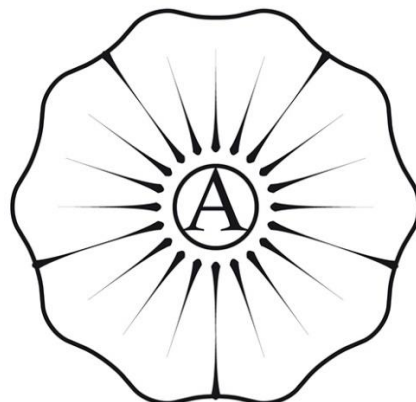


AKADEMIE ALTERNATIVA



Študijný odbor: Tanečno - pohybová terapia

Absolventská práca

Tanečno - pohybová terapia ako nástroj na zlepšenie sociálnych zručností v období adolescencie

Autorka práce : Petra Scherhauser

Vedúci práce : Mgr. Tomáš Beníček

Olomouc 2022

Prehlásenie

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry. Súhlasím, aby práca bola sprístupnená k študijným a propagačným účelom.

V Trenčíne dňa 1.10.2022

Podpis.....

Pod'akovanie

Touto cestou by som rada pod'akovala Mgr. Tomášovi Beníčkovi za vedenie práce, jeho podporu, pomoc a povzbudenie, za jeho rady a nasmerovanie pri realizácii praktickej časti práce. Tiež som vďačná respondentkám mojej výskumnej sondy za ich účasť, otvorenosť, za spätnú väzbu a zdieľania. Pod'akovanie patrí aj psychologičke Mgr. Jane Štražákovej za jej podporu a pomoc.

Nakoniec by som chcela veľmi pod'akovať mojim synom Tobiasovi a Mathiasovi, ktorí sú obaja v období adolescencie, za ich otvorenosť a za naše rozhovory, ktoré mi boli inšpiráciou k napísaniu tejto práce.

ABSTRAKT

SCHERHAUFER, Petra: Tanečno - pohybová terapia ako nástroj na zlepšenie sociálnych zručností v období adolescencie. [Absolventská práca]. Akadémie Alternativa, Olomouc, 2022. Konzultant: Mgr. Tomáš Beníček

Práca sa zaoberá sociálnymi zručnosťami v období adolescencie a skúma možnosti ich zlepšenia prostredníctvom tanečno - pohybovej terapie. Cieľom absolventskej práce je zistiť, či je tanečno - pohybová terapia účinná pri zlepšovaní sociálnych zručností ľudí v období adolescencie.

Teoretická časť absolventskej práce zahŕňa základné teoretické poznatky o tanečno - pohybovej terapii, rozoberá obdobie adolescencie a sociálne zručnosti. Záver teoretickej časti je venovaný pohľadu na dospelujúcu populáciu v celosvetovom meradle.

Praktická časť zahŕňa popis použitých dotazníkov ako aj popis priebehu celej praktickej časti, skupinových aj individuálnych stretnutí.

Záver absolventskej práce je venovaný vyhodnoteniu výsledkov a stanovených hypotéz na základe experimentálneho šetrenia. Posledná kapitola zahŕňa odporúčania pre prax, ktoré vzišli z realizácie praktickej časti absolventskej práce.

Kľúčové slová: tanečno - pohybová terapia, adolescencia, adolescent, sociálne zručnosti

ABSTRACT

SCHERHAUFER, Petra: Dance - movement therapy as a tool for improving of social skills in the period of adolescence. [Graduate thesis]. Akademie Alternativa, Olomouc, 2022. Consultant: Mgr. Tomáš Beníček

The graduate thesis focuses on the social skills in the period of adolescence and explores the possibilities of improving them through the dance-movement therapy. The aim of the graduate thesis is to find out whether dance-movement therapy is effective in improving the social skills of people in the period of adolescence.

The theoretical part of the graduate thesis includes basic theoretical information of dance-movement therapy, discusses the period of adolescence and social skills. The last chapter of the theoretical part is devoted to the view to the adolescent population from the global perspective.

The practical part includes description of the questionnaires used as well as a description of practical exercises during the group and individual sessions.

The conclusion of this graduate thesis is devoted to the evaluation of the results and hypotheses based on experimental investigation. The last chapter includes recommendations that arose from the practical part of the graduate thesis.

Keywords: dance - movement therapy, adolescence, adolescent, social skills

OBSAH

ÚVOD	8
1. TANEČNO - POHYBOVÁ TERAPIA	10
1.1 Charakteristika tanečno - pohybovej terapie	10
1.2 Ciele a využitie tanečno - pohybovej terapie	11
1.3 Vybrané techniky a metodika	13
1.3.1 Labanova analýza pohybu	14
1.3.2 Autentický pohyb	17
1.3.3 Bartenieff Fundamentals	18
1.3.4 Metodika 13P	19
1.4 Formy tanečno - pohybovej terapie	20
1.5. Tanečno - pohybový terapeutický proces	21
1.5.1 Tanečno - pohybový terapeutický plán	22
1.5.2 Štruktúra hodiny	23
2. OBDOBIE ADOLESCENCIE	25
2.1 Charakteristika obdobia dospievania	25
2.1.1 Emočný vývoj v období adolescencie	27
2.1.2 Rodina	28
2.1.3 Škola	29
2.1.4 Rovesníci	30
3. SOCIÁLNE ZRUČNOSTI	32
3.1 Prevencia sociálnopatologických javov	33
4. ADOLESCENCIA V CELOSVETOVOM MERADLE	35
5. VÝSKUMNÝ PROJEKT	38
5.1 Predmet experimentálneho šetrenia, hypotézy	38
5.2 Objekt experimentálneho šetrenia, skúmaná vzorka	39
5.3 Výskumné metódy	41
5.4 Použité dotazníky	48
5.5 Priebeh praktickej časti	49
6. ANALÝZA A VÝSLEDKY EXPERIMENTÁLNEHO ŠETRENIA	69
6.1 Výsledky experimentálneho šetrenia	69
6.2 Vyhodnotenie stanovených hypotéz	70
6.3 Odporúčania pre prax	71
ZÁVER	73
ZHRNUTIE	74

SUMMARY	75
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A INFORMAČNÝCH ZDROJOV	76

ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV

ZOZNAM PRÍLOH

ÚVOD

Náročným obdobím dospievania si prešli všetci dospelí. Niektorí s ľahkosťou, niektorí menej ľahko, pre niekoho to bolo obdobie plné konfliktov, niektorí si následky z obdobia dospievania nesú celý život. Pre správny psychický vývoj jedinca je dôležité, aby obdobím dospievania prešiel „správnym“ spôsobom, a aby cieľ nájsť svoju vlastnú identitu jedinec úspešne naplnil. V tomto procese mu môžu výrazne pomôcť dobré sociálne zručnosti, ktoré zahŕňajú schopnosť komunikovať s ľuďmi okolo seba, prejavovať im rešpekt a empatiu, schopnosť vyjadrovať svoje pocity a vnímať pocity iných, ale aj schopnosť postaviť sa asertívne za svoj názor, či strážiť svoje hranice.

Cieľom tejto absolventskej práce je zistiť, či je v období adolescencie možné zlepšiť sociálne zručnosti za pomoci tanečno - pohybovej terapie.

Teoretická časť práce je rozdelená do štyroch hlavných kapitol. Prvá kapitola je teoretickým základom pre pochopenie toho, čo vlastne je tanečno - pohybová terapia, aké sú jej ciele a možnosti využitia. V tejto kapitole sa nachádzajú techniky a popis metodiky, ktoré boli použité aj v praktickej časti tejto práce.

Druhá kapitola pojednáva o období adolescencie z pohľadu vývojovej psychológie. Zahŕňa základné charakteristiky tohto obdobia a popisuje adolescentov z pohľadu ich vzťahu k sociálnym entitám, ktoré ich v tomto období najviac ovplyvňujú.

Tretia kapitola je pohľadom na sociálne zručnosti a na ďalšie dôležité zručnosti potrebné na to, aby adolescenti prešli obdobím dospievania hladko a bez negatívnych následkov. Kapitola pojednáva aj o patologických javoch, proti ktorým sú dobré sociálne zručnosti jednou z účinných možností prevencie.

Posledná kapitola teoretickej časti je pohľadom na adolescentov z globálneho hľadiska. Zahŕňa poznatky týkajúce sa dospievajúcej populácie v globálnom meradle a poukazuje na zhoršujúci sa stav duševnej pohody adolescentov celosvetovo, k čomu negatívnym spôsobom prispela aj pandémia ochorenia Covid-19.

Piata a šiesta kapitola zahŕňa praktickú časť absolventskej práce. Stanovuje hypotézy a popisuje experimentálne šetrenie, ktorého výsledky tieto hypotézy potvrdia alebo vyvrátia v závere poslednej kapitoly. Súčasťou šiestej kapitoly sú aj odporúčania pre prax, ktoré vzišli priamo z realizácie praktickej časti absolventskej práce.

TEORETICKÁ ČASŤ

1. TANEČNO - POHYBOVÁ TERAPIA

„Milovala som tanec, pretože som mala strach hovoriť. Keď som sa hýbala, dokázala som cítiť.“ Pina Bausch, tanečnica, choreografka

Tanec je súčasťou života ľudí od nepamäti. Historicky sa spájal s komunitnými oslavami, či rituálmi, ktorých úlohou nebolo napríklad len oslávenie narodenia dieťaťa, či prechod chlapca cez prah dospelosti, ale aj využitie tanca ako prostriedku, pomocou ktorého sa ľudia snažili spojiť so svojimi božstvami v snahe získať si ich priazeň či odpustenie. Tanec je súčasťou kultúry ľudského druhu, je súčasťou komunikácie medzi ľuďmi (Dosedlová, 2012). S tancom a pohybom idú ruka v ruke aj ich účinky, pozitívne vplývajúce na fyzickú aj duševnú pohodu človeka. Spoločný synchronný pohyb znižuje napätie človeka a zvyšuje pocit spolupatričnosti k skupine. Rytmus v pohybe poskytuje bezpečnú, neverbálnu platformu pre štruktúrované interakcie medzi účastníkmi (Payne, 2020). Predvídateľnosť rytmu, jeho formy, je prapôvodným základom pre vytvorenie si vzťahu založenom na dôvere. Súvisí to so spomienkami na prvé uvedomovanie si rytmických zvukov, ktoré počuje dieťa v bezpečnom prostredí maternice jeho matky. Pulz, tep srdca, dýchanie, kráčanie, hovorenie, tieto rytmické formy navodzujú v dieťati pocit bezpečia a tento pocit mu bude opakujúci sa rytmus evokovať aj po narodení resp. v priebehu života. Práve u detí predškolského veku sa v prvopočiatkoch tanečno - pohybovej terapie začal kreatívny tanec používať ako hlavná vzdelávacia disciplína. Rozpoznanie obrovského potenciálu pre rehabilitáciu a terapiu prostredníctvom tanca a pohybu prišlo po roku 1940, keby sa začal kreovať samostatný odbor tejto umeleckej terapie. Jeho základnou úlohou bol (a dodnes aj je) holistický prístup k vnímaniu človeka, v snahe dosiahnuť bio-psycho-sociálno-spirituálnu jednotu človeka. Už toto poslanie napovedá, akým smerom sa bude uberať snaha o jasné zadefinovanie toho, čo vlastne tanečno - pohybová terapia je. Jednotná definícia však neexistuje. V čom sú si ale jednotlivé definície podobné, je prepojenie vnútorných procesov s pohybom tela, s cieľom integrovať nevedomé obsahy do vedomia, čoho výsledkom by malo byť navodenie zmeny a celistvosť človeka.

1.1 Charakteristika tanečno - pohybovej terapie

Pre pochopenie toho, na čo slúži tanečno - pohybová terapia, aké sú jej ciele a možnosti využitia, je potrebné tento smer umeleckej terapie jasne zadefinovať. Americká asociácia

tanečnej terapie definuje tanečno - pohybovú terapiu (Dance Movement Therapy) ako terapeutické využitie pohybu na podporu emocionálnej, sociálnej, kognitívnej a fyzickej integrácie jednotlivca za účelom zlepšenia zdravia a kvality života (adta.org, 2020). O niečo výstižnejší je podľa môjho názoru pohľad Benička, ktorý do svojej definície zahrnul aj vnímanie jednotlivca v interakcii s druhými ľuďmi. Tanečno - pohybová terapia využíva tanečné a pohybové umenie ako terapeutický prostriedok ku komplexnej integrácii osobnosti. Zameriava sa na telesnú schému, možnosti pohybu, jeho obmedzenia a celkový prejav. „Cieľom tanečno - pohybovej terapie je umožniť človeku porozumenie, prejavenie a prijatie seba samého skrz telo; terapia umožňuje jasnejšie a vedomé vnímanie vlastného tela a napomáha pri vnímaní druhých ľudí“ (Beníček in Beníčková, 2017, s.37).

Menej špecificky, ale ucelene, vnímam pohľad Sharon Chaiklin a Hildy Wengrower, ktoré tanečno - pohybovú terapiu definujú ako profesiu založenú na tanečnom umení, rozšírenú o psychologické a fyziologické teórie zahŕňajúce základné ľudské procesy (Chaiklin, Wengrower, 2016). Táto definícia už hovorí o tanečno - pohybovej terapii ako o samostatnej profesii a teda predpokladá možnosť vzdelávania sa v tomto obore umeleckej terapie. Americká asociácia tanečnej terapie (American Dance Therapy Association, ďalej len ADTA) vznikla v roku 1966 ako nezisková organizácia, ktorej úlohou je inštitucionálne zastrešiť dianie v tanečno - pohybovej terapii v USA, podporiť vzájomnú komunikáciu členov asociácie s cieľom zdieľať skúsenosti a nové poznatky, či už prostredníctvom organizovania každoročnej konferencie, alebo publikovaním vlastného informačného bulletinu a žurnálu. Koncom 90-tych rokov vznikla v Európe Európska asociácia tanečno - pohybovej terapie. Jej prvá výročná konferencia sa konala v roku 1994 v Berlíne.

ADTA ako prvá vytvorila samostatný program vzdelávania budúcich tanečno - pohybových terapeutov, ktorý dnes funguje na platforme akademického vzdelávania. Oproti možnosti samostatného univerzitného štúdia v USA sú možnosti štúdia tanečno - pohybovej terapie v našich zemepisných šírkach značne ochudobnené, ale nie nulové. V Českej republike je možnosť vyštudovať odbor Tanečno - pohybová terapia, akreditovaný Ministerstvom školstva Českej republiky, len na Akadémii Alternativa v Olomouci, na Slovensku obdobná možnosť nie je.

1.2 Ciele a využitie tanečno - pohybovej terapie

Cieľom tanečno - pohybovej terapie je podľa Čížkovej (2005) snaha umožniť človeku jasnejšie vnímanie a orientovanie sa vo vzťahoch, či už vo vzťahoch s okolím, ale aj vo

vzťahu k samému sebe. Výsledkom tejto orientácie by malo byť väčšie porozumenie sebe a okoliu, seba prijatie, vedomé rozhodovanie sa, otvorená komunikácia, vyjadrenie samého seba.

Podľa ADTA (2020) sú hlavnými cieľmi, na ktoré sa tanečná/pohybová terapia orientuje:

- integrácia človeka po fyzickej a emočnej stránke,
- uvedomenie si tela, jeho hraníc a vzťahu k priestoru,
- realistické vnímanie svojej vnútornej predstavy o tele
- akceptácia a bezpečný spôsob zvládania napätia v tele, úzkosti, stresu a potlačovanej energie
- identifikovať a vyjadrovať vlastné pocity bezpečným a prijateľným spôsobom,
- obohatenie pohybového repertoáru,
- navodenie zmeny a pomoc pri kontrole impulzívneho správania

Tanečno - pohybová terapia sa opiera o nasledujúce predpoklady a tvrdenia (adta.org, 2020), ktoré sú základom vnímania pohybu ako média pre tanečno - pohybovú terapiu :

- Pohyb je našim prvým jazykom. Neverbálny jazyk je rovnako dôležitý ako ten verbálny, v terapeutickom procese sa využívajú obe formy komunikácie.
- Mysel', telo a duša sú vzájomne prepojené.
- Pohyb môže byť funkčný, komunikatívny, tvorivý a expresívny.
- Pohyb môže byť nástrojom na vyhodnotenie a môže byť aj primárnym nástrojom intervencie.

Cieľom tanečno - pohybovej terapie nie je len vyvolať alebo reflektovať pocity, ktoré sú schované pod povrchom vedomia. Cieľom je hlavne povzbudiť klienta, aby začal sám seba cítiť v expresívnej akcii. Snaha o väčšie uvedomenie si tela a opätovné prebudenie počiatočnej životnej sily umožňuje ľuďom stať sa účastníkmi ich vlastného procesu zmeny (Payne, 2020).

K tomuto cieľu by malo smerovať premyslené a systematické konanie tanečno - pohybového terapeuta. Jeho úlohou teda nie je len vymyslieť tanečno - pohybové cvičenie. Jeho cieľom je dosiahnuť u klienta, ktorého sebarozvoj bol z nejakého dôvodu zastavený, alebo sa uberal nesprávnou cestou, trvalú, pozitívnu zmenu, alebo mu pomôcť využiť svoj potenciál. Jediný, kto však túto zmenu môže uskutočniť, je sám klient, nie terapeut. Ten ale musí veriť v schopnosť klienta túto zmenu uskutočniť. Tanečno - pohybová terapia prehlbuje rast vlastnej identity človeka, dovoľuje mu reálnejšie vnímať vlastné telo, vďaka čomu môže lepšie spoznať seba samého a aj prijať seba samého.

Medzi všeobecné ciele umeleckých terapií možno zaradiť (Beníček in Beníčková, 2017):

1. Budovanie dôvery a vzťahu klient-terapeut
2. Tvorivosť
3. Relaxácia a uvoľnenie
4. Rozvoj komunikácie
5. Rozvoj kreativity a spontaneity
6. Zvyšovanie osobnej životnej motivácie
7. Vyjadrenie emócií a konfliktov
8. Triedenie skúseností
9. Experimentovanie a overovanie vlastných nápadov
10. Práca so snami a fantáziou
11. Práca s nevedomím a podvedomím
12. Vhľad, sebareflexia a uvedomovanie si seba samého
13. Prirodzené vyváženie ženskej a mužskej polariry
14. Harmonické zjednotenie myslenia, cítenia, vôle, verbálneho a neverbálneho prejavu

Pohľad Beníčka na všeobecné ciele umeleckých terapií je podľa môjho názoru veľmi dobre aplikovateľný aj na tanečno - pohybovú terapiu, ako jednu z foriem umeleckých terapií.

1.3 Vybrané techniky a metodika

Základ tanečno - pohybovej terapie tkvie hlavne v procese, nie v samotnej technike. Súčasný trh s voľnočasovými aktivitami ponúka množstvo umelecky zameraných stretnutí, kde sa využívajú rôzne kreatívne prípadne relaxačné techniky. Aj keď tieto stretnutia môžu na človeka pôsobiť blahodarne, nemožno hovoriť o terapeutickom procese. Pokiaľ v procese nefiguruje reflexia prostredníctvom riadeného rozhovoru, nedochádza k terapeutickému intervencii skrz umeleckoterapeutický proces, ale len ku kreatívnemu tvoreniu a stretnutiu ľudí v relaxačnom prostredí (Beníček in Beníčková, 2017). Toto tvrdenie vnímam ako kľúčové pre dosiahnutie cieľa, ktorým je trvalá zmena k lepšiemu. Z hľadiska terapeutického procesu by teda nemalo ísť napríklad len o uvoľnenie napätia, ale aj o snahu pátrať po odpovediach na otázky, čo napätie vyvolalo a prečo sa tak deje.

V postupoch, ktoré využívajú umenie ako nástroj na zhodnotenie stavu, prípadne intervenciu, je o to dôležitejšie „ukotviť“ kreativitu v jasnej a pevnej metodike, ktorá ponúka jednotnosť postupov. Metodika pomáha terapeutom lepšie zmapovať terapeutický proces. V svete tak rôznorodom, akým svet umeleckého vyjadrovania bezpochyby je, je to veľká pomoc v terapeutickom procese.

Podľa Payne (2020) je v tanečno - pohybovom terapeutickom procese možné využívať dva základné prístupy. Prvý prístup, tzv. zvonku-dovnútra (outside-in), je založený na terapeutom vybranej téme, s ktorou klient pracuje. Terapeut ponúkne tému a vymyslí tanečno - pohybové cvičenie, počas ktorého má väčšinou klient oči otvorené. Toto cvičenie mu pomáha uvedomovať si svoje emocionálne vzorce, klient vníma, ako sa cíti vrámci sebaujedenia na terapeutom nastolenú tému. V druhom prístupe, tzv. zvnútra-von (inside-out) ide o samoiniciované pohyby, ktoré sú odzrkadlením vnútorného procesu tak, ako ho klient prežíva. Tieto cvičenia prebiehajú so zatvorenými očami. V oboch prístupoch je veľmi dôležitá verbalizácia, teda transformácia pocitov do myšlienok a slov. Verbalizácia v správnom čase môže byť podporným aspektom procesu. Spätná väzba od ostatných pomáha povzbudiť nový vzťah k sebe (Payne, 2020). Prípadne na sebaujedenie môže klient použiť aj iné médium, napríklad kreslenie¹.

V tanečno - pohybovej terapii, v ktorej sa pracuje s telom, platí základná pravda, že „telo o sebe nikdy neklame, to len my môžeme klamať o svojom tele“ (Payne, 2020, s.45). Zatiaľ čo v arteterapii je terapeut viazaný na výtvar, hmatateľné umelecké vyjadrenie klienta, v muzikoterapii terapeutovi pomáha ďalšia veličina a tou je čas, pretavený do tempa a rytmu. V procese tanečno - pohybovej terapie sa k telu a času pripája jedna celá dimenzia a tou je priestor, resp. vzťah k priestoru. Vzťah k priestoru vnímam u klienta ako veľmi dôležitý pre tanečno - pohybového terapeuta, napríklad v improvizácii, alebo v autentickom pohybe.

1.3.1 Labanova analýza pohybu

Rudolf Laban bol prvý, ktorý sa začal komplexnejšie zamýšľať nad pohybom, a ktorý sa na pohyb začal pozeráť ako na súbor rôznych charakteristík a kvalít. Priestor spomenutý v predošlej kapitole, je jednou z týchto charakteristík.

¹ Výtvarné vyjadrenie sa používa napríklad pri technike Autentického pohybu, kde klient po ukončení autentického pohybu môže zaznamenať svoje pocity, vnemy, vnútorné procesy, prostredníctvom kresby.

Laban sa narodil v Bratislave v roku 1879. V tom čase bola Bratislava súčasťou rakúsko-uhorskej monarchie. Bol to umelec, architekt, tanečník, choreograf, ale hlavne vizionár. Zmenil smerovanie tanca v dvadsiatom storočí a spôsobil prevrat vo vnímaní ľudského pohybu (Newloveová; Dalby, 2016). Vytvoril systém nazývaný Labanova notácia alebo Labanova Kinetografia, pomocou ktorej sa dá pohyb pozorovať, analyzovať a zaznamenať. Labanova filozofia „Život je pohyb a pohyb je život“ bola základom pre jeho záujem o vytvorenie a systematizovanie Labanovej notácie, Kinetografie (Laban in Chaiklin; Wengrower, 2016). Labanova analýza pohybu sa nepoužíva len v tanečno - pohybovej terapii pri pozorovaní, diagnostike, či hodnotení zmien pohybu, ale aj vo fyzioterapii, v športe, psychoterapii, dokonca v divadelnom umení, teda všade, kde je telo v pohybe vnímané ako súbor informácií.

Laban popisuje štyri hlavné kategórie : telo, tvar, priestor a silu. Kategória telo popisuje štrukturálne a telesné charakteristiky ľudského tela v pohybe, napríklad držanie tela, používanie jednotlivých častí v pohybe a i. Tvar sa venuje forme tela pri pohybe, napríklad otváranie, zatváranie, zväčšovanie, zmenšovanie, ohýbanie a podobne. Priestor hovorí o vzťahu tela k priestoru. Pri popise priestoru sa Laban nechal inšpirovať architektúrou a využil trojdimenzionálnu sústavu osí. Vertikálna rovina vedie zhora nadol a naopak, horizontálna vedie sprava doľava a naopak a sagitálna rovina je predozadná.

Vrámcami sily sú definované vlastnosti pohybu s ohľadom na motiváciu pohybujúceho sa.

Kategóriu sila rozdelil Laban na tieto štyri faktory:

- Váha – ťažký alebo ľahký pohyb
- Priestor – priamy alebo nepriamy pohyb
- Čas – náhly alebo zadržaný pohyb
- Plynutie – voľný alebo kontrolovaný pohyb

„Každá ľudská bytosť má svoje osobné charakteristiky, osobitý štýl pohybového správania a jazykových vzorcov (Newloveová; Dalby, 2016, s.110). Laban definoval osem základných „úsilí“, ktorých pozorovanie sa v tanečno - pohybovej terapii používa jednak ako nástroj pre vyhodnotenie, jednak ako nástroj na terapeutickú intervenciu.

Medzi osem úsilí v Labanovej analýze pohybu patria:

- tlačenie (pressing),
- oprašovanie (flicking),

- krútenie (wringing),
- ťukanie (dabbing),
- švihanie (slashing),
- kĺzanie (gliding),
- udretie (punching),
- vznášanie (floating)

Pozorovaním prostredníctvom týchto kategórií sa človek stáva vnímavý k rozsahu pohybového správania ľudí, k ich silným stránkam a obmedzeniam vyjadrených vo forme pohybových návykov a preferencií (Payne, 2020).

Tieto pozorovania sú dôležitým zdrojom informácií pre vypracovanie plánu tanečno - pohybových stretnutí. Plán je teda možné ušit' na mieru klienta, prispôbiť ho potrebám konkrétnej osoby.

Tabuľka 1: Osem základných úsilií vo vzťahu k ostatným faktorom Labanovej analýzy pohybu

ÚSILIE	PRIESTOR	VÁHA	ČAS
tlačenie (pressing)	priamy	ťažký	zadržaný
oprašovanie (flicking)	nepriamy	ľahký	náhly
krútenie (wringing)	nepriamy	ťažký	zadržaný
ťukanie (dabbing)	priamy	ľahký	náhly
švihanie (slashing)	nepriamy	ťažký	náhly
kĺzanie (gliding)	priamy	ľahký	zadržaný
udretie (punching)	priamy	ťažký	náhly
vznášanie (floating)	nepriamy	ľahký	zadržaný

Zdroj: [semanticscholar.org](https://www.semanticscholar.org), 2018

V rámci experimentovania s ôsmimi Labanovými úsiliami môže klient navnímať, čo sa počas týchto rôznych pohybov odohráva v jeho vnútri, pri ktorých pohyboch sa cíti príjemne, ktoré

pohyby sú mu nepríjemné. V riadenom rozhovore má potom terapeut šancu rozklíučovať príčiny. Súčasťou terapeutického procesu je aj snaha o rozšírenie pohybového jazyka klienta a predpokladá sa, že keď klient dokáže do svojho pohybového prejavu prijať nové formy, bude aj v živote otvorený skúmaniu nových možností, nových spôsobov riešenia problémov a podobne.

1.3.2 Autentický pohyb

Zakladateľkou metódy autentického pohybu je Mary Starks Whitehouse, ktorá žila v rokoch 1910-1979. Bola študentkou Marty Graham a Mary Wigman, no okrem moderného tanca sa venovala aj psychológii a jungiánskej analýze, ktorú študovala v Jungovom inštitúte v Curichu. Mary Whitehouse bola profesionálnou tanečnicou a žiačkou Rudolfa Labana. Jej záujem o tanec a prácu s nevedomím vyústil do vytvorenia techniky založenej na jungovej aktívnej imaginácii v pohybe. Autentický pohyb vznikol v 50 rokoch 20.storočia. Mary Whitehouse vnímala prepojenosť vedomia a nevedomia, tela a psyché, vzťah medzi opačnými polaritami. „Čím menej je telo vedome prežívané, tým viac sa to na ňom viditeľne prejaví. Čím menej je skutočné², tým viac musí byť zvliekané a obliekané. Čím menej je človek vo svojom tele, tým viac má potom tendenciu so sebou urobiť čokoľvek,“ Mary White Starkhouse. O tele a emóciách zas Joan Chodorow hovorí: „Emócie, pokiaľ sú potlačené a poprené, môžu telo obmedziť a zdeformovať“ (Chodorow, 1991, s.20).

Základom autentického pohybu je vnútorný impulz, ktorý prichádza z nevedomia, a ktorý nechá pohybujúci sa tzv. „rozpohybovať“. Táto forma je založená na presvedčení, že keď bude človek počúvať svoje „vnútro“, bude vedieť, čo potrebuje (Bauer, 2018).

V literatúre sa môžeme stretnúť s popisom autentického pohybu v zmysle tanečnej improvizácie. Medzi improvizáciou a autentickým pohybom je naozaj tenká čiara, no podľa môjho názoru tam určitý rozdiel je. Improvizáciu vnímam ako proces, ktorý je síce neplánovaný, no stále tak trochu „pod kontrolou hlavy“. Autentický pohyb je hlbinný proces. Vychádza z vnútorného impluzu a nie je kontrolovaný hlavou. Súčasťou autentického pohybu tak môže byť aj nehybnosť (stillness) a keď tento moment príde z hĺbky nevedomia, je treba to rešpektovať.

² V zmysle „autentické“

Technika autentického pohybu je založená na vzťahu medzi tým, kto sa pohybuje (mover) a jeho svedkom (witness). Obaja počas autentického pohybu prechádzajú vnútorným dialógom so svojim vnútorným svedkom (Adler, 2002).

V autentickom pohybe teda nejde len o to, ako pohyb prežíva ten, kto sa pohybuje, ale aj o to, čo sa deje vo vnútri pozorovateľa.

Úlohou svedka je vytvoriť bezpečný priestor založený na empatii, bez posudzovania a vlastných projekcií. V autentickom pohybe má pohybujúci sa oči zavreté.

Verbalizácia po skončení autentického pohybu premostňuje skúsenosť tela do vedomia (Adler, 2002).

Pri verbálnom zdieľaní rozpráva pohybujúci sa aj svedok v prvej osobe jednotného čísla v prítomnom čase, čo obom dovoľí opätovný návrat do toho, čo sa u nich v procese odohralo. Po autentickom pohybe môže pohybujúci sa vyjadriť svoje vnemy nielen verbálne ale napríklad aj nakreslením obrázku, alebo napísaním veršov básne.

1.3.3 Bartenieff Fundamentals

Ďalšou priekopníčkou tanečno - pohybovej terapie bola Irmgard Bartenieff, ktorá sa narodila na prelome 19. a 20. storočia v Nemecku. Aj ona študovala u Rudolfa Labana. V roku 1936 Irmgard utiekla z nacistického Nemecka do Ameriky, kde začala pracovať ako fyzioterapeutka. Vytvorila systém základných princípov pohybu – Bartenieff Fundamentals. Prepojením Labanových základných myšlienok o pohybe s anatomickými a neurologickými konceptami vyvinula rad nápravných cvičení. Tieto nápravné cvičenia sú pilierom Bartenieff Fundamentals, vysoko diferencovaného prístupu k rozvíjaniu a porozumeniu trojrozmerného telesného pohybu človeka (Chodorow, 1991).

Bartenieff Fundamentals je somaticky orientovaný systém, ktorý povzbudzuje prirodzený a kreatívny pohyb, regeneruje telo, zvyšuje pohyblivosť a zbavuje nás nepotrebných pohybových vzorcov. Ide o postupy, v ktorých sa správne prepojuje mozog, nervy a svalstvo, využíva sa dych a posilňuje sa jadro. Aj v Bartenieff Fundamentals vedomie komunikuje s nevedomím. Podľa Benička (2021) je cieľom týchto cvičení hýbať sa efektívne, s vynaložením minimálnej energie, cítiť sa dobre vo svojom tele, pričom sa vychádza z predpokladu, že keď sa človek cíti dobre vo svojom tele, cíti sa silný a môže sa plne spoliehať na svoju vnútornú silu. Omnoho jasnejšie dokáže vyjadrovať svoje myšlienky,

omnoho viac chápe súvislosti okolo seba, nebojí sa improvizovať, experimentovať, presadzovať sa.

Súčasťou princípov Bartenieff Fundamentals sú vývojové pohybové fázy, ktorými si človek prechádza od narodenia. Dych, prepojenie centra a periférie, prepojenie hlavy a kostrče cez chrbticu, prepojenie hornej a dolnej časti tela, prepojenie pravej a ľavej poloviny tela a diagonálne prepojenie tela.

Cvičenia v jednotlivých fázach vychádzajú z napodobovania pohybu rôznych živočíchov, s človekom vo finálnej fáze, ako najkomplexnejšie sa pohybujúcim sa tvorom:

- Dych – sústredenie na zdroj sily, nádych a výdych
- Prepojenie centra a periférie – pohyb ide od centra von – HVIEZDICA
- Prepojenie hlavy a kostrče cez chrbticu – jemné vlnenie chrbtice – RYBA
- Prepojenie hornej a dolnej časti tela – pohyb vpred odtlačením sa z dolných končatín – ŽABA
- Prepojenie pravej a ľavej poloviny tela – pohyb striedaním pravej a ľavej časti tela (nie kontra pohyb) – JAŠTERICA
- Diagonálne prepojenie tela – pohyb striedaním pravej a ľavej časti tela (kontra pohyb) – MAČKA
- Priečne prepojenie končatín – ČLOVEK

1.3.4 Metodika 13P

Okrem výberu vhodných tanečno - pohybových terapeutických techník je v terapeutickom procese potrebné zvoliť optimálnu metodiku, pomocou ktorej je možné celý proces zmapovať, zaznamenať všetky dôležité informácie. Submodel 13P vytvorila Marie Beníčková pre svoju muzikoterapeutickú prácu s klientami so špecifickými poruchami učenia. Poskytuje široký záber zaznamenávaných informácií prostredníctvom pomocných otázok, týkajúcich sa trinástich základných oblastí: pozorovanie, podnet, percepcia, prejav, posudok, postup, priebeh, prostriedky, postoje, pocity, prostredie, pochopenie, premena. Pre svoj ucelený pohľad je možné model 13P použiť ako základ pri zmapovaní priebehu terapeuticko-terapeutického procesu vo všetkých druhoch umeleckých terapií.

Submodel 13P je možné aplikovať pri plánovaní, mapovaní a hodnotení týchto oblastí terapeutického procesu (Beníčková, 2017):

- Konkrétne terapeutické cvičenie, konkrétna technika,
- Terapeutické stretnutie
- Vstupné vyšetrenie
- Výstupné vyšetrenie
- Vypracovanie podkladov pre vstupnú, priebežnú a záverečnú správu

1.4 Formy tanečno - pohybovej terapie

Jednou z úloh tanečno - pohybového terapeuta je zvoliť vhodnú formu tanečno - pohybovej terapie a k tomuto výberu pristupovať flexibilne, podľa potreby klienta. Počas terapeutického procesu sa formy tanečno - pohybovej terapie môžu meniť resp. dopĺňať. Keď napríklad počas skupinového cvičenia vojde do vedomia klienta téma, ktorá sa ho hlboko dotýka, môže terapeut navrhnúť individuálne stretnutie, kde by vznikol priestor a čas venovať sa tejto téme, tomuto jednému klientovi, viac ako pri skupinovej terapii. Prípadne ak sa tanečno - pohybový terapeut s klientom počas individuálneho stretnutia venujú téme partnerských vzťahov, môže vzhľadom na podstatu problému terapeut navrhnúť klientovi párové terapeutické stretnutie.

Podľa tanečno - pohybovej terapeutky Románovej (2021) rozlišujeme tieto formy tanečno - pohybovej terapie:

1. **Individuálna tanečno - pohybová terapia** – je šitá na mieru klienta. Tempo práce a témy sú nastavené podľa potrieb jedného klienta, podľa potrieb jeho individuálnej osobnosti. Veľkou výhodou individuálnej terapie je menej času potrebného na vytvorenie bezpečného prostredia a na vybudovanie dôvery medzi terapeutom a klientom. Terapeutický proces je v individuálnej terapii omnoho intenzívnejší, pretože pozornosť terapeuta je venovaná výlučne jednému klientovi. Táto forma tanečno - pohybovej terapie je ideálna pre klientov, ktorí majú problém so začlenením sa do skupiny.
2. **Skupinová tanečno - pohybová terapia** – z pohľadu terapeuta je skupinová tanečno-pohybová terapia náročnejšia, pretože svoju pozornosť venuje viacerým klientom, naviac tiež musí vnímať skupinu ako celok. Skupinová terapia má dosah na viacerých klientov, v rovnakom čase. Počas skupinovej terapie sa buduje socializácia a dôvera, skupina poskytuje oporu a zázemie jednotlivcovi. Pre jednot-

livca je dôležité vypočutie si spätnej väzby od ostatných členov skupiny a možnosť zdieľania v skupine. Skupina klientov môže byť otvorená aj pre nových klientov, alebo môže byť uzavretá, slúži teda len pre rovnakú skupinu stálych klientov. Pri skupinovej tanečno - pohybovej terapii každá hodina začína v kruhu. Čížková (2005) vníma kruh ako útvar, ktorý dáva účastníkom pocit hraníc, prijatia a bezpečia v priestore.

3. **Párová tanečno - pohybová terapia** – napomáha zlepšeniu vzťahov medzi dvomi ľuďmi, či už v partnerských alebo iných vzťahoch. V párovej tanečno - pohybovej terapii ide hlavne o zlepšenie komunikácie, budovanie dôvery vo vzťahu, zlepšenie schopnosti vypočuť toho druhého, o prejav empatie. Ide aj o spoznávanie sa navzájom na inej (reálnejšej) úrovni, o zvládanie konfliktov a náročných životných situácií.
4. **Rodinná tanečno - pohybová terapia** – jej úlohou je ozdraviť alebo utužiť vzťahy v rodine. Vďaka tejto forme tanečno - pohybovej terapie má rodina možnosť zažiť kvalitne strávený spoločný čas, jej členovia majú možnosť venovať sa sebe navzájom. Pri rodinnej terapii dochádza k budovaniu dôvery medzi deťmi a rodičmi a naopak medzi rodičmi a deťmi. Táto forma terapie pomáha rodine prežiť sa cez náročné obdobia (ťažká choroba, rozvod a podobne).

1.5. Tanečno - pohybový terapeutický proces

Základnou premisou tanečno - pohybového terapeutického procesu je, že ide o proces liečebný, s cieľom dosiahnuť zmenu k lepšiemu. Podľa Čížkovej (2005) sú hlavnými témami tanečno - pohybového terapeutického procesu: práca s pohybovým vzorcom a zameranie na pohybovú zmenu, využitie tanca ako prostriedku komunikácie, verbálne spracovanie a reflektovanie prežitkov. Pri práci s pohybovým vzorcom ide o hlbšie preskúmanie toho, čo sa s pohybovým vzorcom spája, aké predstavy, emócie, myšlienky, spomienky. Vrámcami pohybovej zmeny sa terapeut snaží o obohatenie pohybového jazyka klienta, vďaka čomu má klient širšie možnosti na sebaujadrnenie pohybom. Pri cvičeniach, v ktorých je tanec využitý ako nástroj na komunikáciu, už dochádza k interakcii medzi dvomi ľuďmi. Pri problematickej verbálnej komunikácii je tanec vhodným nástrojom na navnímanie sa na seba, prejavenie si rešpektu a empatie (napríklad pri technike zrkadlenia).

Verbalizovanie a reflexia toho, čo klient počas cvičenia prežíval, sú tým, čo odlišuje umelecké relaxačné techniky od terapeutického procesu. Bez tejto fázy témy nastolené tanečno - pohybovým cvičením nemôžu byť spracované. Verbalizácia pomáha problém uchopiť, spracovať a následne sa pokúsiť o nastolenie zmeny.

1.5.1 Tanečno - pohybový terapeutický plán

Tanečno - pohybový terapeutický proces by mal postupovať podľa vopred stanoveného plánu. Plán nie je nemožné v priebehu celého procesu zmeniť, ale terapeut by mal mať na takýto krok pádny dôvod. Ak sa napríklad v priebehu tanečno - pohybového terapeutického procesu s cieľom zlepšiť vnímanie sebahodnoty klienta zistí, že príčinou nízkej sebahodnoty klienta je napríklad nespracovaná trauma z detstva, je úlohou terapeuta na toto zistenie zareagovať a plán terapeutického procesu prispôbiť.

Plán tanečno - pohybovej terapie je z časového hľadiska možné rozdeliť na krátkodobý, strednodobý a dlhodobý a každá časť má za úlohu dosiahnuť iný čiastkový cieľ. Podľa Benička je krátkodobým cieľom nadviazanie terapeutického vzťahu, strednodobým cieľom môže byť vybudovanie dôvery, vytvorenie bezpečného miesta pre terapeutický proces, naštartovanie tvorivosti, navnímanie vlastného tela klientom a podobne. Dlhodobým cieľom by mala byť zmena stavu, kvôli ktorému klient do terapeutického procesu vstúpil, napríklad pochopenie spúšťačov rôznych emócií, naučenie sa spracovávať úzkosť, vyjadrovanie emócií, posilnenie sebavedomia, alebo napríklad aj zlepšenie rozsahu pohybu, osvojenie si relaxačných techník a podobne.

Terapeut si všetky lekcie dôkladne pripravuje. Tanečno - pohybový terapeutický plán vytvorený terapeutom by mal obsahovať:

- Dokumentáciu o klientovi (vrátane dokumentácie od ostatných odborníkov)
- Indikácie a kontraindikácie klienta
- Stanovené tanečno - pohybové terapeutické ciele (krátkodobé, strednodobé, dlhodobé)
- Tanečno - pohybové terapeutické metódy, techniky a postupy
- Tanečno - pohybové cvičenia zamerané na dosiahnutie tanečno - pohybových terapeutických cieľov
- Časový harmonogram (počet lekcií, čas a trvanie lekcií)
- Prostriedky (miesto, miestnosť, ozvučenie, pomôcky)

1.5.2 Štruktúra hodiny

Každé tanečno - pohybové terapeutické stretnutie má štruktúru, akúsi základnú šablónu, ktorá sa viac menej nemení počas celého tanečno - pohybového terapeutického procesu. Štruktúra hodiny je stanovená tak, aby sa klient s terapeutom mohli nielen aktívne podieľať na terapeutickom procese, ale aby aj z terapeutického procesu mohli „bezpečne“ po skončení hodiny vystúpiť. Súčasťou štruktúry môžu byť opakujúce sa cvičenia, akési rituály, ktoré je vhodné zapojiť do procesu na začiatku a na konci hodiny. Úlohou takéhoto na začiatku opakujúceho sa cvičenia je nastavenie klienta na samotnú terapeutickú prácu, dosiahnutie koncentrácie klienta. Opakujúce sa cvičenie zaradené na koniec slúži na bezpečné uzavretie procesu, ktorý prebiehal na hodine, akési ukotvenie, návrat z nevedomých procesov do vedomia.

Hodina tanečno - pohybovej terapie má nasledovnú štruktúru:

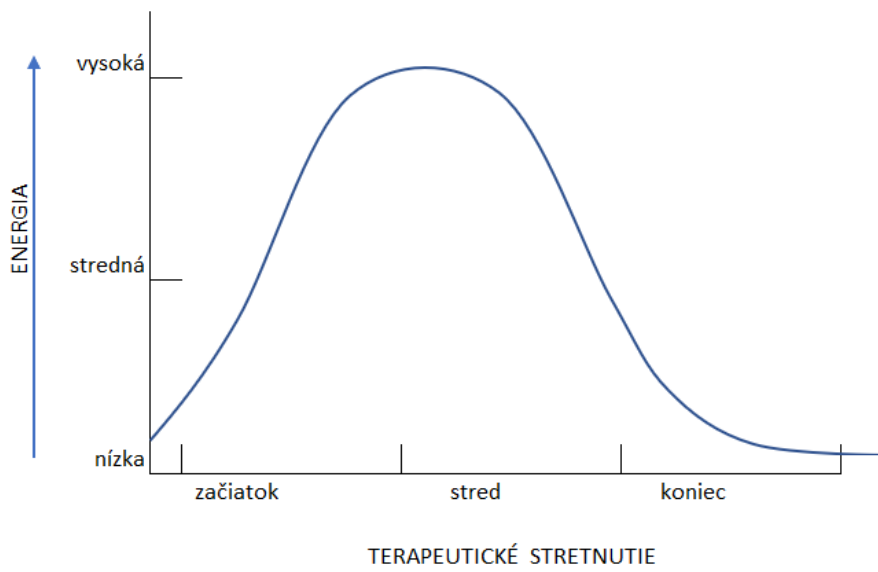
1. Úvodná reflexia – cca 10 min
2. Zahriatie tela, rozcvička – cca 10 min
3. Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia – cca 25 min
4. Uvoľnenie, relaxácia – cca 5 min
5. Záverečná reflexia – cca 10 min

Payne (2020) hovorí o tzv. kreatívnom energetickom cykle (the creative energy cycle), ktorý ukazuje optimálne rozloženie energie počas hodiny. Najväčšia energia je počas hodiny koncentrovaná do strednej časti, kedy prebiehajú tanečno - pohybové terapeutické cvičenia. Na konci hodiny má energia klesajúcu tendenciu.

S pribúdajúcimi hodinami sa v terapeutickom procese môže štruktúra hodiny meniť. Nie v jednotlivých častiach, skôr v dĺžke ich trvania. Rozcvičky vo všeobecnosti trvajú dlhšie na začiatku celého procesu, počas prvých terapeutických hodín (Payne, 2020).

Aj keď stredná časť hodiny s tanečno - pohybovými cvičeniami trvá najdlhšie, ostatné časti nie sú menej dôležité. Hlavne úvodná a záverečná reflexia sú veľmi dôležité, pretože počas nich dochádza k verbalizácii toho, s čím klient na hodinu prichádza a s akým vlastným prežitkom, emóciami, uvedomením sa počas hodiny stretne.

Graf 1: Kreatívny energetický cyklus



Zdroj: Payne, 2020

2. OBDOBIE ADOLESCENCIE

„Dospievanie nie je pokračovaním detstva. Pred očami sa nám formuje nový človek.“ Peter Pöthe, psychoterapeut

V ľudských spoločenstvách úzko spätých s prírodou je prechod do dospelosti daný rituálom, ktorý presne určí ohraničujúci počiatok nového obdobia v živote. Podobne je tomu aj v niektorých náboženstvách, v ktorých je prechod do obdobia dospelosti spojený a náboženským obradom, ako napríklad pri Bar Micva v judaizme³. Identita človeka, ktorý prejde rituálom svojho spoločenstva, je jasne vymedzená. Pokiaľ však život jedince nespadá do života spoločenstva, v ktorom by bol prechod do obdobia dospelosti daný rituálom, tradíciou, je prechod do nového obdobia v živote pomerne komplikovaný, pretože dospelosť nie je možné dosiahnuť vo všetkých oblastiach vrámci bio-psycho-sociálno-spirituálnej jednoty človeka rovnako rýchlo.

2.1 Charakteristika obdobia dospievania

Obdobie dospievania je prechodom medzi obdobím detstva a dospelosťou, teda v rozmedzí 10-teho až 20-teho roku života jedince. V tomto období dochádza ku komplexnej premene osobnosti. Dospievanie je fáza života medzi detstvom a dospelosťou, jedinečná etapa ľudského rozvoja a dôležitý čas na polozenie základov dobrého zdravia. Počas tejto fázy si totiž dospievajúci vytvárajú vzorce správania, napríklad v súvislosti so stravou, fyzickou aktivitou, užívaním návykových látok a sexuálnou aktivitou, ktoré môžu chrániť ich zdravie a zdravie ostatných v ich okolí alebo ohroziť ich zdravie, nielen teraz ale aj v budúcnosti. (who.int).

Mnohé zmeny sú v období adolescencie podmienené v prvom rade biologicky, no psychické a sociálne faktory hrajú v období dospievania dôležitú rolu. Toto obdobie je charakteristické hľadaním vlastnej identity, prehodnocovaním, nárastom potreby nezávislosti, či narušením emočnej rovnováhy. Na konci tohto obdobia by mal jedinec zvládnuť premenu seba samého a mal by dosiahnuť prijateľné sociálne postavenie (Vágnerová; Lisá, 2021).

³ Ide o židovský náboženský obrad, pri ktorom sa z 13-ročného chlapca stáva nábožensky dospelý muž, právoplatný člen židovskej náboženskej obce, ktorý už má na zodpovednosť dodržiavanie náboženských príkázaní. Súčasťou Bar Micva je aj to, že počas modlitby v synagóge je chlapec po prvýkrát povolaný čítať z Tóry.

V literatúre sa môžeme stretnúť s rozdelením obdobia adolescencie na tri fázy. Macek hovorí o ranej adolescencii (10-13 rokov), strednej adolescencii (14-16) a neskorej adolescencii (17-20 rokov). V každom z týchto období dochádza k výraznej zmene u adolescenta, každé z týchto období má svoje svojbytné charakteristiky (Macek, 2003).

Vágnerová rozdeľuje obdobie dospievania na tieto dve fázy:

- **Ranná adolescencia – medzi 11.-15. rokom života**

V tomto období je najdôležitejšie telesné dospievanie, s čím súvisí aj fakt, že v tomto veku jedinec pohlavne dozrieva. Mení sa zovňajšok, ktorý sa stáva dôležitým faktorom vo vnímaní sebahodnoty. Mení sa aj spôsob myslenia, rozširuje sa abstraktné myslenie. Pre rannú adolescenciu sú charakteristické hormonálne zmeny, ktoré vedú k zmene emočného prežívania. Začína sa odpútavanie sa od rodičov, nadväzovanie užších kontaktov medzi rovesníkmi a potreba istoty z obdobia detstva sa pomaly mení na potrebu dosiahnutia prijateľnej pozície vo svete, čo však súvisí s príchodom pocitu neistoty a pochybnosťami.

- **Neskorá adolescencia – medzi 15.-20. rokom života.**

Počiatok tohto obdobia je biologicky vymedzený pohlavným dozretím, pričom u dievčat nastáva skôr ako u chlapcov. Pre obdobie neskorej adolescencie sú charakteristické komplexnejšie psychosociálne premeny, mení sa osobnosť dospievajúceho i jeho spoločenské postavenie. Zatiaľ čo ukončenie povinnej školskej dochádzky je dôležitým sociálnym medzníkom v prvej fáze dospievania, v období neskorej adolescencie je týmto dôležitým sociálnym medzníkom ukončenie profesijnej prípravy, nástup do zamestnania, resp. pokračovanie v štúdiu.

Ďalšími dôležitými charakteristikami obdobia neskorej adolescencie sú podľa Vágnerovej : potvrdenie sociálnej identity, potvrdenie príslušnosti k vekovo vymedzenej skupine, zdieľanie rovnakých zážitkov, rozvoj vzťahov s rovesníkmi, prvé partnerské vzťahy. V tomto období sa človek stáva 18.ročným, získava teda slobodu rozhodovania, s ktorou ruka v ruke prichádza aj zodpovednosť. V tejto fáze dospievania ide hlavne o hľadanie vlastnej identity. Ak má obraz vlastnej identity aspoň trochu odpovedať predstavám adolescenta, potrebuje poznať sám seba a cíti potrebu sám seba zadefinovať. Zmyslom neskorej adolescencie je poskytnúť dospievajúcejmu človeku čas, aby porozumel sám sebe, aby si zvolil, čo chce v budúcnosti dosiahnuť, a aby sa osamostatnil.

V rovine sociálnych interakcií a komunikácie je pre obdobie adolescencie charakteristické narastanie zamerania sa na sociálne podnety. Jedinci sa postupne na svet začínajú pozerat' z inej ako osobnej perspektívy. Začínajú brať do úvahy aj názory iných ľudí, snažia sa vnímať ich pocity, rozpoznávať ich chovanie v rôznych situáciách. Kľúčová z pohľadu

sociálnych zručností je schopnosť zorientovať sa vo výrazoch tváre a túto schopnosť nadobúdajú ľudia práve v období dospievania. Je to dôležité, pretože vďaka výrazom tváre človeka je možné navnímať, ako sa cíti.

V období dospievania už jedinec dokáže porozumieť mentálnym stavom iných ľudí, ich úmyslom, názorom a pocitom a paralelne s týmto porozumením sa rozvíja aj porozumenie sebe samému. Schopnosť vedieť brať do úvahy mentálny stav iných ľudí je spojená s poklesom konfliktov a nárastom prosociálneho správania sa (Vágnerová; Lisá, 2021).

2.1.1 Emočný vývoj v období adolescencie

Emočné prežívanie je v hlavne v prvej fáze adolescencie ovplyvnené hormonálnou premenou. Adolescenti sú často emočne labilní, podráždení a majú tendenciu reagovať precitlivo. Ich reakcie na vonkajšie podnety (hlavne na podnety sociálneho charakteru) sú nápadnejšie a často neprimerané. Emočné prežívanie je v období adolescencie omnoho viac premenlivé a na druhej strane, omnoho menej majú adolescenti chuť vyjadrovať svoje city otvorene, navonok. Častejšie robia všetko preto, aby svoje city nemuseli ukazovať a často sa vo svojich citych ani sami nevyznajú.

„Citová labilita a výkyvy emočného ladenia sú dôsledkom nerovnováhy medzi zrelším emočným systémom a menej zrelým regulačným systémom“ (Vágnerová; Lisá, 2021, s.399). S emočnou labilitou potom súvisia aj zmeny vo vnímaní vlastnej sebahodnoty. Jednou z výziev obdobia adolescencie je naučiť sa určitej emočnej regulácii. Tá je veľmi dôležitá pre udržanie vzťahov, hlavne vzťahov s rovesníkmi, s cieľom „byť akceptovaný“. Samoregulácia je v podstate schopnosť kontrolovať a prispôbovať svoje emócie, myšlienky, v konečnom dôsledku aj správanie tomu, aby jedinec dokázal uspokojivo zvládnuť vzniknuté situácie (Bauer, 2018).

Emócie môžu adolescenti regulovať rôznymi spôsobmi. Buď ide o preventívne kroky zamerané na to, aby nežiadúci emočný prežitok vôbec nevznikol, alebo o snahu zameranú na potlačenie nežiadúcich emócií. Adolescenti však rýchlo zistia, že to funguje len krátkodobo. Vývoj emočnej regulácie spočíva v posune od potlačovania nežiadúcich pocitov k ich prehodnocovaniu a k zmene názoru na situáciu. Ku koncu obdobia adolescencie sa emočné prežívanie stabilizuje. Starší adolescenti nie sú tak náladoví a citovo labilní. Dôvodom je dosiahnutie hormonálnej stability, celkové prispôbenie organizmu na pohlavnú dospelosť a zlepšenie sebaregulácie (Vágnerová; Lisá, 2021).

2.1.2 Rodina

Rodina je veľmi dôležitou sociálnou inštitúciou, nielen pre dieťa či dospelujúceho, ale aj pre dospelého človeka. „Patrí k najvýznamnejším sociálnym činiteľom, je nezastupiteľná pri odovzdávaní hodnôt z generácie na generáciu, stojí na počiatku rozvoja osobnosti a má možnosť ho v rozhodujúcich fázach ovplyvňovať“ (Roľková, 2017, s. 16). Rodina hrá v období adolescencie stále veľmi dôležitú úlohu, ale vzťahy vrámci rodiny sa pomaly začínajú meniť. Zatiaľ čo za predošlé obdobie bolo hlavnou úlohou rodiny dať dieťaťu pocit bezpečia a istoty, v období adolescencie dochádza postupne k odpútaniu a k osamostatneniu jedinca. Obdobie adolescencie so sebou do rodiny prináša problémy vyplývajúce z rozporu medzi potrebou dospelujúcich dosiahnuť určitý stupeň autonómie a na druhej strane, snahou rodičov svoje deti kontrolovať. Odpútavanie sa z viazanosti na rodinu je proces, ktorý je náročný nielen pre dospelujúcich, ale aj pre rodičov (Vágnerová; Lisá, 2021).

V období adolescencie jedinec prestáva mať ideálnu predstavu o svojich rodičoch. Jeho predstava je omnoho realistickejšia, často až príliš kritická. V tomto období dospelujúci zisťujú, že rodičia majú chyby a nevládajú všetko a toto zistenie je pre nich sklamaním. Dospelujúci človek uprednostňuje autentické správanie a skutočné kvality svojich rodičov, ktoré nie sú dané formálnym postavením rodiča ako danej (určenej) authority. Už z toho vyplýva, že obdobie adolescencie je niečím, čo by mali uspokojivo zvládnuť aj rodičia. Rodina by mala pôsobiť ako citlivý regulátor nežiadúcich činností, rizikového správania adolescenta. A na druhej strane, ak rodina nedostatočne plní svoju ochrannú funkciu, môže byť takáto rodina spúšťačom vzniku patologických javov (Roľková, 2017).

Hlavnou príčinou konfliktov medzi dospelujúcimi a rodičmi je stret potrieb na oboch stranách. Rodičia si potrebujú zachovať svoju autoritu, ktorá sa medzičasom stala súčasťou ich identity a dospelujúci sa potrebujú osamostatniť. Ak rodičia budú otvorení chápaniu potreby nastolenia novej rovnováhy v rodine, smerom k upusteniu od svojho „výhodnejšieho“ postavenia, prejdú adolescenti obdobím dospelovania podľa môjho názoru ľahšie a bez negatívnych následkov. „V tomto smere je dôležitý rodičovský záujem a zaangažovanosť, emočná intenzita interakcie, podstata rodičovského vedenia, podstata rodičovskej authority“ (Parish in Macek, 2003, s.54).

Konflikty nevadia, pokiaľ majú adolescenti pocit, že môžu slobodne vyjadrovať svoje názory, že sa na nich berie ohľad, a že sú vypočutí (Macek, 2003).

Faktom je, že adolescenti majú o kontakt s dospelými záujem a potrebujú ich, pretože dospelí im dokážu poskytnúť oporu. Hľadajú však dospelého, ktorý by im imponoval, ktorý

by bol pre nich prirodzenou autoritou a choval by sa k nim ako k rovnocenným partnerom. Adolescenti potrebujú dospelého, aby im poskytol spätnú väzbu, ktorá by korigovala ich názory a prejavy. „Pokiaľ sú dospelí schopní brať adolescenta vážne a logickými argumentami obhajovať svoje stanovisko alebo priznať svoje nedostatky, pomôžu mu v hľadaní identity viac než rôznymi radami“ (Vágnerová; Lisá, 2021, s. 419).

Pre adolescenta je v období dospievania veľmi dôležité, aby sa s takým dospelým stretol. Či už doma v rodinnom kruhu, alebo v škole, kde prichádza do kontaktu s mnohými dospelými ľuďmi.

2.1.3 Škola

Ak dieťa žije v nepriaznivom rodinnom prostredí, podmienky pre svoj rozvoj a realizáciu môže nachádzať práve v škole (Roľková, 2017).

Škola je ďalšou dôležitou sociálnou platformou, ktorá výrazne ovplyvňuje to, ako prejde jedinec cez obdobie adolescencie. Učitelia sú práve tí dospelí, ktorí vedú adolescentovi veľmi pomôcť v období dospievania, na druhej strane sú však práve tí, ktorí vedú toto obdobie jedincovi výrazne skomplikovať.

Učitelia, podobne ako rodičia, strácajú svoje výsadné postavenie autority, ktoré dovtedy automaticky mali. Ako autority sú akceptovaní len vtedy, ak dospievajúcemu niečím imponujú, ak si ich môže vážiť a udeje sa tak len na základe ich chovania voči dospievajúcemu.

Podľa Vágnerovej (2021) je možné dospievajúcimi požadované a imponujúce vlastnosti učiteľov zhrnúť do niekoľkých bodov:

- Stabilita názoru, spoľahlivosť a istota jeho nemennosti
- Stabilita emócií a prevaha pozitívneho emočného ladenia
- Spravodlivosť hodnotenia všetkých žiakov rovnakým spôsobom, podľa rovnakých kritérií
- Profesionálna zručnosť, teda schopnosť vedieť učivo vysvetliť a presne vymedziť, čo bude od žiaka vyžadované

Pohľad adolescenta na školu ale nie je počas celého obdobia dospievania rovnaký. Zatiaľ čo v rannej adolescencii je uspokojivé zvládnutie nárokov školy väčšinou prostriedkom k dosiahnutiu bezproblémového vzťahu s rodičmi, v neskorej adolescencii si už dospievajúci uvedomuje dôležitosť učenia sa a dosahovania dobrých výsledkov pre svoje

budúce smerovanie. Adolescent však učeniu sa a práci v škole venuje energiu len vtedy, ak je presvedčený o zmysle svojho konania. Nápor učiva, ktoré je z jeho pohľadu bezúčelové, bude dospievajúci jedinec odmietať (Eccles a Roeser in Vágnerová; Lisá, 2021).

V období adolescencie sa mení vzťah adolescenta k učiteľom. Dospievajúci jedinec už nie je ochotný automaticky akceptovať ich názory, čo je znakom jeho zrelšieho uvažovania a snahy nebyť automaticky v roli podriadeného. Adolescent usiluje o rovnoprávnosť, možnosť prejaviť svoj názor, cíti potrebu byť rešpektovaný. S týmto však učitelia môžu mať problém, pretože často nechcú akceptovať prejavy nesúhlasu. Dospievajúci jedinci sú radi, ak sú učiteľom aspoň trochu bráni ako rovnocenní. Podľa Rolíkovej (2017, s. 23) „je veľmi dôležité vytvárať v škole podporujúce sociálne prostredie charakteristické partnerskými medziľudskými vzťahmi a pozitívnou sociálnou atmosférou“. Takýto učiteľ posilňuje istotu dospievajúcich a prostredníctvom pozitívnej spätnej väzby kladne ovplyvňuje aj ich motiváciu ku školskej práci (Vágnerová; Lisá, 2021). Naopak učiteľ, ktorý bude zdôrazňovať svoju nadradenosť, vyvolá negatívne obranné reakcie, za ktoré sú dospievajúci často potrestaní.

Dôležitým medzníkom v období adolescencie je prechod zo základnej školy na novú školu. Tento prechod môže byť pre adolescenta veľmi stresujúci. Na novej škole patrí medzi najmladších, najmenej skúsených, nová škola je pre neho neznámym prostredím, ktoré naviac prináša zvýšené nároky na výkon v porovnaní so základnou školou. Dôsledkom môže byť znížená sebadôvera, čo je ale väčšinou dočasné. Postupom času, získaním skúsenosti, si adolescenti osvoja nadhľad. Hlavne starší adolescenti neberú školu príliš vážne, omnoho dôležitejší sú pre nich rovesníci, s ktorými sa v škole stretávajú.

2.1.4 Rovesníci

Potreba byť prijímaný a patriť do skupiny je prirodzenou črtou ľudského druhu, vo všetkých obdobiach života človeka. „Každá rovesnícka skupina má isté pravidlá, špecifické spôsoby správania sa, a ak chce jednotlivec do nej patriť, musí ich prijať a prispôbiť sa im. Ak sa jednotlivec stane členom skupiny, zažíva pocity akceptácie a vlastnej sebaúcty a práve preto je často ochotný identifikovať sa napríklad aj s takými normami skupiny, ktoré by za iných okolností odmietol“ (Rolíková, 2017, str.26).

Rovesníci predstavujú dôležitý prvok v období adolescencie, aj keď nie rovnako významný v rannej a neskorej adolescencii. Podľa Vágnerovej (2021) je prechod medzi detstvom a dospievaním obdobím tzv. sociálnej reorientácie, kedy dochádza k zmene zo zamerania sa

na rodičov na zameranie sa na rovesníkov, s ktorými trávi dospievajúci čím ďalej tým viac času. Rovesníci sa pre adolescenta postupne stávajú novým zdrojom opory. Ich vplyv je najväčší hlavne v období skorej adolescencie, starší adolescenti už nie sú pod tak silným vplyvom svojich rovesníkov. Pre adolescentov je spolupatričnosť k rovesníckej skupine veľmi dôležitá, pretože vďaka nej môžu zdefinovať samých seba. Skupinová identita je v období dospievania významnou súčasťou individuálnej identity (Gardner a Steinberg in Vágnerová, 2021). Okrem možnosti definovania samého seba ponúkajú rovesníci možnosť naplňať aj ďalšie psychické potreby dospievajúcich. Vágnerová (2021) hovorí o týchto štyroch psychických potrebách:

- Potreba stimulácie
- Potreba novej skúsenosti
- Potreba istoty a bezpečia
- Potreba byť akceptovaný

Socializácia v rovesníckej skupine prechádza rôznymi fázami. Na začiatku dospievania je potreba byť súčasťou takejto skupiny najsilnejšia. Potom nasleduje obdobie, keď sa dospievajúci stotožní so skupinovou identitou a keď je skupinou akceptovaný. V neskej adolescencii sa dospievajúci opäť postupne odpútava od skupiny, ktorá splnila svoju úlohu. Jedinec sa k normám skupiny, názorom jej členov, stáva viac kritickým a začne uprednostňovať svoje vlastné smerovanie.

Spolupatričnosť k rovesníckej skupine podľa môjho názoru neslúži len na naplnenie psychologických potrieb spomínaných vyššie. Vďaka spolupatričnosti k rovesníckej skupine sa človek učí orientovať sa vo vzťahoch, učí sa zvládať rôzne situácie. Postupne nadobúda sociálne zručnosti, vníma správanie sa a emočné ladenie rovesníkov v skupine, učí sa prosociálnemu chovaniu s cieľom pomáhať si v skupine navzájom. Na druhej strane však treba otvorene povedať, že práve príslušnosť k rovesníckej skupine sa môže stať spúšťačom rizikového správania v období adolescencie (Roľková, 2017).

3. SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

„Som tu s Tebou. Tvoj úsmev je aj môj úsmev, Tvoja bolesť bolí aj mňa. Vnímam, že sa niečo deje... Vnímam Ťa...“

Sociálne zručnosti umožňujú človeku prejavíť svoje pocity s rešpektom, jasnosťou a účinnosťou, k sociálnym zručnostiam patrí aj empatia, ktorú dokážeme prejavíť my iným. Cieľom zlepšovania sociálnych zručností je zlepšovanie medziľudských vzťahov a dobrý pocit zo seba. Sociálne zručnosti sú schopnosti, ktoré musí mať jedinec pri uplatňovaní určitého správania zameraného na efektívne riešenie situácií sociálneho charakteru (economy-pedia.com). Keďže ide o „zručnosti“, dá sa predpokladať, že sa v nich pomocou techník a cvičení dokáže jedinec zlepšovať, ak je odhodlaný uplatňovať svoje poznatky v praxi. Existujú sociálne zručnosti, ktoré sa dajú do praxe implementovať jednoduchšie, a iné, ktoré sú o niečo náročnejšie. Na zlepšení týchto zručností sa však dá pracovať.

Sociálne zručnosti sú súčasťou sociálnej inteligencie, ktorá je vnímaná ako schopnosť rozumieť druhým ľuďom. Zaujímavosťou je, že koncom 50. rokov David Wechsler, vplyvný psychológ, ktorý vytvoril intelligenčnú škálu IQ, odmietol sociálnu inteligenciu a považoval ju len za "všeobecnú inteligenciu aplikovanú na sociálne situácie" (Goleman, 2006).

Psychológovia sa často hádajú o tom, ktoré ľudské schopnosti sú sociálne a ktoré emocionálne. "Všetky emócie sú sociálne," ako hovorí Richard Davidson, riaditeľ Laboratória pre afektívnu neurovedu na Univerzite vo Wisconsin. "Nemôžete oddeliť príčinu emócie od sveta vzťahov. Naše sociálne interakcie sú to, čo poháňa naše emócie." (Davidson in Goleman, 2006).

Schopnosť rozpoznávať emócie (vlastné aj emócie ostatných), schopnosť emócie spracovať a vyjadrovať sú preto súčasťou sociálnych zručností. Medzi ďalšie sociálne zručnosti patrí napríklad aj schopnosť aktívne počúvať (bez posudzovania a vlastných projekcií⁴), empatia, rešpekt, ale aj asertivita a schopnosť povedať nie.

V období adolescencie sú sociálne zručnosti kľúčové. Na základe experimentov a záverov z vypracovaných vzdelávacích a psychologických štúdií, ktoré skúmali, aké správanie predstavuje úspešné fungovanie adolescentov v škole, doma, či medzi rovesníkmi, boli zadefinované sociálne zručnosti, ktoré sú rozhodujúce pre dosiahnutie úspechu v škole, pre

⁴ Pojem projekcia vychádza z psychológie. Ide o obranný mechanizmus, pri ktorom sa ľudské ego chráni proti nevedomým impulzom či charakteristikám (pozitívnym aj negatívnym) popieraním ich existencie v sebe samom tým, že ich prisudzuje iným (z psychológie Carla Gustava Junga)

dobré zvládanie sociálnych interakcií, pre zníženie problémového správania (Ellen McGinnis a kol. 2012). Podľa McGinnis týmito sociálnymi zručnosťami sú:

Základné sociálne zručnosti : počúvanie, začatie konverzácie, vedenie konverzácie, polozenie otázky, schopnosť povedať „ďakujem“, predstavenie sa, vedieť predstaviť iných ľudí navzájom, vedieť dať kompliment.

Pokročilé sociálne zručnosti : vedieť požiadať o pomoc, pripojiť sa k spoločnej činnosti, dávanie pokynov, nasledovanie pokynov, ospravedlnenie sa, schopnosť presvedčiť ostatných, schopnosť povedať „nie“.

Ďalšími potrebnými a veľmi dôležitými zručnosťami sú v období adolescencie: zručnosti na zvládanie emócií, rozpoznanie svojich emócií, vyjadrovanie emócií, pochopenie emócií druhých, vysporiadanie sa s hnevom niekoho iného, vyjadrenie náklonnosti, vysporiadanie sa so strachom, schopnosť vedieť sa odmeniť.

Zručnosti, ktoré adolescentom pomáhajú zvládať hnev a sú alternatívnym riešením k agresii, sú : vyjednávanie, používanie sebakontroly, postavenie sa za svoje práva, reagovanie na lákanie, vyhýbanie sa konfliktom s ostatnými, vyhýbanie sa súbojom (Ellen McGinnis a kol. 2012).

Sociálne zručnosti spomenuté vyššie, ako aj ďalšie dôležité zručnosti v období adolescencie budú predmetom skúmania v praktickej časti tejto práce.

3.1 Prevencia sociálnopatologických javov

V súčasnej dobe s rýchlým tempom rozvoja spoločnosti vzniká čorazviac sociálnopatologických javov. Už z názvu vyplýva, že ide o javy nezdravé a všeobecne spoločensky nežiadúce. Pandémia ochorenia Covid-19, či vojenský konflikt na Ukrajine, vniesli do polarizovanej spoločnosti nové napätie a konflikty, ktoré sú živnou pôdou pre vznik nových sociálnopatologických javov. Sociálno-patologické javy sú prítomné aj na školách, či už základných alebo stredných. Podľa Jašekovej (prohuman.sk,2020) sa v prostredí základných škôl stretávame hlavne s násilím medzi spolužiakmi, agresivitou, šikanovaním a záškoláctvom. Roľková (2017) poukazuje na novodobý fenomén v sociálnopatologických javoch, ktorým sú závislosti spojené s kultom tela (poruchy príjmu potravy), vzťahové závislosti (partnerská, rodičovská závislosť, závislosť od kultov a siekt), či nelátkové závislosti (napríklad závislosti spojené s využívaním moderných komunikačných technológií). V období adolescencie sa človek osamostatňuje od vplyvu rodičov a hľadá svoju vlastnú identitu. Je nanajvýš žiadúce, aby sa tak udialo v zdravom sociálnom prostredí,

ktoré bude pozitívne ovplyvňovať formovanie dospelujúceho človeka. Preto sa v súčasnosti kladie obrovský dôraz na prevenciu sociálno-patologických javov na školách. Prioritnou oblasťou podpory prevencie sú projekty zamerané na formovanie vzťahu k zdravému životnému štýlu, ochranu telesného a duševného zdravia, odstraňovanie zdraviu škodlivých vplyvov a prevenciu rizikového správania, zlepšenie psychosociálnej klímy a podporu duševného zdravia (minedu.sk).

Vzhľadom na charakter a popis sociálnych zručností sa domnievam, že práve zdokonaľovanie sa v sociálnych zručnostiach môže byť jednou z ciest prevencie sociálno-patologických javov v období dospievania. Ak adolescent zvládne byť zdvorilý, vyjadrovať vlastný názor, počúvať iných, položiť otázku, požiadať o názor druhého človeka, prijať a poskytnúť pochvalu, nemá také problémy s agresivitou a nedostáva sa tak často do rozporu s autoritami. Cíti sa tiež istejšie pri nadväzovaní blízkych vzťahov, čo vedie k väčšej sebaistote, emocionálnej podpore a k podporovaniu pocitu vlastnej sebahodnoty (Müller de Morais, 2015).

Sociálne zručnosti pomáhajú adolescentovi lepšie sa orientovať vo vzťahoch, pomáhajú mu k celkovej vyrovnanosti, učia ho vzorcom správania, ktoré bude používať celý život. S novonadobudnutou identitou osobnosti bude podľa môjho názoru človek na konci obdobia adolescencie vďaka sociálnym zručnostiam v dobrom vzťahu k sebe samému, k ľuďom vo svojom okolí a v konečnom dôsledku to bude mať pozitívny vplyv aj na celú spoločnosť.

4. ADOLESCENCIA V CELOSVETOVOM MERADLE

"Musíme spolupracovať na zlepšení zdravia dospelých už dnes, aby zdravie budúcich generácií bolo zajtra lepšie." Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, generálny riaditeľ Svetovej zdravotníckej organizácie

Začiatkom roku 2022 Svetová zdravotnícka organizácia (World Health Organization, ďalej WHO) vydala oficiálnu správu, ktorá otvorene hovorila o potrebe zvýšeného úsilia o zlepšenie zdravia a pohody dospelých na celom svete. Vplyvy pandémie ochorenia Covid-19 ďaleko presahujú utrpenie spôsobené samotnou chorobou. Pandémia zasiahla do života adolescentov nielen samotným ochorením. Narušila vzdelávanie, duševnú pohodu, prehĺbila existujúce nerovnosti a oslabila to, čo sa podarilo dosiahnuť v minulých rokoch. Pre dospelých to má celoživotné následky na ich zdravie a pohodu. (who.int).

Podľa WHO štatistiky jednoznačne ukazujú, že úspechy dosiahnuté vďaka investíciám do programov v oblasti zdravia matiek a detí, nepretrvávajú aj ďalej, do obdobia dospelosti. Pokles detskej úmrtnosti⁵ sa neodráža podobným poklesom úmrtí u dospelých ľudí, pričom k úmrtiam adolescentov dochádza najmä kvôli príčinám, ktorým sa dalo predísť. Zatiaľ čo v období rannej adolescencie sú úmrtia adolescentov v celosvetovom meradle spojené s nedostatkom vody, zlou hygienou a nedostupnou zdravotnou starostlivosťou, v období neskoršej adolescencie už ide o príčiny súvisiace s rizikovým správaním a sociálno-patologickými javmi (who.int).

Pandémia ochorenia Covid-19 výrazne skomplikovala obdobie dospelosti v posledných dvoch rokoch. Adolescenti čelili nielen samotnému ochoreniu, či už u seba, alebo u svojich blízkych, čelili aj izolácii, ktorú priniesol lockdown. Školy zostali zatvorené, čo adolescentom zamedzilo v prístupe k prezenčnému vyučovaniu, k možnosti stretávať sa s rovesníkmi, nabrať skúsenosti v sociálnych interakciách, v procese hľadania vlastnej identity. Dospelí nielenže zostali zavretí doma, zostali zavretí v často nefungujúcich alebo zle fungujúcich sociálnych bunkách, čo je samo o sebe silným stresovým faktorom. Následkom opakujúcich sa lockdownov a karantén adolescenti prichádzali o cenné sociálne zručnosti, klesala ich duševná pohoda. Na počiatku pandémie vydala WHO štúdiu, ktorá poukazovala na zhoršujúce sa duševné zdravie dospelých populácie (who.int). Do štúdie pod hlavičkou organizácie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) sa zapojilo

⁵ Úmrtnosť alebo mortalita sa vypočíta ako pomer počtu zomrelých k celkovému počtu obyvateľov

227441 tínedžerov zo 45 krajín. Štúdia preukázala, že duševná pohoda dospievajúcich sa v rokoch 2014 až 2018 v mnohých krajinách znížila. Čoraz viac chlapcov a dievčat v celom európskom regióne hlásilo zlé duševné zdravie, narastanie nervozity a podráždenosti. V približne tretine krajín správa odhalila nárast počtu dospievajúcich, ktorí sa cítia pod tlakom práce v škole, a pokles počtu mladých ľudí, ktorí hlásia, že majú radi školu, v porovnaní s rokom 2014. Vo väčšine krajín sa táto skúsenosť zhoršuje s vekom, pričom spokojnosť so školou a vnímanie podpory zo strany učiteľov a spolužiakov klesajú napriek zvyšujúcemu sa tlaku na dosahovanie školských výsledkov. Štúdia skúmala aj rastúce využívanie digitálnych technológií spolu s meniacim sa stavom duševnej pohody medzi mládežou v európskom regióne. Už vtedy bolo zrejmé, že informačná technológia má svoje pozitíva, ale môže tiež vytvoriť zraniteľné miesta a zavádzať nové hrozby, ako je kyberšikana, ktorá podľa štúdie neúmerne postihuje hlavne dievčatá.

Táto správa bola vydaná v máji roku 2020 a už vtedy poukazovala na rizikové správanie adolescentov, na ich nezdravú výživu a fyzickú nečinnosť. Už vtedy to boli hlavné výzvy pre spoločnosť v celosvetovom meradle a to ešte nebolo známe, ako hlboko bude dospievajúca populácia v najbližších dvoch rokoch zasiahnutá svetovou pandémiou. Ďalšia štúdia HBSC, ktorá bude obsahovať zistenia z rokov 2021/2022, bude reálnejšie odrážať vplyv pandémie na životy mladých ľudí. „Porovnanie údajov nám umožní zmerať, do akej miery a ako dlhodobé zatváranie škôl a komunitné obmedzenia pohybu ovplyvnili sociálne interakcie mladých ľudí a ich fyzickú a duševnú pohodu,“ Martin Weber, programový manažér pre zdravie detí a dospievajúcich, Regionálny úrad WHO pre Európu.

Podľa môjho názoru sa nám adolescenti už dlhšie snažia povedať, že im nie je dobre. Poukazuje na to aj Svetová zdravotnícka organizácia. Pandémia situáciu ešte zhoršila, o koľko, to ukáže až výskum. Mali by sme toto volanie o pomoc brať veľmi vážne, pretože dobré duševné zdravie je nevyhnutné pre zdravé dospievanie. „To ako dnes zareagujeme, bude rezonovať po celé budúce generácie,“ Dr. Hans Henri P. Kluge, regionálny riaditeľ WHO pre Európu.

PRAKTICKÁ ČASŤ

5. VÝSKUMNÝ PROJEKT

Prvým krokom k realizácii praktickej časti bolo oslovenie psychologičky Mgr. Jany Stražákovej, ktorej som vo februári 2022 predostrela svoju ideu pracovať v absolventskej práci s adolescentami na zlepšení ich sociálnych zručností prostredníctvom tanečno - pohybovej terapie. Mgr. Jana Stražáková pôsobí v Trenčíne, kde má vlastnú ambulanciu klinickej psychológie. Okrem klinickej a dopravnej psychológie sa venuje aj psychoterapii a jej klientelu tvoria aj adolescenti. Už v našom úvodnom rozhovore mi dala pozitívnu spätnú väzbu a ponúkla mi plnú podporu v mojom snažení.

Prvou úlohou bolo vytvoriť projekt, ktorým by som oslovila mieste stredné školy a požiadala ich o spoluprácu. Vytvorila som projekt Vnímam ťa..., ktorý sme spolu s Mgr. Janou Stražákovou ako prvému predstavili riaditeľovi Gymnázia Ľudovíta Štúra v Trenčíne, RNDr. Pavlovi Kováčovi. Bol projektom nadšený a dovolil mi môj projekt realizovať na hodinách Etiky s tým, že ešte upresní, s ktorou triedou budem môcť pracovať. Po dvoch dňoch mi poslal email s ospravedlnením, že nakoniec projekt Vnímam Ťa... nebude môcť byť realizovaný na jeho škole. Ako dôvod uviedol „veľa odpadnutých hodín zapríčinených prechodom medzi prezenčným a dištančným vzdelávaním študentov a problém splniť výchovnovzdelávacie ciele“.

Oslovila som teda ďalšie stredné školy, Strednú zdravotnícku školu, Strednú pedagogickú školu a Základnú školu na ul. L. Novomeského v Trenčíne. Aj keď na projekt Vnímam Ťa... predstavitelia škôl reagovali veľmi pozitívne, samotnej realizácii projektu nakoniec nik nedal zelenú. Pravdou však je, že z dôvodu karantén a povinnej izolácie študentov školy naozaj čelili mnohým výpadkom vo vyučovacom procese. Aj keď som v realizácii môjho projektu priamo na niektorej z oslovených škôl nebola úspešná, verím, že so študentami týchto škôl budem môcť pracovať v budúcnosti, keď bude situácia priaznivejšia, a že výskumnú sondu realizovanú v praktickej časti mojej absolventskej práce budem môcť obohatiť o dáta získané prácou priamo na školách.

5.1 Predmet experimentálneho šetrenia, hypotézy

Keďže som projekt Vnímam Ťa... nemohla realizovať s ucelenou skupinou dospelých priamo na škole, oslovila som študentov škôl prostredníctvom informačných letákov, alebo priamym rozhovorom. Do praktickej časti sa prihlásili štyri študentky, pre ktoré som vytvorila plán desiatich skupinových stretnutí v mesiacoch apríl až júl 2022. Jedna z nich

ma hneď na začiatku procesu požiadala aj o individuálne stretnutia, v čom som jej rada vyhovel.

Predmetom experimentálneho šetrenia v praktickej časti boli sociálne zručnosti, ktoré sme sa snažili zlepšiť prostredníctvom tanečno - pohybovej terapie. Vzhľadom na tento predmet experimentálneho šetrenia boli do plánu zahrnuté také tanečno - pohybové cvičenia a techniky, ktoré cielene podporovali rozvoj sociálnych zručností študentiek. Pôvodný plán vytvorený pre šesť vyučovacích hodín Etiky, pre počet 10-15 študentov, som prispôsobila desiatim 60-minútovým hodinám, pre 4 študentky.

Sociálne zručnosti študentiek boli zmerané pomocou dotazníkov na začiatku a na konci celého terapeutického procesu.

Pred samotným procesom som si stanovila dve základné hypotézy, ktoré mali byť na základe výsledkov experimentálneho šetrenia buď potvrdené alebo vyvrátené. Tými hypotézami boli:

Hypotéza 1: Tanečno - pohybová terapia je vhodná aj pre adolescentov

Hypotéza 2: Sociálne zručnosti adolescentov je možné zlepšiť prostredníctvom tanečno - pohybovej terapie.

5.2 Objekt experimentálneho šetrenia, skúmaná vzorka

Objektom experimentálneho šetrenia boli tri študentky a jedna žiačka, ktoré sa nezávisle na sebe prihlásili do praktickej časti, s primárnym cieľom zlepšiť svoje sociálne zručnosti. Tento cieľ sa u niektorých z nich v priebehu praktickej časti rozšíril aj o ďalšie čiastkové ciele, čo bude bližšie popísané v kapitole o priebehu praktickej časti.

Tieto študentky a žiačka sa navzájom nepoznali, čo pre mňa ako terapeutku do práce vnieslo možnosť sledovať ich sociálne interakcie pri kreovaní nového kamarátskeho vzťahu, možnosť sledovať ich vzájomnú komunikáciu, verbálnu aj neverbálnu, sledovať ich sociálne zručnosti v praxi.

Dve študentky sú študentkami gymnázia, jedna bola v prvom ročníku, jedna v treťom ročníku, jedna študentka navštevovala druhý ročník Strednej pedagogickej školy a jedna žiačka bola v poslednom deviatom ročníku základnej školy. Do ďalšieho popisu praktickej časti, ako aj do vyhodnotenia praktickej časti však zahrniem len dve študentky a žiačku.

Študentka Strednej pedagogickej školy v strede praktickej časti musela skončiť kvôli svojej povinnej praxi, ktorá časovo kolidovala s našimi stretnutiami.

Pre potreby tejto práce budú namiesto skutočných mien používané mená fiktívne. Tamara, Kristína a Lujza. Študentka Kamila v polovici praktickej časti skončila.

TAMARA

Tamara je študentkou Kvinty osemročného odboru (ekvivalent 1.ročníka bežného štvorročného štúdia) Gymnázia Ľudovíta Štúra v Trenčíne. V škole dosahuje dobré výsledky, na vysvedčeniach mala doteraz vždy samé jednotky. Má dobré vzťahy s rovesníkmi, ale nie so všetkými. Žije v úplnej rodine, má dvoch súrodencov, staršieho brata a mladšiu sestru. Má rada kreativitu, rada tancuje, rada tvorí rôzne veci, maľuje, venuje sa ručným prácam, rada číta. Nemá problém nadväzovať nové vzťahy, problém jej robí to, že jej komunikácia nie je vždy úplne jasná a občas pôsobí zahlcujúco. Tamara sa okrem skupinovej terapie zúčastňovala aj na individuálnej terapii.

KRISTÍNA

Kristína je študentkou tretieho ročníka Gymnázia Ľudovíta Štúra v Trenčíne. V škole dosahuje dobré výsledky. Je orientovaná na výkon, je na seba pomerne prísna a je nespokojná, keď sa jej nedarí plniť úlohy. Má široký záber záujmov, ale nevie sa rozhodnúť o svojom budúcom profesijnom smerovaní. Rada tancuje, niekoľkokrát do týždňa sa zúčastňuje na tréningoch tanečnej skupiny, s ktorou aj vystupuje. Žije v úplnej rodine, má dvoch súrodencov, staršieho brata a staršiu sestru. Je tichšej, skôr uzavretejšej povahy, ako sama tvrdí „chvíľu jej to trvá, kým sa otvorí“, nie je pre ňu jednoduché nadväzovať nové vzťahy. Kristína má cukrovku 1.typu. Má inzulínovú pumpu, dodržiava opatrenia, je sledovaná lekármi a svoj zdravotný stav má pod kontrolou. Pri Kristíne je vzhľadom na jej diagnózu potrebná veľká opatrnosť. Do plánu tanečno - pohybových cvičení preto neboli zahrnuté fyzicky náročné cvičenia, ktoré by mohli zapríčiniť výkyv hladiny cukru v jej krvi. Človek s týmto ochorením si musí v pravidelných intervaloch kontrolovať úroveň glykémie (Vágnerová, 2014). Kristína má v ľavom ramene glukózový senzor, ktorý priebežne vyhodnocuje jej hladinu cukru v krvi.

LUJZA

Lujza navštevuje posledný deviaty ročník Základnej školy. Začiatkom praktickej časti absolvovala prijímací pohovor na strednú školu, ktorý bol úspešný. Je tichej uzavretej povahy. Nemá žiadne tanečné skúsenosti, ani tancovanie nevyhľadáva. Posledné týždne sa venovala príprave na prijímacie pohovory. Má rada kone, rada sa o ne stará. Je z úplnej rodiny, má mladšieho brata. Do praktickej časti sa prihlásila, lebo „komunikáciu a rešpekt považuje za dôležité“. Nemá problém komunikovať, ale jej komunikácia nepôsobí prirodzene.

5.3 Výskumné metódy

Pri praktickej časti výskumnej sondy bol použitý kvalitatívny prístup, ktorý je v psychologických vedách využívaný pre princíp jedinečnosti a neopakovateľnosti (Miovisky, 2006). Kvalitatívny prístup dovoľuje vnímať človeka holisticky, teda pozerať na človeka ako na celok, ktorý ale nie je sumárom jeho častí. Zatiaľ čo kvantitatívny prístup vníma chovanie človeka ako dôsledok biologických, sociálnych a kultúrnych faktorov, kvalitatívny prístup vníma jednanie človeka ako akt jeho slobodnej vôle a jeho prejav ako možnosť voliť medzi viacerými alternatívami. Zatiaľ čo v kvantitatívnom prístupe je snaha minimalizovať akékoľvek vzťahy medzi výskumníkom a objektom jeho skúmania v snahe zostať nezávislým, v kvalitatívnom výskume je osobný vzťah s účastníkmi výskumu základným predpokladom úspechu. „Autenticnosť vzťahu patrí medzi základné kritéria validity“ (Miovisky, 2006, s.26).

Vo vyhodnotení praktickej časti som sa snažila ku kvalitatívnemu prístupu pridať aj nástroje, ktoré mi umožnili kvantifikovať posun, zmenu stavu, na konci procesu v porovnaní so stavom na začiatku.

Submodel 13P od Marie Beníčkovej (2017) som použila na zaznamenanie poznatkov z úvodného stretnutia a zo záverečného stretnutia.

Tabuľka 2: Submodel 13P, Výsledky šetrenia na začiatku

13P	Pomocné otázky	Výsledky na začiatku, 4/2022
Pozorovanie	Ako pozorujem ?	Vizuálne, počúvam, vnímam.
	Čo pozorujem ?	Čo sa deje na prvom tanečno - pohybovom terapeutickom stretnutí, aký je pohybový prejav, prípadné náznaky pohybových vzorcov, otvorenosť, verbálne vyjadrovanie, pozornosť a koncentrácia, neverbálna komunikácia.
	Koho pozorujem ?	Tamara, Kristína, Lujza, Kamila
	Ako dlho pozorujem ?	60 min, prvé skupinové stretnutie, 15 min pred a 10 min po.
	Prečo pozorujem?	Zaujíma ma, kde sa asi vrátimci pohybu celkovo nachádzame. Chcem nadviazať terapeutický vzťah, priblížiť sa k dievčatám, venovať im pozornosť.
	Aký je cieľ môjho pozorovania ?	Zorientovať sa, prispôbiť plán ak treba, stanoviť krátkodobé, strednodobé a dlhodobé ciele.
	Aké oblasti pozorujem ?	Pohybový prejav, schopnosť tanečne improvizovať, ako sa celkovo dievčatá cítia, ktoré sú ich "témy" na spracovanie.
	Prečo ma to zaujíma?	Snaha vytvoriť plán cvičení na mieru. Nepôjde len o zlepšenie sociálnych zručností, ale aj o zvládanie úzkosti a stresu, naučiť sa relaxovať, uvoľniť napätie, vyjadrovať emócie.
Podnet	Čo bolo podnetom ?	Budeme sa venovať aj iným cieľom. Holistický pohľad na človeka, nielen zameranie sa na cieľ, ktorým je zlepšenie sociálnych zručností.
	Od koho vzišiel ?	Odo mňa.
	Ako bol podnet prijatý ?	Pozitívne.
Percepcia	Aký druh percepcie ?	Vizuálna, sociálna.
Prejav	Čo bolo prejavom ? Ako sa prejavujú klientky?	Sú prístupné, spolupracujú. Snažia sa. Počiatočná nervozita je síce prítomná, ale po chvíli sú uvoľnenejšie.
	Čo daný prejav vyvolal ?	Prechádzame cvičeniami, diskutujeme, spoznáваме sa.
Posudok	Aké ciele boli na počiatku stanovené ?	Krátkodobý cieľ: nadviazať terapeutický vzťah, strednodobý cieľ: vybudovať dôveru, vytvoriť bezpečné prostredie, naštartovať tvorivosť, dlhodobý cieľ: zlepšiť sociálne zručnosti, ale aj zrealizovať vnímania seba aj ostatných, naučiť sa spracovávať úzkosť, vyjadrovať hnev, smútok. Na úvodnom stretnutí bolo cieľom nadviazať terapeutický vzťah, spoznať sa navzájom.

	Aké ciele boli splnené ?	Krátkodobý cieľ, nadviazať terapeutický vzťah, bol splnený. Výsledok môjho pozorovania na úvodnej hodine: Tamara: milá, bezprostredná, pohybovo mierne zablokovaná, ale nebojí sa, dokáže experimentovať s pohybom (podľa jej vyjadrení v reflexii: učí sa choreografie z youtube na moderné pesničky, páčilo sa jej zrkadlenie, páčilo sa jej keď ma zrkadlila, tvrdila: "keď ste sa usmiala, tak som sa usmiala aj ja, to bolo príjemné", Kamila: milá, otvorená, silné tanečné skúsenosti, orientovaná na výkon a performance, čo je vidieť aj v improvizácii (v reflexii: nemá rada hip hop a jazz, páčilo sa jej zrkadlenie), Kristína: je pokojná, aj keď trochu uzavretá, snaží sa, dotýkajú sa jej vnútorné procesy, ale zatiaľ o nich nehovorí. Na začiatku málinko nervózna, ale na konci uvoľnená. Cvičenia sa jej páčili, Lujza: pôsobí síce pokojne, ale vo vnútri veľmi nervózna. Dobre sa verbálne vyjadruje, odprezentuje, pri pohybovom cvičení Kráčame svetom vnímam, že je pohybovo úplne zablokovaná, má zdvihnuté ramená a takmer vôbec nepohybuje hlavou. Pri chôdzi vôbec nepoužíva paže, pohyb pôsobí veľmi napäto, neprirodzené. Pri nadviazaní očného kontaktu v cvičení Kráčame svetom je v napätí, má problém nadviazať očný kontakt, pootočiť hlavu smerom k tomu, koho stretne.
	Aké ciele sa nepodarilo splniť a prečo ?	Sme na začiatku procesu
	Aké metódy, techniky boli použité ?	Cvičenie Bezpečné miesto, cvičenia na pozornosť a koncentráciu, vedomá chôdza, napätie a uvoľnenie, otvorenie a zatvorenie, sebaobjatie, zrkadlenie, krátka relaxácia a reflexia, cvičenie Korene.
	Považujem stretnutia za úspešné ?	Úvodné stretnutie bolo úspešné.
Postup	Ako budem postupovať?	Podľa plánu jednotlivých hodín.
	Aký je plán stretnutí ?	10 hodín á 60 min, jedna hodina raz týždenne.
	Je plán funkčný ?	Sme na začiatku procesu, ale zatiaľ áno.
	Nevyžaduje zmeny ?	Plán vyžaduje zmeny. Vytvorenie plánu aj na individuálnu terapiu pre Tamaru, ktorá sama prišla s požiadavkou, či by nemohla pracovať aj individuálne. Ostatné dievčatá sú spolu v skupine.
Priebeh	Ako prebiehali stretnutia?	Sme na začiatku procesu, úvodné individuálne stretnutie hodnotím pozitívne. Každé stretnutie pozostávalo z týchto častí: 1. Úvodná reflexia, 2. Krátka rozcvička, 3. Cvičenie Bezpečné miesto, 4. Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia, 5. Záverečná reflexia, 6. Cvičenie Korene
Prostriedky	Aké prostriedky boli použité na stretnutí?	Hudba, podložky na sedenie, penová loptička, priestor tanečnej sály.
	Ako na použité prostriedky reagovali klientky ?	Pozitívne, na všetky.

Postoje	Aký je postoj klientok?	Otvorený, priateľský, sú prístupné práci, tešia sa na ďalšie stretnutia.
Pocity	Aké sú pocity klientok?	Po záverečnej reflexii úvodného stretnutia: dievčatá sa cítia uvoľnené, príjemne naladené, páčia sa im cvičenia.
	Vyjadrujú klientky pocity?	Kristína : cítila nervozitu zo zrkadlenia, nevedela "čo bude robiť, aby nestála na mieste", ale zvládla to. Pri cvičení "Stiahni si čo potrebuješ" vnímam, že v nej prebiehajú vnútorné procesy, ale v reflexii o nich nehovorí. Lujza : v záverečnej reflexii hovorí, že z nej opadlo napätie. Tamara : je rada, že našla odvahu oslovit' ma a prihlásiť sa do výskumnej sondy. Kamila : páčilo sa jej zrkadlenie.
	Čo bolo spúšťačom?	U Kristíny v cvičení "Stiahni si čo potrebuješ" je vidieť, že v jej vnútri prebiehajú emocionálne procesy. Spúšťač zatiaľ nie je úplne jasný. Budeme spolu pátrať po odpovediach na otázky: Viem si dovoliť? Viem si dopriať? Viem prijať? Viem vyjadriť, čo potrebujem? Viem, čo chcem?
Prostredie	V akom prostredí TPT prebehla ?	Tanečná sála Plejs for Movement.
	Ktoré faktory prostredie ovplyvňovali?	Uzavretý bezpečný priestor, príjemná presvetlená miestnosť, súkromie, kvalitné ozvučenie.
	Ako na prostredie reagovali klientky ?	Veľmi pozitívne.
Pochopenie	Došlo k porozumeniu?	Dievčatá porozumeli cvičeniam, pravidlám, inštrukciám. Na úvodnom stretnutí vznikla tvorivá atmosféra, plná vzájomného rešpektu.
	Došlo k nejakým nedorozumeniam?	Nie.
Premena	Čo sa zmenilo? V čom nastala zmena?	Zmena zatiaľ nie je viditeľná. Sme na začiatku procesu.
	Je premena žiadúca/nežiadúca?	Sme na začiatku procesu.
	Prečo?	Sme na začiatku procesu.
	Čo premenu spôsobilo?	Sme na začiatku procesu.

Zdroj: vlastné spracovanie podľa Beníčkovej (2017)

Tabuľka 3: Submodel 13P, Výsledky šetrenia na konci

13P	Pomocné otázky	Výsledky na konci, 7/2022
Pozorovanie	Ako pozorujem ?	Vizuálne, počúvam, vnímam.
	Čo pozorujem ?	Pozorujem, ako sa dievčatá pohybujú, ako komunikujú navzájom, ako sa cítia, aký majú výraz tváre, či sú koncentrované, snažím sa rozpoznať, či sa niečo už na prvý pohľad zmenilo oproti začiatku terapeutického procesu. Chcem navnímať celkovú atmosféru na našom poslednom stretnutí.
	Koho pozorujem ?	Tamara, Kristína, Lujza. Kamila od júna nepokračovala v procese. Ospravedlnila sa, že má v rovnakom čase prax, ktorá je pre ňu povinná.
	Ako dlho pozorujem ?	60 min, posledné skupinové stretnutie, 15 min pred a 20 min po.
	Prečo pozorujem?	Sme na konci celého terapeutického procesu, chcem vedieť, či sa niečo zmenilo oproti začiatku.
	Aký je cieľ môjho pozorovania ?	Zistiť, či sa nejak zmenil pohybový prejav dievčat, navnímať, aký majú medzi sebou vzťah, ako sa tento vzťah prejavuje v spoločných cvičeniach, či sa v pohybovom prejave niekam posunuli, či je ich pohybový prejav bohatší o nové formy alebo nie.
	Aké oblasti pozorujem ?	Prechádzame Labanovou analýzou, prostredníctvom cvičení a krátkymi improvizáciami skúšame rôzne Labanove úsilia, faktory.
	Prečo ma to zaujíma?	Chcem zistiť, či sa zmenili ich pohybové vzorce. Či dokážu prostredníctvom pohybu vyjadriť emócie. Sledujem ale aj sociálne zručnosti dievčat vo vzájomnej verbálnej komunikácii.
Podnet	Čo bolo podnetom ?	Snažím sa zistiť, či im tanečno - pohybová terapia niečo dala. Či dokázali nové formy pohybu prijať za svoje a či ich dokázali použiť v improvizácii. Okrem toho sa snažím zistiť, či sa už na prvý pohľad zlepšili ich sociálne zručnosti.
	Od koho vzišiel ?	Odo mňa.
	Ako bol podnet prijatý ?	Pozitívne.
Percepcia	Aký druh percepcie ?	Vizuálna, sociálna.
Prejav	Čo bolo prejavom ? Ako sa prejavujú klientky?	Sú bezprostredné a autentické. Ako to cítia, tak to dávajú. Neboja sa. Keď im niečo nejde, nerobia si ťažkú hlavu a nemajú problém to priznať. Aj keď im niečo nejde, opakovane to skúšajú.
	Čo daný prejav vyvolal ?	Občas sme sa aj zasmiali na vtipných situáciách, ktoré vznikli (krútenie, tlačenie). Dievčatá dokážu hovoriť o svojich pocitoch, vyjadrovať ich.

Posudok	Aké ciele boli na počiatku stanovené ?	Na počiatku posledného stretnutia bolo cieľom zanalyzovať pohybový prejav dievčat a ohodnotiť, či a do akej miery sa dievčatá posunuli. Tento cieľ sa aj podarilo splniť.
	Aké ciele boli splnené ?	Krátkodobý cieľ: nadviazať terapeutický vzťah - splnený , strednodobý cieľ: vybudovať dôveru, vytvoriť bezpečné prostredie, naštartovať tvorivosť - splnený , dlhodobý cieľ: zlepšiť sociálne zručnosti (zlepšenie preukázali vyplnené dotazníky), ale aj zrealizovať vnímania seba, naučiť sa spracovávať úzkosť, vyjadrovať hnev, smútok - splnené . K tomu sme si ešte ukázali spôsoby relaxácie, u Tamary aj autentický pohyb (vnímanie vnútorných impulzov), zlepšenie komunikačných zručností cez zdieľania a reflexie.
	Aké ciele sa nepodarilo splniť a prečo ?	Podarilo sa splniť všetky ciele. Čo sa nepodarilo - autentický pohyb na skupinovom stretnutí.
	Aké metódy, techniky boli použité ?	Úvodná reflexia, cvičenie Bezpečné miesto, Labanova analýza pohybu, uvoľnenie a napätie, cvičenie "Padám a vstávam", záverečná reflexia, cvičenie Korene. Počas celého terapeutického procesu sme sa venovali improvizáciám na rôzne témy, autentickému pohybu, Bartenieff Fundamentals, zrkadlenie, pohybový dialóg, cvičenie "Sme v spojení" (priebeh praktickej časti je podrobnejšie rozobraný v samostatnej kapitole 5.5.)
	Považujem stretnutia za úspešné ?	Záverečné stretnutie bolo úspešné. Ako úspešné hodnotím všetky naše terapeutické stretnutia, skupinové aj individuálne.
Postup	Ako budem postupovať?	Úplne prvý plán terapeutických stretnutí pre 6 vyučovacích hodín Etiky a skupinu 10-15 adolescentov bol prispôsobený skupine o 3-4 ľudí, pre desať 60 minútových hodín. Tento nový plán sa menil len málo. Zmenila som ho na 8.skupinovom stretnutí, keď bolo v sále veľmi teplo, venovali sme sa vtedy relaxácii. Podľa pôvodného plánu sme mali na skupinovom stretnutí prejsť aj autentický pohyb, čo sa ale udialo len na individuálnom stretnutí s Tamarou.
	Aký je plán stretnutí ?	10 skupinových hodín á 60 min, jedna hodina raz týždenne. S Tamarou aj individuálne hodiny á 60min, jedna hodina raz týždenne. Jedna individuálna hodina bola online.
	Je plán funkčný ?	Áno plán bol funkčný, podarilo sa nám dosiahnuť stanovené ciele.
	Nevyžaduje zmeny ?	Tamara mala svoj plán, skupina mala svoj plán.
Priebeh	Ako prebiehali stretnutia?	Všetky stretnutia hodnotím pozitívne. Každé stretnutie pozostávalo z týchto častí: 1.Úvodná reflexia, 2. Krátka rozcvička, 3. Cvičenie Bezpečné miesto, 4. Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia, 5. Záverečná reflexia, 6. Cvičenie Korene. Podrobne je priebeh stretnutí zaznamenaný v kapitole 5.5.

Prostriedky	Aké prostriedky boli použité na stretnutí?	Hudba, podložky na sedenie
	Ako na použité prostriedky reagovali klientky ?	Pozitívne
Postoje	Aký je postoj klientok?	Priateľský, sú aktívne, neboja sa experimentovať s Labanovými úsiliami v improvizáciách.
Pocity	Aké sú pocity klientok?	V záverečnej reflexii vyjadrujú vďačnosť za to, že sa mohli do tejto výskumnej sondy zapojiť.
	Vyjadrujú klientky pocity?	Áno, vyjadrujú pocity. Sú vďačné, ale je im aj ľúto, že už končíme.
	Čo bolo spúšť'ačom?	Fakt, že to bolo naše posledné stretnutia. Lúčili sme sa.
Prostredie	V akom prostredí TPT prebehla ?	Tanečná sála Plejs for Movement.
	Ktoré faktory prostredie ovplyvňovali?	Uzavretý bezpečný priestor, príjemná presvetlená miestnosť, súkromie, kvalitné ozvučenie.
	Ako na prostredie reagovali klientky ?	Pozitívne.
Pochopenie	Došlo k porozumeniu?	Dievčatá porozumeli všetkým cvičeniam, pravidlám, inštrukciám. Na záverečnom stretnutí bola tvorivá atmosféra plná vzájomného rešpektu a empatie. Dievčatá si medzi sebou vytvorili kamarátsky vzťah.
	Došlo k nejakým nedorozumeniam?	Nie.
Premena	Čo sa zmenilo? V čom nastala zmena?	1.Dievčatá rozšírili svoj pohybový slovník, 2.dokázali sa v pohybe uvoľniť a experimentovať, 3. Tamara je vo svojom verbálnom prejave omnoho jasnejšia a zameraná na podstatu, 4.Kristína dokáže pustiť kontrolu, improvizovať a užívať si tanec, bez ohľadu na technické prevedenie, 5. Lujza dokáže vnímať svoje emócie, aj tie negatívne, vyjadruje ich a považuje ich za svoju prirodzenú súčasť, v pohybe je Lujza omnoho viac uvoľnená
	Je premena žiadúca/nežiadúca?	Áno
	Prečo?	Každá z nich na začiatku vnímala, že potrebuje svoje sociálne zručnosti zlepšiť. Zlepšila sa ich komunikácia s okolím, zlepšilo sa ich vnímanie samých seba, čo zlepšilo aj vnímanie ostatných, a vzťahy s ľuďmi. Dievčatá sú uvoľnenejšie a viac v pohode.
	Čo premenu spôsobilo?	Plán terapeutických cvičení bol cielený na zlepšenie komunikácie, zvedomnenie si a vyjadrovanie emócií, na prejavenie si vzájomného rešpektu, empatie.

Zdroj: vlastné spracovanie podľa Beníčkovej (2017)

Pre zaznamenanie posunu v pohybovom prejave účastníčok výskumnej sondy som vytvorila systém hodnotenia jednotlivých kritérií, ktoré vychádzajú z Labanovej analýzy pohybu. V tejto analýze inšpirovanej Labanom sledujem: 1. použitie častí tela v pohybe, 2. tvar tela, 3. priestor vo vzťahu k sebe, 4. priestor vo vzťahu k okoliu, 5. úsilie – faktory, 6. úsilie – akcie. V každom z týchto kritérií je možnosť získať maximálne 16 bodov a každé z týchto kritérií sa dá rozdeliť do menších podkritérií, ktoré sú samostatne ohodnotené. Medzi kritériami sa nachádza aj tvar tela, pretože aj naša vonkajšia forma, teda postava, o nás niečo vypovedá. Podstatou je, že kvality na duševnej úrovni prijímajú tvar na fyzickej úrovni. „Telo sa stáva javiskom pre témy, ktoré buď nie sú prežívané vo vedomí, alebo neboli akceptované“ (Dahlke, 2009, s. 20).

Tento systém hodnotenia som si vytvorila, pretože som potrebovala zosumarizovať údaje zistené analýzou. Zároveň som hľadala spôsob, ako sa rýchlo v dátach zorientovať, preto som z hodnôt vytvorila prehľadný radarový graf. Všetky dáta som zisťovala pozorovaním pohybu dievčat v rôznych tanečno - pohybových cvičeniach na začiatku celého procesu a potom na jeho konci. Silnou stránkou hodnotenia a grafického zobrazenia je jednoduchosť a prehľadnosť. Na druhej strane je treba povedať, že slabou stránkou tejto analýzy je subjektivita priradovania hodnôt jednotlivým kritériám resp. určitá „nepresnosť v meraní“. Preto je táto analýza použitá len ako jedna z metód vyhodnotenia a závery z analýzy je potrebné doplniť aj o závery z ďalších šetrení. Túto analýzu inšpirovanú Labanom som spravila pre každú účastníčku výskumnej sondy samostatne.

5.4 Použité dotazníky

Keď som na začiatku svoj zámer zmerať sociálne zručnosti adolescentov konzultovala s psychologičkou Mgr. Janou Stražákovou, tá potvrdila, že najst' vhodný dotazník, ktorý by sa venoval špecificky len sociálnym zručnostiam, navyiac pre vekovú skupinu adolescentov, bude problematické. Preto som siahla po zahraničnej literatúre, kde bol predpoklad najst' dotazník podľa konkrétnych potrieb tejto práce. Publikáciou, z ktorej som čerpala poznatky o sociálnych zručnostiach v období adolescencie, je kniha *Skillstreaming the Adolescent, a Guide for Teaching Prosocial Skills* od autorky Dr. Ellen McGinnis PhD, ktorá na knihe spolupracovala s ďalšími autormi a to: Robert P. Sprafkin, N. Jane Gershaw a Paul Klein. Dr. Ellen McGinnis PhD pôsobí v USA, v minulosti pracovala ako špeciálna pedagogička,

dnes je autorkou mnohých článkov a publikácií o výučbe mládeže s emocionálnymi poruchami a poruchami správania.

Kniha pojednáva o sociálnych zručnostiach v období dospievania a obsahuje popis k množstvu slovných aj písomných cvičení, domácich úloh na zlepšenie nielen sociálnych zručností, ale aj ďalších dôležitých zručností v období adolescencie. Predlohou dotazníka sociálnych zručností, ktorý som použila v tejto práci, bol dotazník sociálnych zručností vytvorený autormi spomínanej knihy. V dotazníku respondenti zaškrávajú políčko v stĺpci s príslušnou odpoveďou, ktorá najlepšie vystihuje odpoveď na situáciu simulovanú v dotazníku rôznymi položenými otázkami či vyjadreniami. Počet odpovedí v každom stĺpci sa potom vynásobí danou hodnotou, čo v celkovom súčte tvorí dosiahnuté skóre sociálnych zručností. Tuto je dôležité povedať, že cieľom dotazníka nie je zhodnotenie stavu na základe dosiahnutého skóre. Cieľom dotazníka je zistiť, či sa na konci celého terapeutického procesu skóre zlepšilo alebo zhoršilo v porovnaní so skóre dosiahnutom na začiatku. Dievčatá, ktoré sa zapojili do výskumnej sondy, vyplnili tento dotazník na začiatku procesu a rovnaký dotazník vyplnili aj na jeho konci, po uplynutí cca dva a pol mesiacov, pričom vyššie dosiahnuté skóre znamenalo zlepšenie stavu.

Okrem dotazníka sociálnych zručností dostali respondentky na konci celého terapeutického procesu aj dotazník s otvorenými otázkami, ktoré sa týkali nielen ich vlastného vnímania pokroku v sociálnych zručnostiach, ale aj ich vnímania tanečno - pohybovej terapie ako takej. Pred začiatkom boli respondentky požiadané aj o podpísanie súhlasu so stanovenými pravidlami na tanečno - pohybových stretnutiach a ich zákonní zástupcovia boli požiadaní o vyplnenie formulára týkajúceho sa informovaného súhlasu rodiča so zapojením ich dieťaťa do výskumnej sondy.

5.5 Priebeh praktickej časti

Praktická časť prebiehala od konca apríla do polovice júla 2022. Stretávali sme sa raz týždenne, vždy vo štvrtok o 15:30, v tanečnej sále Plejs for Movement. Okrem skupinových terapeutických stretnutí som sa s Tamarou stretávala aj na individuálnych terapeutických stretnutiach, o ktoré sama prejavila záujem. Individuálne stretnutia prebiehali taktiež od konca apríla do polovice júla 2022, vždy v stredu o 15:30, na rovnakom mieste. Jedno individuálne terapeutické stretnutie sa uskutočnilo v online prostredí, cez aplikáciu Zoom.

Súčasťou každého terapeutického stretnutia, individuálneho aj skupinového, bolo cvičenie Bezpečné miesto, zaradené v štruktúre hodiny po úvodnej reflexii a cvičenie Korene, zaradené v štruktúre hodiny po záverečnej reflexii, teda úplne nakoniec. Tieto cvičenia boli akýmiś rituálmi, na ktoré si dievčatá rýchlo zvykli, a ktoré podľa ich zdieľania na poslednom stretnutí dobre plnili svoju úlohu. Úlohou cvičenia Bezpečné miesto bola podpora spolupatričnosti k skupine, podpora pocitu bezpečia a ochrany. Pri cvičení Bezpečné miesto stoja všetky dievčatá v kruhu, so zavretými očami. Predstavíme si, že je okolo nás prievitná bublina bledo modrej farby. Táto bublina je pre nás priestorom, v ktorom sa cítime bezpečne, v ktorom je nám dobre, rešpektujeme sa navzájom. K tejto predstave som dievčatá slovne viedla počas cvičenia. Bublínu a priestor v nej dievčatá chvíľu so zavretými očami precítili.

Cvičenie Korene bolo zaradené na záver každého stretnutia. Opäť sme stáli v kruhu so zavretými očami. Tentokrát sme si predstavovali silné korene stromu, ktoré nám vyrastali z chodidiel do podlahy. Chvíľu dievčatá precítili mohutnosť koreňov, ktoré dávali silu a oporu. Úlohou tohto cvičenia bolo bezpečne uzavrieť vedomé aj nevedomé procesy prebiehajúce počas stretnutia, uzemniť sa, zvedomniť si oporu.

Autorkou oboch cvičení je psychologička Mgr. Ľuba Hamarová, ktorá sa dlhodobo venuje výcvikom v oblasti osobnostného rozvoja podľa psychológie Carla Gustava Junga.

Na nasledujúcich riadkoch popíšem jednotlivé stretnutia.

1.skupinové stretnutie

Téma: Zoznámenie sa navzájom

Ciele: Spoznať sa, priblížiť sa k dievčatám, nadviazať terapeutický vzťah s dievčatami, zaznamenať si pozorovanie zo začiatku terapeutického procesu podľa metodiky 13P

Pomôcky: podložky na sedenie, penová lopta

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia (úvodná reflexia zahŕňala aj krátke predstavenie sa, plus načrtnúť v krátkosti „tému, ktorou teraz žijem“)
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Cvičenie na pozornosť a koncentráciu – každý povie svoje meno a hodí loptu ďalej, potom povie každý svoje meno a jednu svoju pozitívnu vlastnosť na začiatkové písmeno svojho mena, potom hádžeme loptu v kruhu a každý, kto hádže, musí povedať meno a pozitívnu vlastnosť toho, komu loptu hádže

4. Krátka zahrievacia rozcvička
5. Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
6. Záverečná reflexia
7. Cvičenie - Korene

Popis stretnutia: Dievčatá nemali problém predstaviť sa a hovoriť o sebe, Tamara rozprávala najviac a po jej vzore boli aj ostatné dievčatá otvorenejšie a viac zdieľali. Všetky dievčatá sa zapojili do tanečno - pohybových cvičení. Robili sme tieto cvičenia: cvičenie Predstavím sa pohybom : každý povie svoje meno a spraví/vymyslí pohyb, ktorý predvedie, všetci zopakujeme jeho meno aj pohyb. Cvičenie Kráčame svetom : pri tomto cvičení sa voľne prechádzame po priestore, v niekoľkých fázach cvičenia (každá fáza trvá približne 4-5 min), prvá fáza : každý hľadá do zeme, chce mať svoj priestor, nikoho nechce stretnúť, druhá fáza : pri stretnutí sa pozrieme na šaty toho, koho stretneme, tretia fáza : venujeme si letný pohľad do očí, ale hneď odvrátíme zrak, štvrtá fáza: pri stretnutí udržíme dlhší očný kontakt, piata fáza: pri stretnutí sa na seba usmejeme a kývneme si hlavou na pozdrav. Cvičenie Uvoľnenie a napätie : pracujeme s dychom, pohybujeme sa najprv namieste, potom aj v priestore, v pohybe striedame fázy napätia a uvoľnenia v tele.

Zhrnutie: Hodinu hodnotím pozitívne. Zoznámili sme sa navzájom. Už podľa prvých pohybových cvičení sa dá vyčítať, kde sa asi pohybovo dievčatá nachádzajú. Pre Kristínu je problém vymyslieť akýkoľvek pozitívny prívlastok, ktorý si spája s vlastnou osobou, čo môže poukazovať na nižšie sebavedomie, vnímanie vlastnej sebahodnoty. Pri cvičení Kráčame svetom je na Lujze vidieť strnulosť v pohybe. Pri voľnej prirodzenej chôdzi vôbec nepoužíva paže, hlavu má v strnulom postavení medzi mierne zdvihnutými ramenami, chôdza tak pôsobí neprirodzene a silovo. V záverečnej reflexii dievčatá uviedli, že sa im cvičenia páčili. Rozprávali sme sa o tom, ako sa pri jednotlivých fázach cvičenia Kráčame svetom cítili. Páčila sa im fáza, kedy sa pri stretnutí na seba mali usmiať a kývnuť hlavou na pozdrav. Ako sa zhodli „je fajn stretnúť niekoho, kto sa na teba usmeje“.

2.skupinové stretnutie

Téma: Vnímanie osobného priestoru, pohyb v priestore v rôznych rovinách, Labanove úsilia, práca s váhou

Ciele: Labanova analýza pohybu na začiatku terapeutického procesu

Pomôcky: podložky na sedenie

Časová dotácia: 90 min

Štruktúra stretnutia:

1.Úvodná reflexia

2.Cvičenie Bezpečné miesto

3.Cvičenie na koncentráciu a pozornosť - jedna ruka ukazuje 5 prstov druhá 2 prsty, ruky sa striedajú v tempe, pridáme chôdzu, potom chôdzu pomalú a rýchlu, potom chôdzu v rôznych smeroch, potom chôdzu s náhlou zmenou smeru

4.Krátka rozcvička – rozhábať celé telo, aj so zapojením rôznych úsilií

5.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia

6.Záverečná reflexia

7.Cvičenie – korene

Popis stretnutia: Dievčatá boli aktívne, koncentrované a ponorené do procesu. V úvodnej a záverečnej reflexii je vidieť, že sa začínajú otvárať. Každá hovorí, čo a ako cíti, bez pomocných otázok, čo je posun oproti prvému stretnutiu. Dievčatá v reflexii spomínali stres zo záverečných písomiek, Tamara hovorila o úzkosti, ktorá sa u nej občas objavuje. Vyskúšali sme si vedomú automasáž, pomocou ktorej sa dá zvládnuť nápor akútnej úzkosti. Taktiež si dievčatá vyskúšali cvičenie Lukostrelec, pomocou ktorého dokážu svoju myseľ skoncentrovať a nastaviť na podanie výkonu, či dosiahnutie cieľa. Ďalším z cvičení bola Spoločná choreografia : pri tomto cvičení každý v kruhu pridá jeden jednoduchý pohyb, všetky pohyby sú zakaždým opakované v poradí, ako sa pridávali. Všetci sme sa niekoľkokrát vystriedali, až kým nevznikla krátka choreografia, ktorú sme si spolu zatancovali. Na konci sme túto choreografiu tancovali v rade blízko seba. Dievčatá mali za úlohu vnímať svoj osobný priestor a to, ako sa v ňom cítia pri tancovaní v rôznych zónach osobného priestoru, potom aj v krátkej improvizácii.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím pozitívne. Pozitívne hodnotím hlavne to, že sa nebáli skúšať nové formy pohybu, napríklad Labanove úsilia. Najväčší problém Kristíne a Lujze robilo udieranie. To môže poukazovať na nespracovanú pasívnu agresiu, čomu sa budeme venovať na niektorom z ďalších stretnutí. Spoločná choreografia sa stretla s najviac pozitívnym ohlasom. Dievčatám sa páčilo tanečné dielo, ktoré sme spolu vytvorili. Na hodine panovala príjemná atmosféra, v ktorej sa dievčatá dobre cítili.

3.skupinové stretnutie

Téma: Vnímanie sa navzájom

Ciele: Empatia, prejavovanie si rešpektu

Pomôcky: podložky na sedenie

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Cvičenie na koncentráciu – pomalé dychové cvičenie, sústredenie sa na dych, krátka meditácia
- 4.Krátka rozcvička
- 5.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 6.Záverečná reflexia
- 7.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: Na rozcvičku sme využili vedomú chôdzu, do ktorej sme postupne zapájali rôzne tanečné prvky, ktoré si dievčatá vymysleli. Skúšali sme sa kráčať v rôznych smeroch, v rôznom tempe. Medzi tanečné prvky sme zahrnuli aj rôzne tanečné pózy, ktoré si dievčatá tiež vymýšľali. Zistovali sme, aké to je zastaviť sa a zostať stáť nehybne ako socha. V rámci tanečno - pohybových cvičení sme sa venovali zrkadleniu. Dievčatá si vyskúšali byť zrkadlené a zrkadliť. Podľa zdieľania v záverečnej reflexii sa pri zrkadlení cítili dobre, ale radšej zrkadlili, ako boli zrkadlené. Aj keď im zo začiatku veľmi nešlo vymýšľať pohyby, nakoniec sa všetky dokázali pohybovať a improvizovať. Bolo vidieť, že tanečne zdatnejšie dievčatá dbali na to, aby pohyby neboli príliš komplikované. Všetky si podľa inštrukcií všímali aj tie najmenšie detaily a snažili sa ich napodobniť. Potom sme sa venovali cvičeniu: „Pád a vzostup“. V tomto cvičení sa simuluje pohyb pri páde. Pohyb začína hlboký nádych, postoj na špičkách, po ktorom nasleduje hlboký výdych a tri štyri kroky do priestoru, akoby sme niekam padali. Potom sa po páde zastavíme a s novým nádychom na mieste vstávame. Pri vzostupe sa dievčatá snažili precítiť prichádzajúcu vnútornú silu.

Zhrnutie: Na tomto stretnutí došlo k prvej pohybovej interakcii medzi dievčatami. Pri zrkadlení si venovali pozornosť, rešpektovali sa navzájom. Pozitívne hodnotím hlavne Lujzu, ktorá nemá žiadne tanečné skúsenosti, napriek tomu zvládla zrkadliť aj byť zrkadlená. Na jej pohyboch je vidieť, že sa pomaly v pohybe začína uvoľňovať a navnímavať svoje telo skrz pohyb. Cvičenie Pád a vzostup sa im veľmi páčilo. Každá z nich už zažila nejaký pád a v tomto cvičení si mohli zvedomniť, že po páde dokážu vstať a ísť ďalej.

4.skupinové stretnutie

Téma: Dosahovanie cieľov

Ciele: Uvedomiť si, či dokážeme plniť svoje ciele a či dokážeme rešpektovať ľudí na ceste za svojimi cieľmi

Pomôcky: podložky na sedenie

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečný priestor
- 3.Cvičenie na koncentráciu – vytlieskavanie rytmických vzorcov. Každá vymyslela svoj, všetky sme ho zopakovali, niekoľkokrát sme sa vystriedali v kruhu
- 4.Krátka rozcvička
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 6.Záverečná reflexia
- 7.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: Dievčatá boli koncentrované a plne ponorené do cvičení. Ako prvé tanečno - pohybové cvičenie v kruhu sme spravili Hru s imaginárnou loptičkou. Každý v kruhu mal priestor pre vlastnú improvizáciu s imaginárnou loptičkou. Mohol s loptičkou tancovať, hrať sa s ňou, každý si mohol vybrať veľkosť loptičky, váhu loptičky, akú chcel. Kto skončil, podal svoju imaginárnu loptičku ďalej. Takto sme sa všetky vystriedali a zahráli sa. Potom sme sa venovali našim cieľom, ktorých dosahovanie sme simulovali pomocou kráčania k svojmu vytýčenému bodu na stene sály. V cvičení sme používali pohyb priamy vs nepriamy, rýchly vs pomalý, zrýchlený vs spomalený. V záverečnej reflexii dievčatá zdieľali, ako to majú ony s dosahovaním cieľov. Pri rýchlom pohybe bolo vidieť, že dávali pozor, aby do seba nenarazili. Zľahka sa vyhýbali, alebo si dokonca dávali prednosť, aby nedošlo k zrážke.

Zhrnutie: Dievčatá nemali problém hrať sa a tancovať s imaginárnou loptičkou. Tamara v záverečnej reflexii zhodnotila, že bola prekvapená „čo všetko sa s tou loptičkou dalo robiť“. To, že sa dievčatá neboja improvizovať a experimentovať hodnotím veľmi pozitívne. Skúšajú nové pohybové formy a rozširujú svoj pohybový slovník. Pri cvičení o dosahovaní cieľov si dievčatá uvedomili, ako to majú v živote. Vyskúšali si aj to, aké to je, ísť bezohľadne za svojim cieľom a naopak, aké to je, odkláňať sa z cesty za cieľom, či vyhovárať sa, prečo to nešlo.

5.skupinové stretnutie

Téma: Pohybový dialóg

Cieľ: Podpora komunikácie a vzájomnosti

Pomôcky: podložky na sedenie

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

1.Úvodná reflexia

2.Cvičenie Bezpečné miesto

3.Krátka rozcvička – v rozcvičke sme použili pohybové kombinácie z Bartenieff Fundamentals, cvičenia na zemi

4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia

5.Záverečná reflexia

6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: Dievčatám sa páčila rozcvička s cvičeniami z Bartenieff Fundamentals. Podľa ich vyjadrení boli prekvapené, že tak „jednoduché cvičenia boli pre ne tak namáhavé. Pomocou týchto cvičení sme posilňovali hlboké svalstvo, pracovali sme s centrom (core) a s dýchaním. Potom sme sa venovali tanečno - pohybovému cvičeniu Pohybový dialóg. Najprv jedna dievčina ukázala svoj pohyb a tento pohyb sme všetky zopakovali. Takto sme postupovali, kým sme sa všetky niekoľkokrát vystriedali. Potom sme si vyskúšali inú formu tohto cvičenia. Jedno dievča začalo svoju pohybovú improvizáciu. Keď skončila, zostala stáť v nejakej póze, pričom sama intuitívne rozhodla, ako dlho bude tancovať a v akej póze skončí. Ďalšie dievča pristúpilo k nej a postavilo sa do rovnakej pózy, pričom bolo dôležité si všimnúť aj najmenšie detaily, výraz tváre a podobne. Túto pózu potom dievča rozpohybovalo, až kým aj ona neskončila vo svojej novej póze. Ostatné sme ju sledovali a snažili sa vcítiť do jej pohybov, pocitov. Takto sme sa vystriedali všetky, niekoľkokrát. Cvičenie prebiehalo asi 20 minút, v úplnom tichu.

Zhrnutie: Cvičenie Pohybový dialóg bolo veľmi silné. Dievčatá prechádzali svojimi hlbokými procesmi, no napriek tomu si dokázali navzájom venovať pozornosť. Stretnutie hodnotím veľmi pozitívne. Po prvýkrát šli dievčatá hlbšie do svojho vnútra a čo cítili, vyjadrili pohybom. Kristína, ktorá je na seba v tancovaní veľmi prísna a dbá na techniku tanca, sa dokázala vo svojej improvizácii úplne uvoľniť a pustiť kontrolu. Po prvýkrát bola autentická a moment, keď to nastalo, sme zaznamenali všetky, o čom sme sa potom rozprávali aj v záverečnej reflexii. Ona sama to tiež hodnotila veľmi pozitívne. Bola vraj veľmi nervózna pred začiatkom, ale potom sa v cvičení dokázala uvoľniť.

6.skupinové stretnutie

Téma: Emócie

Cieľ: Naučiť sa vyjadrovať emócie, zvedomiť si často potlačované negatívne emócie, hnev a smútok a prijať ich ako prirodzenú súčasť života

Pomôcky: podložky na sedenie

Hudba: hnev – Der Meister, Ramstein, smútok – Lovely, Billie Eilish, radosť – Happy, Pharrell Williams, vnútorný mier – Piano Meditation

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Krátka rozcvička – na začiatku chôdza, do ktorej sme postupne pridávali rôzne tanečné prvky, každá vymyslela svoj prvok, ktorý sme všetci opakovali
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 5.Záverečná reflexia
- 6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: Na tomto stretnutí sme sa venovali trom základným emóciám, hnevu, smútku a radosť. Rozprávali sme sa v úvodnej reflexii o tom, prečo je dôležité vyjadrovať emócie. Dievčatá hovorili hlavne o hneve, ktorý vlastne vôbec nevyjadrujú, pretože ho považujú za negatívny. Lujza spomenula, že prvýkrát počuje, že hnev je prirodzená emócia, dokonca veľmi dôležitá v živote. Doteraz hnev „necítila“, nevedomuje si nevedomý mechanizmus potlačania tejto emócie. V tanečno - pohybovom cvičení sa dievčatá pokúsili zvedomiť svoj hnev a vyjadriť ho v krátkej tanečnej improvizácii za pomoci hudby od Ramstein. Pohybovo som ich naviedla k Labanovým úsiliam udretie a švihanie. Bolo vidieť, že s tým dievčatá zápasia, a že sa v hneve nedokážu uvoľniť. Tamara v reflexii spomínala, že sa jej chcelo strašne smiať. Potom si dievčatá v krátkej improvizácii zvedomili svoj smútok a potom aj svoju radosť. Lujza sa hlboko ponorila do svojho smútku, bolo vidieť, že prechádza silným vnútorným emočným procesom. Na koniec som do cvičenia zahrnula aj krátku improvizáciu na tému „vnútorný mier“, v ktorej sa mali dievčatá sústrediť na svoje dýchanie, upokojiť svoju myseľ, spomaliť pohyb cez Labanovo úsilie vznášanie sa.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím veľmi pozitívne. Dievčatá si v cvičení prežili hnev, smútok a radosť. V záverečnej reflexii priznali, že nikdy predtým sa takto na emócie nepozerali, hlavne na tie negatívne. Rozprávali sme sa o tom, ako sa dá hnev, ale aj iné emócie, vyjadriť verbálne. Dievčatá pochopili, že emócie sú v našich životoch veľmi dôležité, pretože sú

strážcami našich potrieb. So silne potlačovanými emóciami, ako je hnev, je treba priebežne pracovať, napríklad aj prostredníctvom tanečno - pohybových cvičení, ktoré sme robili na tomto stretnutí.

7.skupinové stretnutie

Téma: Venujem si pozornosť

Ciel': Navnímať svoju sebahodnotu, venovať si pozornosť

Pomôcky: podložky na sedenie

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Krátka rozcvička – cvičenie Stiahni si čo potrebuješ
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 5.Záverečná reflexia
- 6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: V rozcvičke sme začali cvičením Stiahni si čo potrebuješ. Podstatou cvičenia je striedanie napätia a uvoľnenia. Vo fáze napätia sa naťahujeme rukami do diaľky, vo fáze uvoľnenia uvoľníme paže späť do východiskovej polohy. Pri tomto cvičení môžeme kráčať. Potom sa v úvodnej fáze natiahneme pre niečo, čo si chceme stiahnuť k sebe a v druhej fáze to k sebe aj stiahneme a uložíme si to akoby do hrudnej časti trupu. To „niečo“, čo si chceme stiahnuť, môže byť čokoľvek, čo potrebujeme. Každá z dievčat si tam mohla dosadiť čokoľvek, čo chcela, napríklad pokoj, zdravie, silu, radosť, hojnosť, voľný čas, dobré vzťahy, porozumenie, rešpekt a podobne. Dievčatá precítili, keď si dopriali, čo potrebovali. Druhé cvičenie, ktoré sme robili, sa nazýva Venujem pozornosť časti tela. Každá z dievčat si mala vybrať na svojom tele časť alebo miesto, ktorému chcela venovať pozornosť. Mohlo to byť miesto, ktoré je oslabené, alebo miesto, či časť tela, ktorá sa im páčila. Dievčatá sa potom snažili túto časť tela, toto miesto, rozpohybovať. Nechali túto časť tela, aby viedla pohyb, akoby o tom nerozhodovala hlava a zvyšok tela len pokračoval v pohybe, ktorý viedla vybraná časť tela. Úlohou bolo vypnúť kontrolu hlavy a nechať sa viesť vybranou časťou. Táto krátka improvizácia trvala cca 5 min. a každá z dievčat sa ponorila do svojho pohybu. Tamara si vybrala chrbát, Kristína rameno, v ktorom má glukózový senzor a Lujza hlavu. Potom boli dievčatá inštruované, aby pomaly zastavili

pohyb, niekoľko sekúnd si šúchali dlane o seba a vzniknuté teplo odovzdali dotykcom svojej vybranej časti. V mysli pri tom: 1. poďakovali tomuto miestu na svojom tele, alebo ak šlo o oslabené miesto, 2. požiadali ho v mysli, aby si z dlaní vzalo čo najviac tepla, a aby sa cez teplo pokúsilo o posilnenie a ozdravenie. Túto fázu všetky dievčatá krásne precítili.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím pozitívne. Obe cvičenia sa im veľmi páčili, páčilo sa im venovať pozornosť sebe. Kristína nebola úplne spokojná so svojim tanečným výkonom, čo zdieľala v záverečnej reflexii. Pochválila som ju, pretože naozaj nechala svoje ľavé rameno, nech vedie jej pohyb. Pochvala ju potešila.

8.skupinové stretnutie

Téma : Relaxácia

Cieľ: Dopriať si uvoľnenie

Pomôcky: viacero podloží, na sedenie, aj na ležanie, vrchnáčiky, šnúrky, masážne loptičky

Hudba: pomalá relaxačno-meditačná hudba

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

1.Úvodná reflexia

2.Cvičenie Bezpečné miesto

3.Krátky strečing, pohybovú rozcvičku sme vynechali, pretože v sále bolo strašne horúco zo slnka

4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia

5.Záverečná reflexia

6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: V tanečnej sále bolo veľmi teplo, preto som plán na toto stretnutie operatívne upravila. Robili sme len jedno tanečno - pohybové cvičenie a potom sme sa venovali relaxácii. Toto cvičenie je založené na krátkej tanečnej improvizácii. Začalo jedno dievča, keď skončilo, pristúpilo k ďalšiemu dievčaťu a dotykcom ukazováka akoby odovzdalo svoju energiu, impulz, druhému dievčaťu cez jej ukazovák. Táto dievčina začala svoju tanečnú improvizáciu a keď skončila, pristúpila k ďalšej dievčine. Cvičenie sme robili v tichu, každé dievča sa niekoľkokrát vystriedalo. Potom sme sa venovali relaxácii v relaxačných cvičeniach podľa Marie Blahútkovej (2015), s vrchnáčikmi od PET fliaš a so šnúrkami. Dievčatá si ľahli na chrbát na podložky, zavreli oči a čo najviac uvoľnili svoje

telo. Za doprovodu pomalej relaxačnej hudby som na ne postupne ukladala vrchnáčky, na rôzne miesta na tele, potom aj šnúrky. Dievčatá si mali uvedomovať miesta, kam som ukladala vrchnáčky a šnúrky, všímať si, či im dotyky vrchnáčikov na niektoré miesta na tele neboli nepríjemné. Potom som postupne vrchnáčky aj šnúrky odoberala z ich tela. Nakoniec dostali dievčatá masáž masážnou loptičkou a jemné „maminkovské“ pohladenie po hlave. Cvičenie trvalo približne 30 minút.

Zhrnutie: V záverečnej reflexii dievčatá zdieľali svoje pozitívne pocity z relaxačného cvičenia, ktoré sa im veľmi páčilo. Dokázali sa v cvičení úplne uvoľniť, nezaznamenali, že by im bol dotyk vrchnáčka na niektorom mieste na tele nepríjemný. Príjemné im bolo aj pohladenie na záver. Keďže cvičenie trvá pomerne dlho, je treba venovať veľkú pozornosť celkovému pohodliu na podložke. Ak sú podložky tenšie, je potrebné vziať si ich niekoľko a podložiť si aj hlavu.

9.skupinové stretnutie

Téma: Labanova analýza pohybu

Cieľ: Zistiť, kam sa dievčatá pohybovo posunuli

Pomôcky: podložky na sedenie

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Krátka rozcvička
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 5.Záverečná reflexia
- 6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: V úvodnej reflexii dievčatá hovorili o prázdninách a o tom, ako sa zmení ich každodenný život v prázdninovom režime. Rozprávali sme sa o každodenných rituáloch a o tom, v čom nám vedia pomôcť, ale aj poškodiť. V tanečno - pohybových cvičeniach sme sa venovali Labanovej analýze pohybu. Skúšali sme priamy a nepriamy pohyb v priestore, ťažký a ľahký pohyb, zadržovaný pohyb a náhly pohyb, voľný a kontrolovaný pohyb. Hľadali sme príklady z reálneho života, kde sa s takýmito druhmi pohybov môžeme stretnúť. Diskutovali sme o tom, ktorý pohyb bol dievčatám príjemný alebo nepríjemný a prečo.

Ďalším cvičením bola krátka tanečná choreografia, ktorú som ich naučila. Táto choreografia z oboru súčasného tanca bola zameraná na aktivovanie vnútornej sily.

Zhrnutie: Hodinu hodnotím pozitívne. Prešli sme rôznymi Labanovými charakteristikami a kvalitami pohybu. Snažila som sa navnímať čonajviac z ich pohybového prejavu, aby som dokázala spraviť analýzu pre potreby celkového vyhodnotenia praktickej časti absolventskej práce. Najviac z celej hodiny sa dievčatám páčila krátka choreografia, ktorú sa rýchlo naučili, a ktorú sme si potom niekoľkokrát zatancovali.

10.skupinové stretnutie

Téma: Labanova analýza pohybu – úsilia

Cieľ: Zistiť, kam sa dievčatá pohybovo posunuli

Pomôcky: podložky na sedenie

Hudba: Rumors, Sabrina Claudio - tlačenie, Your Song, Rita Ora - oprašovanie, It's not u it's me, Bea Miller - krútenie, Taksim by Night, Lars Danielsson - ťukanie, Pressure, Martin Garrix - švihanie, My Favorite Things, Ola W Janson - kĺzanie, 2 Minutes to Midnight, Iron Maiden - udieranie, Piano Meditation - vznášanie

Časová dotácia: 90 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Krátka rozcvička
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 5.Záverečná reflexia
- 6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: Rozcvičku sme začali rytmickou chôdzou, kráčali sme v rôznom tempe, rýchlo, pomaly, v rôznych smeroch, snažili sme sa využiť celý priestor sály. Prvým tanečno-pohybovým cvičením boli tri krátke improvizácie, pričom dievčatá mali využiť tri vrstvy osobného priestoru. Po všetkých troch improvizáciách dievčatá zdieľali svoje pocity, ktorá sa ako cítila pri využití jednotlivých vrstiev. Potom sme si prešli všetkých osem Labanových úsilií. Každé v krátkej improvizácii. Dievčatá zdieľali, ktoré úsilia, pohyby, im boli príjemné a ktoré nepríjemné. Tamara experimentovala so všetkými úsiliami rovnako aktívne a všetky dokázala pekne využiť vo svojich improvizáciách, Kristína zhodnotila kĺzanie ako veľmi

príjemné a krútenie ako nepríjemné. Pre Lujzu bolo veľmi príjemné vznášanie, nepríjemné bolo udretie a tlačenie.

Zhrnutie: V záverečnej reflexii mi všetky dievčatá dali pozitívnu spätnú väzbu na všetky naše stretnutia. Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia sa im veľmi páčili a vnímali ich ako veľmi užitočné, pretože ich veľa naučili. Pomohli im lepšie vnímať ich pocity, vyjadrovať ich, naučili sa zvládať stres a úzkosť, relaxovať, vnímať seba a ľudí vo svojom okolí, rešpektovať ich názory. Uzavreli sme celý cyklus stretnutí. Poďakovala som im za účasť na výskumnej sonde, za ich otvorenosť, úprimnosť a zdieľanie.

Súčasťou terapeutických stretnutí boli aj individuálne terapeutické stretnutia s Tamarou, o ktoré sama požiadala. Na nasledujúcich riadkoch popíšem kľúčové momenty z týchto individuálnych stretnutí.

1.individuálne stretnutie

Téma: Bližšie sa zoznámiť, nadviazať terapeutický vzťah

Cieľ: Zistiť motiváciu Tamary pre individuálne stretnutia

Pomôcky: podložky na sedenie

Hudba: podľa prania Tamary

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Cvičenia na pozornosť a koncentráciu
- 4.Krátka rozcvička
- 5.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 6.Záverečná reflexia
- 7.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: Na tomto stretnutí sme sa bližšie zoznámili. V úvodnej reflexii Tamara spomenula, že v minulosti chodila na psychoterapiu, kvôli stavom úzkosti, ale že to v jej prípade veľmi nefungovalo. Rada tancuje, učí sa rôzne moderné choreografie z youtube. Chce vyskúšať tanečno - pohybovú terapiu a dozvedieť sa o sebe viac. V cvičení na pozornosť a koncentráciu bolo úlohou sústrediť sa na svoje dýchanie, sústrediť sa na vzduch, ktorý vchádza do pľúc a pri výdychu von z pľúc. V rozcvičke sme začali vedomou chôdzou v rôznom tempe a v rôznych smeroch, postupne sme do chôdze zapájali rôzne tanečné prvky.

Prvým tanečno - pohybovým terapeutickým cvičením bolo zrkadlenie. Najprv Tamara zrkadlila moje pohyby a po cca 3-4 minútach sme sa vymenili. V záverečnej reflexii Tamara spomína, že sa jej zrkadlenie veľmi páčilo. Páčilo sa jej, že som sa na ňu usmiala a ona môj úsmev opätovala, ako odraz v zrkadle. V druhom tanečno - pohybovom terapeutickom cvičení sme sa venovali napätiu a uvoľneniu. Hľadali sme opačné polarities napríklad nádych a výdych, otvorenie a zatvorenie, skúšali sme rôzne pohyby, ktoré stvárnňovali tieto polarities. Skončili sme pri otvorení a zatvorení, v zatvorení som Tamaru naviedla, aby si venovala sebaobjatie a aby precítila jeho silu, silu lásky k sebe. Posledným tanečno - pohybovým terapeutickým cvičením bola hra s imaginárnou loptičkou. Každá sme chvíľu tanečne improvizovali s imaginárnou loptičkou. Každá sme si mohli zvolit' jej veľkosť, hmotnosť. Po chvíli sme si loptičku odovzdali a pokračovala druhá. Takto sme sa párkrát vystriedali. Cieľom bolo zvedomnit' si hravosť, pustit' fantáziu, precítit' vzájomnosť medzi nami. Toto cvičenie sa Tamare veľmi páčilo, v záverečnej reflexii spomínala, že bola prekvapená, čo všetko sa s tou loptičkou dalo robiť.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím veľmi pozitívne. Podarilo sa nám navnímať sa hlbšie na seba pri zrkadlení. Tamara bola bezprostredná, milá, hravá, má seba dobre pohybovo navnímanú, nebojí sa v pohybe experimentovať. V reflexii dokáže otvorene rozprávať o sebe, o svojich pocitoch, o svojej motivácii zapojit' sa do terapeutického procesu.

2.individuálne stretnutie

Téma: Osobný priestor a hranice

Cieľ: Naučit' sa vnímať svoj osobný priestor v troch vrstvách a svoje hranice

Pomôcky: podložky na sedenie

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Krátka rozcvička
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 5.Záverečná reflexia
- 6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: V rozcvičke sme sa venovali pohybovým kombináciám Bartenieff Fundamentals na zemi, precvičili sme celé telo. Súčasťou rozcvičky bola aj krátka tanečná

kombinácia zameraná na uvedomenie si smerov pohybu v štvorcovej mriežke (kocke) s využitím pohybu v horizontálnej, vertikálnej a sagitálnej rovine. Potom sme sa venovali improvizáciám v rôznych vrstvách osobného priestoru. V reflexii potom Tamara zdieľala, že pohyb v intímnej zóne bol pre ňu „príliš uzavretý“, čo jej nevyhovovalo. Najlepšie sa cítila v improvizácii v strednej zóne. Pozitívne ale hodnotím fakt, že sa snažila tancovať a snažila sa dodržiavať vzdialenosti od tela v každej improvizácii. Potom sme si vymysleli našu spoločnú choreografiu, s tým že sme postupne pridávali každá svoj pohyb. Striedali sme sa, až kým sme nevyskladali krátku choreografiu.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím pozitívne. Tamara je aktívna, otvorená a koncentrovaná na to, čo sa na stretnutí deje. Podľa jej vyjadrení sa jej najviac páčila naša choreografia a páčilo sa jej, že sme ju vymysleli spoločne, že sme navzájom rešpektovali svoje nápady a že sme ich dokázali pospájať do krásnej spoločnej choreografie.

3.individuálne stretnutie

Téma: Autentický pohyb

Cieľ: Ponoriť sa do seba a vnímať vnútorné impulzy

Pomôcky: podložky na sedenie

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Krátka rozcvička
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 5.Záverečná reflexia
- 6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: V úvodnej reflexii Tamara hovorila o svojich emóciách, o tom, že začína na sebe viac vedome vnímať, kedy je smutná, kedy je nahnevaná, šťastná a podobne. Hovorila v klude, vyjadrovala sa jasne. Po krátkej zahrievacej rozcvičke sme robili zrkadlenie, kde sme sa obe vystriedali. Na Tamare bolo vidieť, ako experimentuje so svojim pohybom a so svojim telom. Potom som jej vysvetlila techniku autentického pohybu a povedali sme si pravidlá, ktoré budú platiť pri autentickom pohybe. Prvý autentický pohyb Tamary trval 10 min. Po jeho skončení sme hovorili o tom, ako sa cítila počas pohybu a po jeho skončení. V záverečnej reflexii Tamara priznala, že bola „veľmi nervózna pred

začiatkom, lebo nevedela, do čoho ide a chcela to mať čo najskôr za sebou“. Hneď po začiatku, po chvíľke bez pohybu, sa ponorila do svojho vnútra a rozpohybovala impulzy, ktoré prichádzali z nevedomia. V záverečnej reflexii zdieľala, že to bol „veľmi zvláštny pocit“ ale súčasne aj „veľmi oslobodzujúci“.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím pozitívne. Tamara si vyskúšala autentický pohyb. Prinieslo jej to novú skúsenosť, precítenie nových pocitov. V pohybe bola uvoľnená a aj keď nie vždy dokázala vypnúť kontrolu hlavy, boli v jej autentickom pohybe momenty, kedy vnímala len vnútorné impulzy, hlboko ponorená do seba.

4.individuálne stretnutie - online

Téma: Uvoľnenie skrz tanec

Ciel': Odbúrať stres, uvoľniť sa, vyskúšať si stretnutie v online prostredí

Pomôcky: priestor v izbe, počítač, webkamera, aplikácia Zoom

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Krátka rozcvička
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 5.Záverečná reflexia
- 6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: Z dôvodu obsadenej tanečnej sály sme sa stretli v online prostredí. Vytvorila som Zoom meeting a poslala Tamare prihlasovacie údaje. Po prihlásení sme sa chvíľu rozprávali. Pre Tamaru online prostredie nebolo neznáme, spomínala na dištančné vyučovanie. Po krátkej rozcvičke sme si spolu zatancovali na výber hudby podľa Tamary. V rámci tanečno - pohybových terapeutických cvičení sme sa venovali dvom cvičeniam. V prvom cvičení sa Tamara mala prejsť po svojej izbe a všímať si predmety, ktoré sa tam nachádzajú. Prechádzať zrakom a dotykom po rôznych predmetoch, až kým jeden neupúta pozornosť, väčšiu ako ostatné. Tento predmet si mala vziať do ruky a zatancovať si s ním v krátkej improvizácii. V ďalšom cvičení sme sa venovali odbúraniu stresu a napätia pomocou vytrasenia všetkých končatín, resp. všetkých článkov všetkých končatín. V tomto trasení sme vydržali cca 2-3 minúty. Na konci cvičenia sme stáli na mieste a sledovali, čo sa

deje v našom tele. Po vytrasení nasleduje uvoľnenie, pocit mravčenia v končatinách, po ktorom nasledoval pocit, akoby sme sa vznášali.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím pozitívne. Boli sme rady, že sme sa stretli cez Zoom, keď už sme sa nemohli stretnúť osobne. Tamare sa páčilo cvičenie s predmetom. Intuitívne si vybrala bielu 50 cm dlhú šnúрку, ktorú našla na svojom stole. Potom si so šnúrkou zatancovala v krátkej improvizácii. V záverečnej reflexii spomenula, že sa jej veľmi páčilo toto cvičenie. Bola rada, že si nakoniec vybrala šnúрку, pretože „sa s ňou dalo robiť toľko veľa vecí...“ Páčilo sa jej aj cvičenie na odbúrание stresu a uvoľnenie. Toto stretnutie potvrdilo, že tanečno - pohybové terapeutické cvičenia sú realizovateľné aj v online prostredí. Mínusom online stretnutia je samozrejme nemožnosť osobného kontaktu a potreba dobrého pripojenia na internet, na druhej strane plusom takéhoto stretnutia je, že prebieha v bezpečí vlastnej izby, vo vlastnom priestore.

5.individuálne stretnutie

Téma: Sme v spojení

Ciel': Zvedomnenie si puta prostredníctvom tanečno - pohybového terapeutického cvičenia

Pomôcky: podložky na sedenie, motúzy rôznych farieb

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Cvičenie na pozornosť a koncentráciu
- 4.Krátka rozcvička
- 5.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 6.Záverečná reflexia
- 7.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: V cvičení na pozornosť a koncentráciu sme robili cvičenie, pri ktorom sme k jednému jednoduchému pohybu pridávali postupne ďalšie. Každá sme pridali jeden, snažili sme sa všetky pohyby robiť spolu. V rozcvičke sme sa počas chôdze v rôznych smeroch snažili vnímať chodidlá a cez časti chodidiel rozloženie váhy tela na podlahu. Potom sme k štyrom krokom pridali uvoľnenie do predklonu a nádych so vzpriamením. Opäť sme v pohybe využili všetky smery. Na tomto stretnutí sme robili len jedno tanečno-pohybové terapeutické cvičenie s názvom Sme v spojení. Pri vymýšľaní tohto cvičenia som sa inšpirovala cvičením od Marie Blahútkovej (2017, s.29). Princípom cvičenia Sme v

spojení je zvedomnenie si puta, ktoré je stvárnené farebným motúzikom uviazaným na ruke jedného človeka, druhý koniec je uviazaný na ruke druhého človeka. Pred samotným cvičením bolo na zemi na výber niekoľko motúzikov rôznych farieb. Tamara mala možnosť vybrať si farbu, ktorú chcela. V spojení cez motúzik uviazaný na naše zápästia sme spolu so Tamarou tancovali, improvizovali sme. Každá na svojom konci motúzika, ale stále spolu. Tamara na predchádzajúcich stretnutiach spomínala, že jej najlepšia kamarátka odchádza navždy zo Slovenska. Bude to veľká zmena pre obe. Toto cvičenie dalo Tamare možnosť prežiť si pocity, ktoré sa spájajú s jej vzťahom k najlepšej kamarátke a s faktom, že odchádza preč. Cvičenie prebehlo v úplnom tichu. V záverečnej reflexii bolo veľmi dôležité, že sme rozobrali, čo spôsobilo silnú emóciu, ktorá prišla v závere cvičenia. Tuto bolo jasne vidieť, prečo je verbalizácia taká dôležitá v terapeutickom procese. Cvičenie sme robili s Tamarou spolu, my dve, ale ponúkla som jej možnosť, že pokiaľ bude chcieť a bude tomu prístupná aj jej kamarátka, môžu prísť na stretnutie obidve a vyskúšať si cvičenie ešte raz, spolu. Tento nápad Tamara uvítala.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím veľmi pozitívne. V záverečnej reflexii Tamara hovorila o hlbokých pocitoch, ktoré v nej cvičenie Sme v spojení zanechalo. Uvedomila si svoj nevedomý hnev, ktorý cíti voči najlepšej kamarátke. Nie za to, že odchádza, ale za to, že neprejavuje žiadne emócie spájajúce sa s jej odchodom, že „nerieši, ako sa cíti, lebo na to nemá čas“. Takto v tom Tamaru vrámci ich vzťahu necháva osamelú, so smútkom a obavami, čo bude ďalej s ich vzťahom.

Pozitívnym je pre mňa zistenie, že cvičenie Sme v spojení naozaj funguje. Človek si v ňom dokáže prežiť, zvedomniť, škálu rôznych pocitov. Na druhej strane má terapeut možnosť navnímať, ako to daný človek s konkrétnym putom má. Aký je vlastne vzťah klienta k človeku, s ktorým má nejaké puto. Či cíti ohľaduplnosť, spolupatričnosť, rešpekt voči človeku, ku ktorému je na druhom konci motúzik tiež priviazaný, teda s ktorým má puto. Či mu na tom pute, vzťahu, záleží a podobne. Cvičenie Sme v spojení môže byť veľmi zaujímavým cvičením pri riešení rôznych vzťahových problémov, napríklad problémov v partnerských vzťahoch.

6.individuálne stretnutie

Téma: Autentický pohyb

Cieľ: Ponoriť sa do seba a vnímať vnútorné impulzy

Pomôcky: podložky na sedenie, výkresy A3, pastelky

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

- 1.Úvodná reflexia
- 2.Cvičenie Bezpečné miesto
- 3.Krátka rozcvička
- 4.Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
- 5.Záverečná reflexia
- 6.Cvičenie Korene

Popis stretnutia: Po krátkej rozcvičke celého tela sme si vytvorili spoločnú choreografiu. Princípom tohto cvičenia bolo, že každá sme do choreografie postupne pridávali svoje pohyby, ktoré nadväzovali na seba. Striedali sme sa v pridávaní nových pohybov, až kým z toho nevznikla krátka spoločná choreografia, ktorú sme si potom niekoľkokrát spolu zatancovali.

V ďalšom cvičení sme sa venovali autentickému pohybu Tamary, ktorý trval 20 min. Pred začiatkom sme si zopakovali pravidlá. Autentický pohyb prebehol v tichu, v úplnej koncentrácii Tamary, hlboko ponorenej do svojich vnútorných procesov. Oproti prvému autentickému pohybu, ktorý zahŕňal skôr uvoľňujúce pohyby, počas tohto autentického pohybu si jej telo akoby pýtalo skôr napätie. Pohyb nebol úplne plynulý, prechádzal z pózy do pózy, v každej póze bolo viditeľné napätie, ale nie strnulosť alebo sklúčenosť. Podľa Tamariných slov v záverečnej reflexii si autentický pohyb užila a rozpohybovala impulzy, ktoré prichádzali z nevedomia. Po skončení autentického pohybu nakreslila na výkres A3 pastelkami to, čo odzrkadľovalo jej pocity v priebehu cvičenia.

Zhrnutie: Stretnutie hodnotím pozitívne. Tamara sa opäť ponorila do autentického pohybu. Pozitívne hodnotím fakt, že sa nebránila impulzom, ktoré prichádzali z hĺbky nevedomia, aj keď boli občas spúšťačom pomerne krkolomného pohybu alebo pózy. Páčilo sa jej, že mohla v závere kresliť, čo jej dalo možnosť nahliadnuť na svoju skúsenosť z autentického pohybu z inej perspektívy.

7.individuálne stretnutie

Téma: Sme v spojení

Cieľ: Zvedomnenie si puta prostredníctvom cvičenia Sme v spojení, spolu s Tamarinou kamarátkou

Pomôcky: podložky na sedenie, motúzy rôznej farby

Časová dotácia: 60 min

Štruktúra stretnutia:

1. Úvodná reflexia
2. Cvičenie Bezpečné miesto
3. Cvičenie na pozornosť a koncentráciu
4. Krátka rozcvička
5. Tanečno - pohybové terapeutické cvičenia
6. Záverečná reflexia
7. Cvičenie Korene

Popis stretnutia: V úvode stretnutia som sa zoznámila s Tamarinou kamarátkou a poďakovala som jej, že prišla. Povedali sme si, ako bude stretnutie prebiehať. Po krátkej rozcvičke sme sa venovali vedomej chôdzi, potom vedomej chôdzi v rôznych smeroch a rôznych tempách. Do tejto chôdze sme potom zapájali rôzne tanečné prvky, ktoré vymysleli dievčatá. Ďalším tanečno - pohybovým cvičením bolo cvičenie na zvedomnenie si polarít uvoľnenie-napätie. V tomto cvičení sme pracovali s nádychom-výdychom, otváraním-zatváraním. Kamarátka sa od začiatku aktívne zapájala do všetkých cvičení. Ďalším tanečno - pohybovým cvičením bolo cvičenie Sme v spojení, ktoré už Tamara absolvovala. Vysvetlila som kamarátke, ako bude cvičenie prebiehať. Kamarátka bola tá, ktorá tentokrát volila farbu motúzika. Motúziki si dievčatá navzájom zaviazali na zápästia, chvíľu stáli bez pohybu a potom sa začali pohybovať. Kamarátka kráčala v priestore a po celý čas Tamaru sledovala. Cvičenie trvalo cca 20 minút, v tichu.

Zhrnutie: V záverečnej reflexii obe rozprávali o pocitoch z cvičenia. Kamarátka hovorila o tom, že aj keď nedáva najavo svoje emócie, to neznamená, že ich necíti. Tamara spomenula, že pre ňu bolo veľmi dôležité vnímať, že jej kamarátka venovala pozornosť, a že k nej bola ohľaduplná. A veľmi dôležité pre ňu bolo vidieť a počuť, že aj kamarátka má pocity a „cíti“, aj keď to nedáva najavo. Toto uvedomenie bolo pre Tamaru „veľmi oslobodzujúce“.

Cvičenie Sme v spojení opäť splnilo svoj účel. Dievčatá v záverečnej reflexii spolu dokázali hovoriť o svojich pocitoch a obavách z odchodu kamarátky zo Slovenska. Obe na konci stretnutia cítili pokoj, akoby z nich „niečo opadlo“.

Všetky tanečno - pohybové terapeutické stretnutia boli pre mňa veľkou školou, za ktorú cítim vďačnosť. Dievčatá sa posunuli vpred, nielen v pohybovom prejave, vo svojich sociálnych zručnostiach, ale aj vo vnímaní seba a ostatných.

6. ANALÝZA A VÝSLEDKY EXPERIMENTÁLNEHO ŠETRENIA

Výsledky z praktickej časti výskumnej sondy boli získané využitím kvalitatívnych metód kombinovaných s ďalšími nástrojmi slúžiacimi na kvantifikovanie posunu, resp. zistenie rozdielu stavu na konci praktickej časti v porovnaní so začiatkom praktickej časti. Praktická časť začala 27.4.2022 a skončila 14.7.2022.

6.1 Výsledky experimentálneho šetrenia

Dáta pre vyhodnotenie experimentálneho šetrenia boli získané prostredníctvom dotazníka sociálnych zručností, analýzy pohybu podľa Labana a otvoreného dotazníka.

1. Vyhodnotenie dotazníkov sociálnych zručností: Ako prvý krok dievčatá pred začiatkom praktickej časti vyplnili dotazníky sociálnych zručností, vďaka ktorým som zistila skóre sociálnych zručností pred začiatkom celého terapeutického procesu (PRE-TEST). Použitý dotazník nie je nástrojom na zhodnotenie stavu, ale len nástrojom na kvantifikovanie zmeny oproti začiatku, preto rovnaký dotazník vyplňali dievčatá s odstupom dva a pol mesiaca, po skončení celého terapeutického procesu (POST-TEST). Kamilu nebudem zahŕňať do vyhodnotenia, keďže v polovičke procesu ukončila svoju účasť na praktickej časti. V dotazníkoch dosiahli dievčatá nasledovné skóre:

Tamara - skóre na začiatku: 119, skóre na konci: 123, rozdiel: 4

Kristína - skóre na začiatku: 101, skóre na konci: 116, rozdiel: 15

Lujza - skóre na začiatku: 108, skóre na konci: 113, rozdiel: 5

Z dosiahnutých hodnôt vyplýva, že u všetkých nastalo **zlepšenie** sociálnych zručností oproti stavu pred začiatkom terapeutického procesu.

2. Vyhodnotenie pomocou Labanovej analýzy pohybu: Počas prvých dvoch terapeutických stretnutí som pomocou analýzy pohybu podľa Labana vypracovala hodnotenie pohybového prejavu všetkých dievčat. V tejto analýze som sledovala jednotlivé kritériá : 1. použitie častí tela v pohybe, 2. tvar tela, 3. priestor vo vzťahu k sebe, 4. priestor vo vzťahu k okoliu, 5. úsilia – faktory, 6. úsilia – akcie. V každom z týchto kritérií je možnosť získať maximálne 16 bodov, teda celkový maximálny počet bodov je 96. Každé

z kritérií je rozdelené do menších podkritérií, ktoré sú aj samostatne ohodnotené. Analýzu na konci celého procesu som urobila na posledných dvoch skupinových stretnutiach.

V analýze dievčatá dosiahli tieto hodnoty:

Tamara - hodnota na začiatku: 62, hodnota na konci: 84, rozdiel: 22

Kristína - hodnota na začiatku: 71, hodnota na konci: 84,8 , rozdiel: 13,8

Lujza - hodnota na začiatku: 39, hodnota na konci: 62,8 , rozdiel: 23,8

Z analýzy pred a po skončení celého terapeutického procesu vyplýva, že u všetkých dievčat nastalo **zlepšenie** v ich pohybovom prejave.

3. Vyhodnotenie otvorených dotazníkov: V otvorených dotazníkoch dostali účastníčky tieto otázky, ku ktorým mali po poslednom spoločnom stretnutí možnosť napísať svoj názor:

1. Čo Ti dali naše tanečno - pohybové stretnutia?
2. Ktorý moment z našich spoločných stretnutí vnímaš ako kľúčový (resp. dôležitý, zlomový, významný) ?
3. Aký prínos môže mať podľa Teba tanečno-pohybová terapia pre Tvoju vekovú skupinu?
4. Cítiš, že si sa niekde posunula v rámci Tvojich sociálnych zručností ?
5. Čo si odnášaš do života vďaka našim tanečno - pohybovým stretnutiam?

Všetky dievčatá v dotazníku vyjadrili pozitívnu spätnú väzbu a konštatujem, že pre každú boli tanečno -pohybové terapeutické stretnutia prínosné. Tamara v dotazníku spomenula väčšiu sebadôveru a to, že si viac uvedomuje pocity iných ľudí. Okrem toho uviedla, že sa „jej lepšie dýcha a chodí viac vystretá“. Kristína vo svojom otvorenom dotazníku hovorí, že „je schopná viesť rozhovory o svojich pocitoch a zisťuje, že mnohí z jej kamarátov prechádzajú podobnými problémami“. Dodáva, že sa jej lepšie komunikuje s ľuďmi. Lujza vo svojom dotazníku hovorí, že sa posunula vo vyjadrovaní svojich emócií a na otázku, čo si odniesla z našich stretnutí, uvádza „vzájomný rešpekt“.

6.2 Vyhodnotenie stanovených hypotéz

Na začiatku celého terapeutického procesu som si stanovila dve základné hypotézy, ktoré mali byť na základe výsledkov experimentálneho šetrenia buď potvrdené alebo vyvrátené:

Hypotéza 1: Tanečno - pohybová terapia je vhodná aj pre adolescentov.

Hypotéza 2: Sociálne zručnosti adolescentov je možné zlepšiť prostredníctvom tanečno - pohybovej terapie.

Na základe výsledkov dosiahnutých v experimentálnom šetrení v praktickej časti tejto práce je možné obe tieto hypotézy potvrdiť. Teda:

Potvrdenie hypotézy 1: Výsledky experimentálneho šetrenia potvrdili, že tanečno - pohybová terapia je vhodná aj pre adolescentov.

Potvrdenie hypotézy 2: Výsledky experimentálneho šetrenia potvrdili, že sociálne zručnosti adolescentov je možné zlepšiť prostredníctvom tanečno - pohybovej terapie.

6.3 Odporúčania pre prax

Zo všeobecných odporúčaní týkajúcich sa tanečno - pohybovej terapie, ktoré sa aj v praktickej časti tejto práce ukázali ako veľmi dôležité, by som vyzdvihla hlavne tieto:

1. Byť na každé stretnutie dobre pripravený, ale zachovať si v prístupe flexibilitu
2. Vždy mať plán, ale vedieť ho zmeniť vzhľadom na okolnosti

Čo sa týka práce s adolescentami je veľmi dôležité brať adolescentov ako seberovných partnerov do diskusie, alebo sa o to aspoň pokúsiť. Nielenže im to pomôže zvládať náročné obdobie v ich živote, v procese hľadania vlastnej identity, pre terapeutický proces, na konci ktorého by malo dôjsť k zmene k lepšiemu, je to nevyhnutné. Súčasťou celého terapeutického procesu bolo, že adolescenti vyjadrovali svoj názor, vyjadrovali ako veci vnímajú a čo cítia. Verbalizácia v úvodných a záverečných reflexiách je kľúčová pre dosiahnutie zmeny.

Pre tanečno - pohybové terapeutické stretnutia odporúčam zapojenie sa terapeuta do cvičení, v ktorých sa jeden pohybuje a ostatní ho sledujú (napríklad cvičenie Pohybový dialóg alebo Hra s imaginárnou loptičkou). V časti, kedy sa bude pohybovať terapeut a ostatní ho budú sledovať, môže ukázať svoj zápal pre cvičenie a jeho autenticita v improvizovaní bude inšpirovať a motivovať ostatných. Fakt, že niektoré tanečné prvky ostatní môžu prevziať do svojho pohybového prejavu, podľa môjho názoru nie je problémom, práve naopak. V dospelujúcich budú rezonovať práve tie tanečné prvky, ktoré budú adolescenti nevedomo chcieť vyskúšať a použiť na seba vyjadrenie, zvedomenie niečoho. V neposlednom rade sa aj týmto spôsobom rozširuje pohybový slovník dospelujúcich. Do tanečno - pohybového

prejavu terapeuta odporúčam vedome zahŕňať aj prvky, pri ktorých vzniká nejaký zvuk, napríklad dupanie, tleskanie dlaňami, plieskanie o telo, hlasový prejav a podobne. Je to v tanečno - pohybovom prejave pridané médium. Opäť je to možnosť inšpirovať dospievajúcich a ukázať im ďalší spôsob v sebaujadrnení.

Počas tanečno - pohybových stretnutí sa ako veľmi užitočné a účinné z pohľadu zlepšovania sociálnych zručností ukázali spoločne vytvárané krátke choreografie, v ktorých sa dievčatá mohli prejaviť tanečne, mohli choreografiu spoluvytvárať. Toto cvičenie im umožnilo prežiť pocit „byť rešpektovaný“ a na druhej strane, mohli prejaviť rešpekt ostatným dievčatám. Odporúčam toto cvičenie, pretože je priamo zacielené na podporu sociálnych zručností.

ZÁVER

Cieľom tanečno - pohybovej terapie je dosiahnutie zmeny. K inému vnímaniu seba, k inak fungujúcim vzťahom, k uvedomovaniu si vlastných pocitov a emócií a podobne. Dobre cielené tanečno - pohybové terapeutické cvičenia dokážu prispieť k zlepšeniu komunikácie medzi ľuďmi, podporiť vzájomný rešpekt, povzbudiť človeka k nazeraniu na svet okolo nás z rôznych uhlov a perspektív. Výsledky praktickej časti absolventskej práce potvrdzujú, že tanečno - pohybovou terapiou je možné zlepšiť sociálne zručnosti, a že je to možné aj u tak špecifickej sociálnej skupiny, akou sú adolescenti.

Bol to Winston Churchill, ktorý povedal, že „dobrá kríza sa nesmie nikdy premárniť“. Obdobie dospievania je príkladom dobrej krízy, kedy sa významne mení život človeka. Je to obdobie veľkých zmien súvisiacich s potrebou nastolenia novej rovnováhy. V rodine, v škole, medzi rovesníkmi. Úloha adolescenta osamostatniť sa, nájsť svoju vlastnú identitu, nájsť svoje smerovanie v živote, súvisí s potrebou začať o svojom živote rozhodovať a tá ide ruka v ruku s prijatím zodpovednosti za svoje rozhodnutia. Pre budúci život adolescentov je veľmi dôležité, aby boli vypočutí, a aby mali možnosť rozhodovať a nieť zodpovednosť.

Táto absolventská práca by mohla inšpirovať hlavne tých, ktorí prichádzajú do kontaktu s adolescentami vo výchovnovzdelávacom procese, teda pedagógov, špeciálnych pedagógov, sociálnych pedagógov, školských psychológov a podobne. Tanečno - pohybová terapia je jednou z možností, ako sa dá prostredníctvom zlepšenia sociálnych zručností adolescentom pomôcť v náročnom období dospievania, a ako predísť rizikovému správaniu, z ktorého môžu vzniknúť nežiadúce sociálnopatologické javy.

Dospelí, ktorí prichádzajú do kontaktu s dospievajúcimi ľuďmi, či už doma v rodine, v škole, v zamestnaní a podobne, majú vďaka adolescentom príležitosť zastaviť sa, porozmýšľať, nahliadnuť do „zrkadla“, ktoré im adolescenti nastavujú. Ak dospelí porozumejú tomuto obrazu, ak k sebe budú úprimní v tom, čo uvidia, je tu šanca aj pre nich zmeniť niečo vo svojom živote. Dospelí môžu svojim prístupom výrazne prispieť k dobrému zvládnutiu obdobia dospievania u adolescentov. Hlavne tým, že budú adolescentom vzorom. Nie pre svoje autoritatívne postavenia, ale pre spôsob správania sa voči adolescentom, pre hľadanie pochopenia, pre schopnosť byť otvorený voči ich potrebám, vnímať to, čo adolescenti prežívajú a cítia.

ZHRNUTIE

Absolventská práca sa zameriava na možnosti využitia tanečno - pohybovej terapie v období adolescencie s cieľom zlepšiť sociálne zručnosti dospievajúcich.

Teoretická časť obsahuje štyri hlavné kapitoly. Prvá zahŕňa základné informácie o tanečno-pohybovej terapii, metodike a technikách tanečno - pohybovej terapie, o jej cieľoch a možnostiach jej využitia. Druhá kapitola je venovaná obdobiu adolescencie z pohľadu vývojovej psychológie a obsahuje základné charakteristiky a stručný popis tohto obdobia. Sociálne zručnosti sú predmetom tretej hlavnej kapitoly, ktorej obsah dopĺňa podkapitola venovaná sociálnopatologickým javom. Posledná kapitola teoretickej časti je pohľadom na obdobie adolescencie a adolescentov v celosvetovom meradle.

Praktická časť popisuje priebeh experimentálneho šetrenia, ktoré bolo zacielené za zlepšenie sociálnych zručností prostredníctvom skupinovej a individuálnej tanečno - pohybovej terapie. Na začiatku praktickej časti boli stanovené dve základne hypotézy týkajúce sa účinnosti tanečno - pohybovej terapie v období adolescencie a účinnosti tanečno - pohybovej terapie zacielenej na zlepšenie sociálnych zručností. Na vyhodnotenie boli použité výsledky zo šetrenia pomocou submodelu 13P, dotazníka sociálnych zručností, otvoreného dotazníka a vyhodnotenia Labanovej analýzy pohybu. Všetky tieto nástroje potvrdzujú obe stanovené hypotézy, teda tanečno - pohybová terapia je vhodná aj pre adolescentov a tanečno-pohybovou terapiou je možné zlepšiť sociálne zručnosti adolescentov.

V závere práce sa nachádzajú odporúčania pre prax, ktoré vzišli priamo z realizácie praktickej časti.

Absolventská práca by mohla byť prínosom pre všetkých, ktorí sa v svojom profesijnom živote stretávajú s adolescentami, napríklad pre pedagogických pracovníkov, sociálnych pracovníkov, špeciálnych pedagógov, psychológov a podobne. Táto práca však môže inšpirovať aj rodičov, ktorí chcú lepšie porozumieť svojim deťom, a ktorí chcú zdravým spôsobom sprevádzať svoje deti na ceste k osamostatneniu.

SUMMARY

The graduate thesis focuses on the possibilities of using dance - movement therapy in the period of adolescence in order to improve the social skills of adolescents. The theoretical part contains four main chapters. The first one contains basic information about dance - movement therapy, the methodology and techniques of dance - movement therapy, its goals and the possibilities of its use. The second chapter is devoted to the period of adolescence from psychology point of view and contains the basic characteristics as well as the brief description of this period. Social skills are the subject of the third main chapter, the content of which is complemented by a sub-chapter devoted to the socio - pathological phenomena. The last chapter of the theoretical part is a brief look at the period of adolescence and adolescents from global point of view.

The practical part describes the course of experimental investigation, which was aimed at improving of social skills through the group and individual dance - movement therapy. At the beginning of the practical part, two basic hypotheses were established, regarding the effectiveness of dance - movement therapy in the period of adolescence and the effectiveness of dance - movement therapy aimed at improving of social skills. The results of the investigation using 13P submodel, the social skills questionnaire, the open questionnaire and the Laban movement analysis were used for evaluation. All these tools confirm both established hypotheses. Dance - movement therapy is suitable also for adolescents, and dance - movement therapy can improve the social skills of adolescents.

At the end of the graduate thesis there are recommendations for practice, which came directly from the realization of practical part. This thesis could be beneficial for those who work with adolescents, such as educators, social workers, special educators, psychologists etc. However, this work can also inspire the parents who want to better understand their children and who want to accompany the children on their journey to the independence in a healthy way.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A INFORMAČNÝCH ZDROJOV

1. ADLER, J. *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Rochester, Vermont: Inner Traditions, 2002. ISBN 9780892819669
2. BAUER, S. *The Embodied Teen: A Somatic Curriculum for Teaching Body-Mind Awareness, Kinesthetic Intelligence, and Social and Emotional Skills*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2018. ISBN 9781623171889
3. BENÍČKOVÁ, M. *Muzikoterapie a edukace*, Praha: Grada, 2017
ISBN 978-80-247-4238-0
4. BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Duševní zdraví a pohyb*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2015. ISBN 978-80-7204-916-5.
5. BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2017, s. 29. ISBN 978-80-7204-954-7.
6. CHAIKLIN, S a H. WENGROWER, *The Art and Science of Dance/Movement Therapy, Life is a Dance*, 2nd edition, New York: Routledge, 2016. ISBN 978-1-138-91033-1
7. CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie. Imaginace v pohybu*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-x.
8. ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.
9. DAHLKE, R. *Tělo jako zrcadlo duše, Co prozradí Fyziognomie*. Praha: Ikar, 2009. ISBN 978-80-249-1170-0
10. DOSEDLOVÁ, J. *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
11. GOLEMAN, D. *Social Intelligence*. London: Arrow Books, 2007.
ISBN 9780099464921
12. MACEK, P. *Adolescence*. 2.upr.vyd., Praha: Portál, 2003 ISBN-80-7178-747-7
13. MCGINNIS, E. et al. *Skillstreaming the Adolescent, A Guide for Teaching Prosocial Skills*: Research Press Publishers, Illinois, Champaign: 2012. ISBN 978-0-87822-653-5
14. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
15. MÜLLER DE MORAIS, M. *Osamelost' a zmysel života v adolescencii*. Katedra pedagogickej a školskej psychológie PF UKF v Nitre, 2015. ISBN 978-80-558-0782-9.
16. NEWLOVEOVÁ, J. a J. DALBY, *LABAN pro každého*. Šternberk: Akademie Alternativa, 2016. ISBN 978-80-906567-0-3.

17. PAYNE, H. *Creative Dance and Movement in Groupwork*, 2nd edition, New York: Routledge, 2020. ISBN 978-1-138-60537-4

18. ROLKOVÁ, H. *Sociálnopatologické javy*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2017. ISBN 978-80-7380-662-0.

19. VÁGNEROVÁ, M. a L. LISÁ, *Vývojová psychologie, Detství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné, Univerzita Karlova Praha: Karolinum, 2021, s. 373 - 470
ISBN 978-80-246-4961-0

20. VÁGNEROVÁ, M. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*, Vyd. 1, Praha: Portál, 2014, s. 92-93. ISBN 978-80-262-0696-5

Webové stránky

www.akademiealternativa.cz

www.adta.org

www.who.int

www.semanticscholar.org

www.economy-pedia.com

www.prohuman.sk

www.minedu.sk

Ďalšie informačné zdroje:

Poznatky z kurzu Akadémie Alternativa „Využití tanečně - pohybové terapie v osobním a profesním živote“ pod vedením Zuzany Románovej, DT, 5/2021

ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV

Tabuľka 1: Osem základných úsílí vo vzťahu k ostatným faktorom Labanovej analýzy pohybu ...	16
Tabuľka 2: Submodel 13P, Výsledky šetrenia na začiatku	42
Tabuľka 3: Submodel 13P, Výsledky šetrenia na konci	45
Graf 1: Kreatívny energetický cyklus	24

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1. Prezentácia k projektu „Vnímam Ťa...“

Príloha 2. Dotazník sociálnych zručností

Príloha 3. Otvorený dotazník

Príloha 4. Hárok na zaznamenanie výsledkov analýzy podľa Labana

Príloha 5. Súhlas s pravidlami na skupinových a individuálnych stretnutiach

Príloha 6. Informovaný súhlas rodiča

Príloha 7. Vyplnené dotazníky a analýza podľa Labana - TAMARA

Príloha 8. Vyplnené dotazníky a analýza podľa Labana - KRISTÍNA

Príloha 9. Vyplnené dotazníky a analýza podľa Labana - LUJZA