



**AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.**

## **Obor – Dramaterapie**

Absolventská práce

### **DRAMATERAPIE A JEJÍ VLIV NA ČLOVĚKA S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM**

**Vedoucí práce:**  
Mgr. Tomáš Beníček

**Studijní obor:**  
Dramaterapie

**Autor:**  
Bc. Anna Dvořáková

**Rok odevzdání:**  
2018

### **Čestné prohlášení**

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

V Kladně, dne ..... 2018

Podpis studenta.....

Mé veliké díky patří mému vedoucímu práce Mgr. Tomášovi Beníčkoví za souhlas stát se vedoucím této absolventské práce a za jeho konzultace a rady.

Dále nesmírně děkuji vedení Domova Pod Lipami ve Smečně za umožnění pracovat s vybranými klienty tohoto zařízení a za důvěru, kterou mi tím prokázali. Bez tohoto by nemohla tato práce vzniknout.

## **Abstrakt**

Tato práce se zabývá tématem vlivu dramaterapie na osoby s mentálním postižením.

Teoretickou část tvoří vymezení pojmu dramaterapie, její význam a cíle, použité techniky a metody, prostředky a formy, dramaterapeutické přístupy přímo zaměřené na osoby s mentálním postižením.

Dále se tato práce zabývá mentálním postižením, jednotlivými stupni, vznikem či příčinou.

Praktická část se zabývá popisem skupiny, jednotlivými dramaterapeutickými setkáními a jejich působení na klienty.

Dále je v praktické části popsáno několik dramaterapeutických sezení, rozbor několika vybraných klientů a výsledky sezení.

## **Klíčová slova**

Dramaterapie, hra v terapii, mentální postižení.

## **Abstract**

This thesis topic is how dramatherapy affect persons with with intellectual disabilities.

The theoretical part of this thesis is the definition of the concept of dramatherapy, its importance and goals, methods and used techniques, means and forms and dramatherapeutic approaches directly aimed at persons with intellectual disabilities.

Furthermore, this thesis pursues mental disabilities, individual stages, origins or causes.

The practical part deals with group description, individual dramatherapeutic meetings and their effect on clients. Several dramatherapy sessions, an analysis of several selected clients and the results of the session are also described in the practical part.

## **Key words**

Dramatherapy, play in therapy, intellectual disability

# Obsah

## ÚVOD

### TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

1.	Dramaterapie .....	1
1.1.	Definice dramaterapie .....	2
1.2.	Význam a cíle dramaterapie.....	3
1.3.	Základní terapeutické faktory v DT.....	4
1.4.	Prostředky a formy dramaterapie.....	5
1.5.	Dramaterapie jako hra.....	7
2.	Mentální postižení .....	10
2.1.	Mentální postižení jako pojem.....	10
2.2.	Definice mentálního postižení .....	10
2.3.	Klasifikace a charakteristika jednotlivých stupňů .....	11
2.4.	Vznik a příčiny mentálního postižení .....	14
3.	Dramaterapie u klientů s mentálním postižením.....	16
3.1.	Základní metodické informace .....	16
3.2.	Průběh dramaterapeutických setkání .....	17
3.3.	Příprava pro práci dramaterapeutických sezení .....	22
3.4.	Dramaterapeutova personalita .....	26
4.	Metody a techniky v dramaterapeutické práci s MP lidmi .....	28
4.1.	Techniky .....	30
4.2.	Metody .....	31

### PRAKTICKÁ ČÁST

5.	Popis metodiky a cílů praktické části .....	35
5.1.	Cíle dramaterapeutických sezení .....	35

5.2.	Hypotézy .....	36
5.3.	Zpracování dat .....	36
6.	Vlastní výzkum .....	38
6.1.	Představení členů práce a další důležité informace .....	38
6.2.	Popis jednotlivých sezení.....	38
6.2.1.	První sezení – Úvodní sezení .....	38
6.2.2.	Druhé sezení – Emoce aneb hádej, jak se cítím .....	43
6.2.3.	Třetí sezení – Království superhrdinů .....	47
6.2.4.	Čtvrté sezení – Království superhrdinů aneb cesta za dobrodružstvím 50	
6.2.5.	Páté sezení – Hádej! .....	54
6.2.6.	Šesté sezení – Plave mýdlo dokola .....	57
6.2.7.	Sedmé sezení – Vyprávěj!.....	60
6.2.8.	Osmé sezení – A co děláš ty?.....	63
6.2.9.	Deváté sezení – Balonkování .....	65
6.2.10.	Desáté sezení – Mrkni a zapamatuj si!.....	67
7.	Kazuistické studie .....	71
7.1.	Klient č. 1 – M. ....	71
7.1.1.	Charakteristika .....	71
7.1.2.	Osobní anamnéza .....	72
7.1.3.	Závěrečné vyhodnocení.....	72
7.2.	Klient č. 2 – J. ....	73
7.2.1.	Charakteristika .....	73
7.2.2.	Osobní anamnéza .....	74
7.2.3.	Závěrečné vyhodnocení.....	74
7.3.	Klient č. 3 – A.....	75

7.3.1. Charakteristika .....	75
7.3.2. Osobní anamnéza .....	76
7.3.3. Závěrečné vyhodnocení.....	76
7.4. Klient č. 4 – M. ....	77
7.4.1. Charakteristika .....	77
7.4.2. Osobní anamnéza .....	78
7.4.3. Závěrečné vyhodnocení.....	78
7.5. Klient č. 5 – V.....	79
7.5.1. Charakteristika .....	79
7.5.2. Osobní anamnéza .....	79
7.5.3. Závěrečné vyhodnocení.....	80
7.6. Klient č. 6 – T. ....	81
7.6.1. Charakteristika .....	81
7.6.2. Osobní anamnéza .....	81
7.6.3. Závěrečné vyhodnocení.....	81

ZÁVĚR

SHRNUTÍ

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHY

## ÚVOD

Toto téma jsem si vybrala ze dvou hlavních důvodů. Zaprvé vzhledem k oboru, který studuji, a zadruhé proto, že mentálně postižení lidé jsou ti, se kterými každý den pracuji v zařízení, kde jsem v současné době zaměstnána jako pracovnice v přímé péči, zejména v oblasti aktivit, tudíž je mi toto téma blízké.

Za tuto zkušenost s přímým kontaktem lidí s mentálním postižením jsem nesmírně vděčná, neboť je to pro mě velice výjimečná skupina v tom nejlepším smyslu slova a děkuji za tuto možnost vedení tohoto zařízení.

Umělecké terapie sice zatím nejsou v naší republice v širokém povědomí lidí, ale jejich využití stále roste a věřím, že čím dál více lidí časem objeví jejich kouzlo. Konkrétně dramaterapie je v České republice velmi mladým oborem a je to oblast dosud z mnoha částí stále neprobádaná, nicméně je již mnoho terapeutů a psychologů, kteří buď soukromě nebo v sociálních zařízeních aktivně při své práci dramaterapii využívají.

Dramaterapie patří mezi umělecké terapie, a tak se nejedná jen o všední terapii, kde klient pouze slyší tikot hodin a slova terapeuta, ale naopak lze s dramaterapií proniknout hlouběji do světa klienta, který může skrze netypickou a hravou formu snadněji vyjádřit sama sebe, svá přání a své pocity. Proto věřím, že využití dramaterapie při práci s mentálně postiženými lidmi může být skvělým způsobem, který pro ně bude hodnotným pomocníkem na cestě jejich životem.

V tomto zařízení je klientům věnována opravdu velká a láskyplná péče. Ale i přesto, že pečovatelé dělají svoji práci, jak nejlépe umí, není zkrátka každý den dostatek času na to si sednout s každým klientem zvlášť a dát mu tolik pozornosti, kolik by si přál na vyjádření a seberealizaci ve svém životě. Je důležité si uvědomit, že rozvoj a vývoj osobnosti člověka se úspěšně dokončí pouze tehdy, pokud jsou naplněny všechny lidské potřeby, a to biologické, hygienické, psychologické a sociální.

To je dalším důvodem, proč si myslím, že je dramaterapie pro tuto cílovou skupinu velkým přínosem. Ne každý klient si může dopřát seberealizaci, vyjádřit sám sebe, a právě dramaterapie mu může poskytnout to, aby se cítil vnitřně svobodnější a skrze různé drama-terapeutické techniky mu může pomoci začít si více uvědomovat sebe sama a svoji hodnotu jako člověka.



Mým cílem v této absolventské práci je zaměřit se v praktické části na to, jakým způsobem, a zda opravdu, může dramaterapie (nebo její prvky) působit při práci s mentálně postiženými lidmi a zjistit, jak jimi bude přijata, a zda budou prokázány nějaké pokroky u klientů s MP. Dále budu zkoumat, jak může ovlivnit jejich psychický stav a to, jak se budou cítit – v pozitivním slova smyslu. Porovnávat budu stavy klientů před a po sezení a využity budou dotazníky upravené speciálně pro mou cílovou skupinu a mé vlastní pozorování. V této práci bych ráda skrze dramaterapii poukázala na to, že tato umělecká terapie má opravdu velice dobrý vliv na rozvoj jedince s mentálním postižením, že může zlepšit komunikační zdroj člověka a že skupinová práce bude pro každého jedince velice obohacující a dostane díky tomu šanci potřebné seberealizace.

Svoji absolventskou práci jsem rozdělila do sedmi kapitol.

První kapitola se snaží přiblížit dramaterapii v jejích základních principech každému tak, aby i laik získal alespoň mírné nahlédnutí do tajů této krásné terapie, a aby člověk dramaterapii lépe porozuměl, jsou popsány její cíle a význam. Dále jsem se věnovala přiblížení prostředkům a formám dramaterapie, terapeutickým procesem a přípravou a poté jsem popsala oblast hry, se kterou je dramaterapie provázána.

Další kapitola se věnuje popisu mentálního postižení, jeho klasifikace dle míry postižení, jeho vzniku a příčin a také jsou zde popsány základní metodické informace.

Následující kapitola pojednává o dramaterapeutických sezeních přímo zaměřených na práci s mentálně postiženými lidmi.

Čtvrtá kapitola se už spíše blíží k praktické části a jsou v ní popsány metody a techniky této práce.

Pátá, šestá a sedmá kapitola je část praktická. Věnuje se souhrnu všech použitých technik a metod a všem dalším potřebným informacím, na základě kterých mohla tato práce vzniknout. Dále tam lze najít jednotlivé kazuistiky a popisuje jednotlivých deset sezení, které jsem mohla s klienty zažít.

# TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

## 1. Dramaterapie

*„Ve světě dramatu máme svolení a svobodu dělat to, co se zdá být tolik těžké v životě – změnit chování a model rolí. Pod maskou hrané role jsme schopni – mnohdy poprvé v životě – jednat jiným způsobem. (Emunah, 1994, str. 13)*

Z obecného hlediska mohou být terapeutické přístupy vymezeny jako způsoby odborného a cíleného jednání člověka s člověkem. Tyto přístupy se snaží odstranit či zmírnit obtíže, jež člověka mohou zužovat či se snaží eliminovat tyto nežádoucí oblasti a změnit je ve prospěch a zdravé fungování člověk, například v oblastech prožívání, chování. (Pančocha, Procházková, Solárová et al., 2003)

Nejstarší paraivadelně-dramaterapeutické počátky se nacházejí již v době antického světa, ve které jsou proslaveny zejména Aristotelem, athénským divadlem Dromokaiton, které pořádalo představení psychotických herců, nebo také třeba další antickou personou Celiusem Aureliusem, který jako jeden z úplně prvních včleňuje dramatické a hudební prostředky do léčebných postupů a divadelní prostředky a žánry sestavuje dle typu nemoci klienta, kde například pro depresi je vhodná pantomima. (Valenta, 2011, podle Jones, 2000)

O mnoho let později byly dochovány zprávy o činnosti „terapeutického“ divadla, které v Anglii vedl Durton a ve Francii markýz de Sade, dále divadla edukačního, které se v průběhu času začalo soustředit, kromě edukačních cílů, na rozvoj kognitivní, emocionální i konativní stránky člověka. (Valenta, 2011, podle Jones, 2000)

Mezi nejvlivnější a pro dramaterapii nejpřínosnější osobnost je považován Jacob L. Moreno, který je, kromě zakladatele psychodramatu, považován za otce dramaterapie. Proč? Protože naprosto celá první vlna dramaterapeutů z USA se inspirovala právě jeho prací a také proto, že až do dnešní doby mnoho dramaterapeutů kombinuje prvky psychodramatu v kombinaci s dramaterapií. (Kantor a kol., 2016)

Dramaterapie je výbornou formou psychohygieny a oproti ostatním uměleckým směrům se u ní klade důraz na uměleckou a kreativní orientaci. (Valenta, Reisman, 1999)

## 1.1. Definice dramaterapie

V knize Valenty (2011) se můžeme o dramaterapii dozvědět, že je jedním z nejmladších oborů uměleckých terapií v naší republice. Podle Valenty je to obor, který má obrovské spektrum klientely. Je to terapie flexibilní zejména pro práce skupinové, ale také pro individuální práce a to nejen se „zdravými“ lidmi, ale zejména s lidmi různých druhů tělesných i psychických postižení. Díky velké proměnlivosti a pružnosti poskytuje dramaterapie nezměrné množství prostoru pro sebevyjádření, pochopení sobě samého, ale také ostatních lidí, pomáhá uvědomit si sám sebe jako plnohodnotnou bytost na této zemi.

Existuje několik definic a pohledů na dramaterapii, které se liší v závislosti na autorovy, a proto tuto práci jsem vybrala tyto následující:

Jennings (1994, str. 17) se nám snaží dramaterapii popsat jako „*specifické uplatňování divadelních struktur a dramatických procesů s cílevědomým terapeutickým záměrem.*“

Paní Majzlanové (2001) nám ve své knize předkládá dramaterapii jako ucelený soubor léčebně-výchovných přístupů a metod, skrze které se od samého počátku dramaterapie mohou lidé učit osobnostně růst. Díky těmto speciálním dramatickým prostředkům mohou lidé dosáhnout emocionálního uzdravení a mohou nenásilným způsobem ze svého života odstranit nežádoucí stereotypy v oblasti zaběhlých postojů a chování. Tyto prostředky jsou skvělým pomocníkem v práci s lidmi, kteří potřebují individuální a citlivý terapeutický přístup. Těmito osobami mohou být lidé postižení živelnou katastrofou či zdravotně, lidé zdravotně slabí, staří, mladí, děti i dospělí.

Valenta M. (2007) ve své knize představuje dramaterapii jako disciplínu terapeuticky a formativně zaměřenou, která podle něj působí jako složka léčebná a výchovná. Valenta podává dramaterapii jako obor, ve kterém je hlavní dominantou skupinová práce, ve které se využívají prvky dramatické a divadelní. Tyto techniky pak pomáhají účastníkům k úlevě například po emoční, fyzické nebo psychické stránce. Tyto speciální prostředky, které dramaterapie využívá působí velice dobře na psychické poruchy člověka, které pravidelnou prací zmírňuje, dochází díky nim k pochopení, k vyjasnění sociálních problémů, které člověka mohou tížit a člověku se tím otevírá cesta osobního růstu, prosazení se v sociální oblasti a také k integrování své vlastní osoby.

Britská asociace dramaterapeutů (Dramatherapy, © 2011), definuje dramaterapii velmi podobně jako výše uvedený, protože nám dramaterapii vysvětlují jako expresivní terapii, jejíž stěžejní zaměření využívá léčebné stránky dramatu a divadla jako hlavní terapeutické procesy. Podle britských terapeutů jde o metody práce a hry, která využívá specifické akční metody k otevření jedince pro kreativitu, imaginaci, pro učení se a tím pádem mu dává možnost růstu.

Oproti tomu členové Asociace dramaterapeutů České republiky (Dramaterapie, ©[b.r.]) tvrdí, že dramaterapie je jakýsi psychoterapeutický směr, pro něhož je typické využívání divadelních prostředků, díky kterým může člověk dosáhnout rovnováhy duševní, tělesné nebo zdravě rozvíjet svoji osobnostní stránku. Celý stěžejní bod dramaterapie vězí ve spojení prožitků a jejich tvorby, které jsou založené zejména na metafoře, fantazii, projekci a interakcích, na kterých se pracuje v rámci skupinové dynamiky. Toto všechno postupně vede k propojení rovin na úrovni emocionální, racionální, smyslové či somatické.

## **1.2. Význam a cíle dramaterapie**

Důležitým prvkem, na kterém je dramaterapie založena je spojení *jako by*, což je primárním principem dramaterapeutické či jiné divadelně orientované práce.

Druhým významným nástrojem dramaterapeuta je „*tady a teď*“, kdy se veškerá práce, a to včetně při práci v minulosti, v procesu vzpomínání, odehrává v přítomném čase. (Valenta, 2011)

Dramaterapie se zaměřuje hlavně na práci se skupinovou dynamikou, kdy se z velké části zabývá spíše obecnějšími tématy jako jsou úspěch/neúspěch, trauma, zkrátka předmětem pro práci v dramaterapii jsou lidská témata.

Velký význam dramaterapie spočívá v tom, že může člověku poskytnout široký náhled na situace, které si může znovu prožít, avšak s nadhledem, může začít vidět různé situace novými očima, může se naučit korektivní emoční zkušenost, nacvičit si sociální aspirace a nové chování díky pestrým modelovým situacím a rolovým systémům, prostřednictvím projekcí, přenosu, distancování či imitaci apod. (Dramaterapie odbourává stres a navozuje dobrou náladu, © 2013)

V tomto případě lze říci, že význam dramaterapie u mentálně postižených lidí může být v oblasti změny komunikace a nových návyků v chování. (Pitruzzella, 2004)

Obecně cíle dramaterapie závisí na její klientele. Dle klientely se poté vyčleňují jednotlivé cíle, kterých se bude dramaterapeut, v práci se skupinou, snažit dosáhnout.

*„Cíle dramaterapie mají terapeuticko-formativní povahu, přičemž ona formativní část leží v psychagogické oblasti, kdy je klient veden ke schopnosti vytvořit si reálnou zpětnou vazbu, sebereflexi a na jejich základě i reálnou aspiraci a životní perspektivu, k přehodnocení nesprávných životních postojů. Vzorců chování atd.“*  
(Valenta, str. 27, 2011)

Paní Majzlanová (1999) řadí mezi nejhlavnější cíle dramaterapie redukci tenze, rozvoj empatie, fantazie a kreativity, odblokování komunikačního kanálu, integraci osobnosti, rozvoj sebedůvěry, vytváření pocitu zodpovědnosti.

U mentálně postižených lidí může být tedy cílem postupná seberealizace, posílení sebedůvěry, a hlavně zlepšení komunikačních dovedností.

### **1.3. Základní terapeutické faktory v DT**

Podle P. Jonese (1996) bylo definováno pro dramaterapeutickou praxi devět základních procesů (převzato z knihy Kantor a kol., 2016):

- 1) ***Dramatická projekce*** – technika umožňující klientovi projektovat své vlastní pocity nebo problémy do dramatu za účelem poskytnutí prostoru pro dramatickou exploraci a dialog.
- 2) ***Terapeutický performační proces*** – zde dochází k využití divadelního představení potřebného k práci na mimořádných a zvláštních tématech či problémech.
- 3) ***Dramaterapeutická empatie a distancování*** – empatie podporuje emoční resonanci, identifikaci a emocionální účast. Distancování nabízí klientovi skvělou možnost přiblížit se nebo se vzdálit od osobních problémů a vnitřních konfliktů a mít tak možnost vidět situaci z nadhledu.

- 4) **Personifikace a ztělesnění** – zde se nám nabízejí dvě zcela odlišné dramatické formy, díky kterým má klient možnost vyjádřit své vnitřní dění prostřednictvím hraní konkrétní role nebo objektu.
- 5) **Interaktivní obecnost a svědectví** – zde se střídají role publika a svědků, do kterých se ztvárňují sami klienti nebo terapeut. Vše závisí na potřebě v konkrétní situaci.
- 6) **Embodiment** – v tomto procesu jde o možnost, kdy se klient může vyjádřit pomocí svého těla, pohybů a dostat se tak do těsného kontaktu sám se sebou a poznat sám sebe v jiné formě. (Bromley, 2012)
- 7) **Hraní** – je velmi důležitý bod v dramaterapii, kdy si klienti zkouší svůj individuální postoj k hraní, zkouší svoji hravost a dochází zde k lehkému náčrtu hracího prostředí a modelování hry.
- 8) **Moment spojení dramatu a života** – je bod, v němž se klient střetává se svými životními tématy a konflikty prostřednictvím hry, dramatické projekce.
- 9) **Transformace** – pro dramaterapii je specifická živost, dynamika, proměna, kdy dochází ke kombinaci mnoha divadelních forem. Například k využívání rekvizit, různých pomůcek, hraní rolí v kombinaci divák-herec. Tato transformace vede skrze dramaterapeutické procesy, díky kterým u klientů časem dochází k osobním proměnám, postupně k dosažení cílů.

#### **1.4. Prostředky a formy dramaterapie**

Každá terapie má své prostředky i formy, které jsou pro ni typické a stejně tak je to i u dramaterapie. Níže je popsáno několik základních dle mého výběru.

##### Prostředky dramaterapie

Jedním z nejzákladnějších prostředků dramaterapie, který je popsán v knize Valenty (2011) je improvizace. Proč? Valenta jako hlavní důvody uvádí velký prostor pro rozvoj spontaneity, odrazu vnitřního stavu klienta, rozvíjí u klienta schopnost okamžité reakce a zapojení se do spolupráce s ostatními, umožňuje svobodné a expresivní vyjádření aktuálního stavu a citění daného člověka a to nejdůležitější, improvizace má k holému životu prakticky nejbliže.

Majzlanová (1999) rozděluje sedm prostředků dramaterapie:

## 1) Improvizace

Improvizace je dle Emunah (1994) rozdělena na tři typy:

- a) *plánovaná* – klient se dopředu sám rozhodne jakou roli v improvizaci zaujme. Tento typ improvizace je silně strukturovaný, a protože má klient k dispozici velmi málo času na přípravu, výsledek je tedy často nepředvídatelný.
- b) *neplánovaná* – klient se zde musí velmi rychle rozhodnout, zda nabízenou roli přijme nebo odmítne a do role nevstoupí.
- c) *nepřipravená* – v tomto momentě nemá o následné improvizaci ponětí ani klient, ani terapeut. Nepřipravená improvizace se objeví zcela bez záměru terapeuta, tudíž klient dopředu neví své budoucí role ani situace, ve které se díky ní ocitne.

Dle Emunah existují ještě čtyři důvody pro řízení improvizace dramaterapeutem:

- d) diktování rolí a scének napomáhá terapeutovi při odkrývání osobnostní struktury člověka. K odkrývání dochází za pomoci symboliky role.
- e) řízená improvizace napomáhá klientovi objevovat alternativy formou perspektiv, emočních reakcí a chování. Díky řízení terapeutem se mohou odkrýt modely nového chování klienta.
- f) terapeut při řízené improvizaci může působit jako ochranná složka při dodržení emocionálního odstupu klienta v roli. Terapeut má tedy možnost kontrolovat emoce a tím zajistit bezpečí pro všechny zúčastněné.
- g) model „vnitřní vychovávající rodič“ – může nastat situace, kdy klient hraje sám sebe a v tomto okamžiku se mohou klientovi vrátit bolestivé situace z dětství a terapeut je tak schopen bezpečně situaci vyřešit rolí „chápajícího a starostlivého rodiče“.

## 2) mimická a řečová cvičení

## 3) dramatická hra

## 4) verbální hra, hra v roli

5) práce s textem, vyprávění příběhů

6) pantomima

7) loutková a maňásková hra

8) hra s objekty

#### Formy dramaterapie

Základní směrnik pro dobře zvolenou formu dramaterapeutické práce je znalost klientova přirozeného prostředí. To znamená, zda klient dochází na sezení z domova nebo zda je klient ve zdravotnickém či sociálním zařízení a setkání tedy probíhají na této půdě.

Dle toho můžeme rozdělit formy na (Johson, Emunah, 2009):

- a) *ambulantní* – do toho sektoru můžeme zařadit soukromou praxi, neziskové složky, speciální školy, občanská sdružení a denní centra
- b) *klinické* – do klinické formy patří různé typy léčeben, psychiatrická oddělení a kliniky
- c) *denní sanatoria a stacionáře* – většinou specializované na klienty doléčující se s neurotickou a psychotickou složkou a dramaterapie je v tomto momentě vnímána jako stěžejní skupinová psychoterapeutická aktivita

Dále se formy dramaterapie člení ještě **dle počtu** klientů na:

- a) *individuální* – individuální dramaterapeutická sezení jsou velmi ojedinělá a využívají se zejména v práci s lidmi s pervazivní vývojovou poruchou, tedy autismem, dále u klientů, kteří trpí posttraumatickým stresovým syndromem a také může být u klientů s mentálním postižením.
- b) *skupinové* – skupinové terapie jsou typické pro dramaterapie, neboť právě skupinová dynamika má v sobě jedinečnost pro terapeutické prostředky dramaticky orientované. Je důležité brát na vědomí, že do skupinové terapie nepatří rodinná ani partnerská dramaterapie.

### **1.5. Dramaterapie jako hra**

Hravost nás provází v průběhu celého života a je proto složkou všech lidských stádií. (Kratochvíl, 1997)



V knize Karáskové (str.4, 2002) se můžeme dočíst, že: „*hra má svá pravidla, svůj začátek a svůj konec, klienti plní konkrétní úlohy, spojuje je společný cíl. V družstvu se výkon méně šikovného klienta skryje, ale i on prožívá pocit vítězství. Je-li klient úspěšný, je obdivován. Pozor na psychicky slabší jedince! Příliš emocionální prostředí na ně může mít negativní dopad spojený s projevy zvýšeného napětí, snižováním sebevědomí apod.*“.

Právě hra je ta, která nám pomáhá klienty povzbuzovat k seberealizaci, k vlastnímu tvoření a často nám slouží jako zrcadlo, ve kterém se málokdy poznáme, zejména, pokud jde o činnosti spontánní. Hra je sama o sobě velice léčivým prvkem, protože nám poskytuje velice emotivní účinek a můžeme se díky ní ocitnout v neobvyklých situacích, které nám odkryjí některé naše stránky, o kterých jsme doposud netušili. (Blahutková, 1996)

Existuje mnoho her, které nemají přesně vymezené hranice. Avšak pro dramaterapeutickou práci je nezbytné vytyčit pro klienty časoprostorové hranice, kterým tím tak umožníme vytvořit bezpečné prostředí pro otevření se práci a lepší orientaci.

Jelikož hra se s dramaterapeutickou praxí prolíná, definoval pro ni Roger Caillos (1998) několik zásadních vymezení:

- hra je svobodná činnost
- hra je činnost vydělená z každodenního života s přesnými a předem vymezená časem a prostorem
- hra je činnost nejistá, neboť průběh ani výsledek nemůže být předem určen
- hra je činnost striktně neproduktivní, jelikož nikomu nevynáší majetek ani hodnoty
- hra je činnost podřízená pravidlům, která po celou dobu hry pozastaví běžné zákony a pravidla našeho života
- hra je činnost fiktivní, která může být v některých situacích doprovázená alternativní realitou či skrytou iluzí vůči vztahu k běžnému životu

V knize Valenta, Humpolíček (2017) najdeme tzv. Pět cest k pohodě, které nám hra přináší. Jsou to:

- 1) **Zapojení se** – Zapojení se a tvoření s ostatními lidskými bytostmi je základní lidskou potřebou, a právě díky hře se člověk může v kolektivu realizovat.
- 2) **Aktivita** - V tomto smyslu hovoříme o tělesné aktivitě, která je nedílnou součástí pro psychickou pohodu každé lidské bytosti a měla by být na denním pořádku.
- 3) **Všímání si** – Díky hře se člověk může zamyslet nejen nad sebou, ale může si začít uvědomovat dění ve svém okolí, vzdáleném i bezprostředně blízkém.
- 4) **Učení se** – Pro aktivní pohodu a zachování čilosti podněcuje hra člověka k trénování paměti, které posiluje mozkové buňky a zachovává nervovou soustavu ve zdravém a funkčním stavu.
- 5) **Dávání** - Ne nadarmo se říká: „Dej a bude ti dáno“. Nemluvíme zde o hmotných darech, ale o malých dobrosrdečných skutcích, byť nikým nepovšimnutých, avšak naším duším přinášející dobrý pocit, díky kterému se budeme cítit šťastni a spokojeni. A právě i v tomto případě je hra skvělým prostředníkem.

## 2. Mentální postižení

### 2.1. Mentální postižení jako pojem

Pro mentální postižení nebo jinak také mentální retardaci je typické postižení kognitivních schopností, které je následkem významného omezení pro fungování mentálně postiženého člověka v mezilidské sféře. Jedním ze základních škál pro diagnostiku je selhání v komplexním inteligenčním testu, kdy dosažené výsledky jsou značně pod průměrem. U mentálního postižení může také, a zpravidla dochází, ke zpomalení vývoje řeči a slovní inteligence oproti ostatním dovednostem. Dalším výrazným poznávacím rysem pro člověka mentálně postiženého je, vzhledem k jeho věku, sociálně nepřiměřené chování. (Krejčířová, 2006)

Vágnerová (2012) vysvětluje pojem mentální postižení jako již vrozený fakt, který se děje již v začátku průběhu celého prenatalního období a lze ho rozpoznat tak, že daná osoba není schopna správně porozumět svému okolí ani se mu není schopna správně přizpůsobit. Dále se můžeme dočíst, že mentální postižení se projevují nedostatečně vyvinutou řečovou schopností a limitovaným rozvojem myšlení, které je dle stupně postižení, značně omezené.

Ačkoli individualita u každé mentálně postižené osoby se zcela jasně odvíjí od klasifikace a rozsahu míry funkce a na psychickém vývoji, je třeba vnímat každého jednoho člověka, jenž je mentálně postižený, jako právem zcela jedinečného a nikým druhým nenapodobitelného jedince s vlastními typickými rysy jeho osobnosti. (Švarcová, 2000)

### 2.2. Definice mentálního postižení

Definicí je neskutečně mnoho a závisí tak na pohledu člověka. Pro tuto práci byly mnou vybrány pouze následující definice:

Říčan, Krejčířová (2006, str. 195) chápe definici pro tuto cílovou skupinu takto: „*Mentální retardace (MR, dříve byl užíván i termín oligofrenie nebo slabomyslnost) je závažné postižení vývoje rozumových schopností prenatalní, perinatální nebo časné postnatální etiologie, které vede k významnému omezení v adaptivním fungování postiženého dítěte či dospělého v jeho sociálním prostředí.*“.

Podle paní Švarcové (2006) se za mentální postižení považuje stav, kdy dochází k trvalému poklesu kognitivních schopností, kdy příčinou bylo organické poškození mozku.

Oproti tomu Vágnerová (2012, str. 289) vidí mentální postižení jako: „*neschopnost dosáhnout odpovídajícího stupně intelektového vývoje (méně než 70 % normy), přestože postižený jedinec byl přijatelným způsobem výchovně stimulován.*“

Dále tu máme definici z pohledu Horta a kol. (2000), kteří definují mentální postižení jako trvalou neschopnost člověka dosáhnout stupně vývoje rovného k jeho věku tím pádem postupný vznik na okolí, tedy sociální stránku z důvodu narušeného až zastaveného intelektového vývoje.

A například podle slov paní Švarcové (2000) bychom se dozvěděli, že mentální postižení můžeme chápat doslova jako opoždění a zpomalení vývoje kognitivních schopností, které jsou nám dány pro správné fungování v životě a v tomto případě u mentálně postižených lidí ještě navíc dochází k odlišnému vývoji určitých psychických vlastností a také z velké části k poruchám v adaptačním chování. Paní Švarcová tvrdí, že hlavní příčinou mentálního postižení je organické poškození mozku, ke kterému došlo ve vývojovém období zrovna v době, kdy dochází k rozlišení oligofrenie, která je odborníky chápána jako zpomalený vývoj duševního vývoje na dědičném poli. Dále se za mentální postižení bere také demence, která je chápána jako důsledek poškození mozku různém rozsahu, ke kterému došlo postupně v průběhu života člověka.

### **2.3. Klasifikace a charakteristika jednotlivých stupňů**

#### Klasifikace jednotlivých stupňů

Krejčířová (2006) ve své knize píše, že podle 10. revize mezinárodní klasifikace nemocí (MNK-10) je mentální retardace dělena do těchto kategorií:

- F70 lehká mentální retardace (IQ 50-69)
- F71 středně těžká mentální retardace (IQ 35-49)
- F72 těžká mentální retardace (IQ 20-34)
- F73 hluboká mentální retardace (IQ pod 20)

V některých případech se ještě klasifikuje další stupeň F78 jako jiná MR a využívá se pouze tehdy, pokud je zřejmý snížený úbytek intelektových schopností a postižení je očividné, ale je velice složité přesně určit stupeň postižení kvůli těžkému kombinovanému postižení a někdy také i vzhledem závažným poruchám chování a autistickým projevům konkrétní osoby. (Říčan, Krejčířová, 2006)

Podle Švarcové (2006) můžeme dělit postižení ještě do jedné skupiny a to F9, která je nespecifikovaná.

#### Charakteristika jednotlivých stupňů

- Lehké mentální postižení

Osoby, které podle klasifikace spadají do této skupiny bývají nejnáze společensky adaptovatelní. V této skupině se nepopíratelně u dítěte do tří let dostaví charakteristické známky postižení, nejdříve jako jemné a nenápadné opoždění nebo zpomalení psychomotorického vývoje. Poté se začínají objevovat známky jasně intenzivnější, a to mezi třetím a šestým rokem, kdy si lze povšimnout slabé slovní zásoby, vady řeči a její špatný vývoj nebo stereotypnost, která je pro člověka s tímto postižením typická. (Svoboda, Češková, Kučerová, 2012)

Jejich kognitivní a řečová oblast bývá zaměřena na konkrétnost a v dospělosti mohou, v tom nejlepším případě, dospět na úroveň studenta středního školního věku. V rovině emocionální je typická impulzivnost, úzkostnost nebo třeba afektivní labilita (Pipeková, 2006).

V oblasti péče je většina osob poměrně nezávislá na pomoci, z velké části potřebují hlavně podporu a někoho, kdo tu pro ně bude jako pomocný bod, kdyby náhodou „zabloudili“ a potřebovali vrátit zpět na cestu. Lidé s lehkým mentálním postižením mohou dosáhnout velké samostatnosti, jsou zaměstnatelní. (Švarcová, 2006)

Tito lidé jsou schopni sami se postarat o potravu a také se dokážou sami o sebe postarat v oblasti hygieny, aniž by potřebovaly pomoc. (Vágnerová, 2012)

- Středně těžké mentální postižení

V tomto případě dochází k viditelnosti postižení a jeho rozpoznání již velmi dříve, než je tomu v předchozím případě. Znaky, že se s dítětem něco děje jsou pozorovatelné již kojeneckém období a nejspíše, když se dítě začíná přirozeně batolit. Jedním ze znaku

je i zde opoždění pohybového aparátu, ale lze si všimnout až jakého si divného klidu a téměř žádného slyšitelného pláče (Říčan, Krejčířová, 1997).

U středně těžkého postižení jsou časté a velmi typické afektivní výbuchy, které jsou zcela nepřiměřené k aktuální situaci a projevu je se zde i emocionální labilita (Pipeková, 2006).

Tito jedinci se středně těžkým mentálním postižením se mentálně pohybují na úrovni předškolního věku dítěte. Dokáží si osvojit jednoduché techniky a návyky při samoobsluze. Jejich řečový projev je slabší, a jejich slovní zásoba velmi omezená. Přesto jsou schopni naučit se jednoduchým pracovním návykům, avšak bez očekávání přesnosti a bez časového omezení (Vágnerová, 2012)

- Těžké mentální postižení

V tomto případě je vývojová nestabilita zřejmá již od útlého věku dítěte. V mnoha případech tu dochází i k fyzickému postižení, tj. kombinované postižení. Postižení bývají rozumové schopnosti, někdy dochází ke ztrátě sluchu či zraku a spoustu osob s tímto postižením se nikdy nenaučí mluvit a případně, že ano, jsou to pouze základní a jednoduché formy pro přežití. (Říčan, Krejčířová, 2006).

Také Vágnerová (2012) ve své knize uvádí, že je téměř výjimečné postižení psychomotorické, protože téměř každý jeden člověk je postihnut i fyzicky. Tudiž také potvrzuje, že typické je pro tuto skupinu kombinované postižení. V období dospělosti jsou tito lidé schopni porozumět pouze jen základním věcem tak, jak je vnímají děti v období batolete. Často se také stává, že se tito lidé vůbec neprojevují řečovou schopností.

Tento typ postižení patří mezi výjimečné, a ne tak časté, a tak celkový počet je přibližně sedm procent populace (Pipeková, 2006).

- Hluboké mentální postižení

V knize Říčan, Krejčířová (1997) se dozvíme, že k mentálnímu postižení se bezprostředně objevuje i výskyt postižení pohybového aparátu, a to zpravidla velmi těžce.

Vágnerová (2012, str.302) se k tomuto typu vyjadřuje jako o postižení téměř vždy kombinované a říká, že: „*poznávací schopnosti se téměř nerozvíjejí, lidé s hlubokou*

*mentální retardaci jsou maximálně schopni diferencovat známé a neznámé podněty a reagovat na ně libostí či nelibostí.* “ Tito lidé jsou zcela závislí na pomoci druhých lidí.

Často mívají tito lidé postihnutý sluch, zrak a trpí opravdu těžkými neurologickými poruchami. Lidí s tímto nejtěžším typem postižení, je velmi málo a na celkovou populaci to připadá na jedno procento (Svoboda, Češková, Kučerová, 2012).

## **2.4. Vznik a příčiny mentálního postižení**

*„V populaci se vyskytují přibližně tři procenta mentálně postižených lidí.“*  
(Vágnerová, 2012, str. 290)

Hlavní příčinou mentálního postižení je postižení centrální nervové soustavy a můžeme ho rozdělit na dvě hlavní příčiny, endogenní (vnitřní nebo také genetické) a exogenní (vnější).

- a) **Vnitřní příčiny** – mezi vnitřní příčiny řadíme ty genetické, které se rozlišují podle:
- poruchy, která vznikla na základě **odlišného počtu nebo struktury autozomů** (typickým příkladem je Downův syndrom-trisomie 21. chromozmu nebo syndrom kočičího křiku, kdy došlo ke ztrátě části 5. chromozmu)
  - poruchy vzniklé **odlišným počtem nebo strukturou pohlavních chromozomů** (příkladem je syndrom lomivého X, který postihuje převážně mužskou část)
  - mentální retardace vzniklá onemocněním, které je způsobeno **genovou poruchou** (například poškození mozku patologickými metabolity)
  - **polygenně podmíněné omezení intelektového vývoje** (zde bývají postižení i další členové rodiny, např. rodiče či příbuzní) (Vágnerová, 2012)
- b) **Vnější příčiny** se dle Švarcové (2006) člení na prenatální, perinatální a postnatální.
- **Prenatální období** je podle Pipekové (2006) a Valenty, Müllera (2004) největším rizikem pro vznik mentálního postižení infekce v těle matky v období těhotenství (například zarděnky), dále nevhodnou výživou nebo úrazem během těhotenství.

Existují ještě **teratogenní faktory**, které mají v prenatálním období zásadní vliv na plod dítěte. Tyto faktory mohou být (Emerson, 2008):

- chemické – léky, alkohol, drogy
- biologické – zde řadíme viry, infekce, nemoc
- **perinatální období** je obdobím během porodu a bezprostředně po něm (Pipeková, 2006; Valenta, Müller, 2004)

Zde působí **fyzikální** teratogenní faktory– například nedostatek kyslíku, špatné stlačení hlavy dítěte a následným krvácením do mozku atd. (Vágnerová, 2012)

- **postnatální období** je obdobím po porodu až do dvou let věku dítěte. V tomto případě může mentální postižení způsobit například závažná zánětlivá nemoc mozku nebo vážný úrazy mozku, nádorová onemocnění, ale také nevhodná a nezdravá výživa nebo otrava. (Pipeková, 2006; Valenta, Müller, 2004; Vágnerová, 2012).



### 3. Dramaterapie u klientů s mentálním postižením

Na dramaterapii se pohlíží jako na terapeuticko formativní přístup, kdy by lidé s mentálním postižením měli docházet na dramaterapeutické lekce pravidelně vždy jednou týdně a měla by probíhat na místech, která jsou specializovaná o péči přímo této konkrétní skupiny.

#### 3.1. Základní metodické informace

Dramaterapie v sobě obsahuje vzdělávací, léčebnou, zábavnou a relaxační složku.

Při práci s mentálně postiženými lidmi nám dramaterapie poskytuje širokou škálu benefitů. Při dramaterapeutické činnosti se klientům poskytuje možnost postupného zvyšování sociální interakce, schopnosti celkového uvolnění organismu i těla, rozvíjí se schopnost koncentrace, získávání schopnosti větší spontaneity, což je v případě mentálně postižené skupiny obrovská příležitost vnést do, jinak stereotypního, života trochu flexibility. Další důležitou položkou, které se klientům v této činnosti dostává je posilování jejich sebedůvěry, emocionálního vyjadřování a orientace v něm, orientace sám v sobě, proč se cítím, když se ocitnu v nějaké konkrétní situaci a co mohu udělat proto, aby mi bylo lépe a také postupné pěstování si pocit odpovědnosti sám za sebe (Valenta, 2017).

Pro práci s lidmi s mentálním postižením je velice důležité uvědomit si, že nejsou o nic víc jiní, než lidé zdraví. Nepopíratelnou pravdou je, že práce s nimi je velice náročná a vyžaduje nesmírnou trpělivost, na druhou stranu vděčnost klientů za čas a pozornost, kterou jim člověk věnuje to poměrně vyvažuje. Je velice důležité si tuto skutečnost uvědomit, pokud se rozhodneme vydat se na cestu s touto cílovou skupinou.

Vysoký apel na chválení a podporování po celou dobu práce i po ní, se klade na každého, kdo je ve styku s mentálně postiženými lidmi, zejména terapeutická či jiná sezení, avšak je důležité vyvarovat se závislosti klienta na lektorově pochvale. Dalším důležitým aspektem je respektování klientova požadavku, jak chce, aby byl oslovován a jeho požadavek dodržovat po celou dobu práce. Je velice důležité zachovat úctu klienta a jeho potřeby respektovat. (Johson, Emunah, 2009)

Je důležité zmínit také etický kodex a jeho dodržování, který je samozřejmostí při práci s jakýmkoli člověkem a při práci s mentálně postižením s ještě větším důrazem. Při práci klienty nekritizujeme, ale neustále vysvětlujeme a podporujeme. Ctíme dispozice klienta a snažíme se zadávat takové úlohy, které klient s ohledem na jeho zdravotní a psychický stav má a zvládne je vykonat, abychom se vyvarovali zranění či pocitů nebezpečí ze strany klientů (Karásková, 2002).

### **3.2. Průběh dramaterapeutických setkání**

Vzhledem k práci s mentálně postiženými osobami je velmi důležité brát na zřetel obtíže, se kterými se může dramaterapeut setkat. Mohou to být například opožděné reakce z důvodů snížení rozumových schopností, zhoršená či špatně srozumitelná řeč či snížená schopnost vyjádřit jejich vlastní pocity. Další dispozice, kterou terapeut jednoduše musí brát na zřetel je fyzický stav mentálně postiženého klienta, který většinou bývá omezený nějakým fyzickým postižením. Pro kvalitní práci je důležité, aby terapeut znal zvláštnosti každého klienta a uměl s nimi správně naložit a zakomponovat je v dramaterapeutické intervenci. (Svoboda, Češková, Kučerová, 2012)

Vzhledem k tomu, že mou cílovou skupinou jsou mentálně postižení lidé v dospělém věku a senioři, nejvíce souzním s výrokem pana Valenty (2003), který tvrdí, že v případě práce s dramaterapií u mentálně postižených osob není středobodem naučit je rolím a práce na divadelních představeních, ale to hlavní, oč tu jde, je pracovat s nimi hlavně v oblasti sociální. Tedy v jednotlivých sezeních je vést ke správnému sociálnímu chování, učit je příkladem různých herních scének přijatelnému chování, které v naší společnosti bereme za slušné a platné a pomáhat jim udržovat či ještě více posouvat dovednosti, které již sami nabyli, a tak jim pomoci správně se socializovat.

Co se týče délky vedených lekcí je na dramaterapeutovi, aby správně odhadnul vhodnou délku pro jeho konkrétní skupinu. Nicméně by měl intuitivně vycítit a také pouhým pozorováním poznat, kdy je čas lekci ukončit, aby klienti nebyli přetěžováni a neodcházeli unaveni, což by byl naprosto opačný účinek, který má dramaterapie poskytnout. Obvykle lekce bývají v rozmezí půl hodiny až hodinu, ale mohou být i kratší či delší v závislosti na výkonnosti a stavu klientů. Je však lépe držet se pravidla, že méně je někdy více. (Dramaterapie odbourává stres a navozuje dobrou náladu, © 2013)

Další velmi důležitou informací pro dramaterapeuta je znát úroveň mentálních a fyzických schopností všech členů dané skupiny, dle kterých je důležité sestavovat herní program, aby pro klienty nebyl příliš složitý a nesplnitelný, protože by to mohlo vést ke ztrátě pocitu bezpečí ve skupině, mohla by se ztratit klientova důvěra v terapeuta a klient by tak mohl na dramaterapii zanevřít. Tudíž je vhodná taková volba herního plánu a zadaných úkolů, které klient splní, bude z nich mít dobrý pocit a zažije chvíle vítězství, což bude pozitivně stimulovat i jeho motivaci pro další práci. (Pitruzzella, 2004)

Lze si klást otázku, jestli je nějaký rozdíl v průběhu dramaterapie v porovnání „běžné populace“ oproti mentálně postižené skupině.

Určitě ano. Mentálně postižení lidé totiž potřebují pomocnou ruku terapeuta, která jim bude pomáhat překonávat jejich zdrženlivost, pasivní stránku a oproti běžnému obyvatelstvu potřebují tito klienti obrovské množství pochvaly, neustálého povzbuzování k práci a pozitivních verbálních vyjádření, což jim velmi napomáhá odevzdat se do rukou lektora a více se spojit ke spolupráci.

Vzhledem ke sníženým rozumovým schopnostem je dalším rozdílem většinou zdlouhavé vysvětlování s názornými ukázkami, jak které cvičení provést, nikdy nekončící opakování toho, co již bylo řečeno a co je rozhodně pro dramaterapeuta nezbytné je schopnost předvídat klientovo jednání, reakce a někdy také zkratkovité jednání. Mentálně postižení klienti potřebují opravdu bohatou dávku stimulace jejich smyslových orgánů, něco zajímavého, chytlavého, barevného či hlasitého a nevšedního a nejlépe tohle všechno najednou, protože se velmi rychle začnou nudit a jejich pozornost je začne rozptylovat rychlostí blesku. (Taylor, Richards, Brady, 2005)

Co však platí pro všechna sezení stejně, je nutnost respektovat potřeby a pocity klienta. To znamená, že pokud se klient nebude chtít nějaké činnosti zúčastnit, ať už kvůli pocitu strachu, spojení si daného cvičení se situací, která nebyla pro klienta příjemná či snad přímo traumatická, nebude dramaterapeut v žádném případě klienta do činnosti nutit. Naopak mu poskytne potřebnou dávku svobody, protože dramaterapie je založena na dobrovolnosti a na příjemnosti při vykonávání sezení. (Taylor, Richards, Brady, 2005)

U dramaterapie dle Jenningse (1994) je velmi důležité provést důkladný závěr sezení a není radno jej podcenit. Vždy je důležité na konci lekcí provést reflexe a získat od klientů zpětnou vazbu, aby se dramaterapeut ujistil, že mu z hodiny odchází dobře naladěná

skupina a nikdo nemá nepříjemné pocity, které by nezvládl sám zpracovat. Speciálně u mentálně postižených klientů se klade důraz věnovat uzavření lekcí více času, aby všichni měli čas uvědomit si, že lekce končí, že jsou zpět tady a teď a skupině dopřát například i relaxační cvičení, které je před odchodem hezky zklidní a nevyjdou ze sezení roztěkaní.

Jennings (1994) ve své knize dále uvádí, že dle anglické dramaterapeutky Pat Brudenellové by se měla sezení s mentálně postiženými klienty časově upravit v rozmezí deseti až čtyřiceti pěti minut, v závislosti na stupni postižení.

Jako každá terapie má svou strukturu, tak i dramaterapie má svá pravidla a postupy, která jsou nezbytně důležitá pro správný a bezpečný průběh.

I přestože je v dramaterapii věnováno mnoho možností pro svobodné vyjadřování, spontaneitu a improvizaci a je povoleno, ba dokonce nezbytné, v některých situacích pracovat flexibilně, je důležité dodržovat posloupnost danou pro zdravý a bezpečný průběh dramaterapie.

V knize Valenty (1999) jsou tyto jednotlivé části podrobněji popsány takto:

- **Pozdrav jako základ**

Naprostým počátkem sezení je přivítání a setkání dramaterapeuta se skupinou. Jeho průběh je velmi důležitý, neboť dobrý začátek většinou předurčuje i dobrý průběh celého sezení. Skupinka se na sebe pomalu naladí a je velmi důležitá prvotní atmosféra, která je v kruhu, ve kterém by se měla sezení vždy začínat.

Při pozdravu je většinou důležitý ještě jeden element, kterým se skupina propojí. Nějaký předmět, v mém případě například velký gumový míč, který se od rukou terapeuta dostane do rukou všech členů skupiny ve směru po kruhu, který dramaterapeut určí.

- **Rozehrátí**

V této části jde většinou o rozprouzení energie těla a smyslů členů skupiny a postupně připravení člověka na následující aktivity. Proto jsou rozehrávací hry na začátku, před hlavní částí, tak důležité. Je to jako u cvičení, kdy je potřeba tělo také připravit a zahřát, abychom si například nenatrhl nezahřátý sval, a až poté se může přejít do trénování a vynaložení větší energie.

Podle Valenty se rozehřívací hry dělí na tyto tři části:

### Fyzickou aktivaci

Pohyb patří mezi prvky duševní hygieny. Skrze pohyb může člověk dosáhnout harmonie ducha a těla. (Blahutková, Jonášová, Ošmera, 2015)

Důvod, proč je fyzická aktivace důležitou přípravou nám podává ve své knize i Hickson (2000, str.31), který zní takto: „*Tělo je třeba rozcvičit jako celek. Takto připraveni budete moci reagovat instinktivně, spontánně, tvořivě a s lehkostí*“.

Zahřátím organismu a rozproudujícím těla pomocí pohybu se vyplavují endorfiny a u člověka tak dochází k uvolnění napětí a zápalu pro danou aktivitu.

### Imaginaci

Imaginace je důležitá pro odproštění se od reality a lehčeji tak přejít do světa her, spontaneity a představivosti.

### Verbální aktivaci

Tuto složku samozřejmě používáme jen tehdy, pokud pracujeme se skupinou schopnou verbální komunikace a s tím spojeného verbálního vyjádření toho, co cítí.

Například tedy při práci s mentálně postiženými osobami, u kterých je typická snížená schopnost komunikace a řečového umu je velmi vhodný, pro dramaterapii typický, znak kruhu, který vzbuzuje pocit bezpečí a intimity, a tak je velmi vhodnou variantou při potřebě verbální aktivity u této cílové skupiny. (Janov, 2014)

- **Hrací prostor**

Před začátkem cvičení či různých herních aktivit je důležité vymezit prostor, ve kterém se klienti budou pohybovat. Důležitou součástí dramaterapie jsou rituály, které se doporučují pro získání pozornosti a vzbuzení zájmu členů skupiny o práci.

Důležité je, aby se tento rituál opakoval každé setkání. Může být buď na začátku sezení, kdy členům oznámí začátek sezení nebo na konci, kdy klientům oznámí konec. Za rituál se může považovat třeba zvoneček, tlesknutí nebo třeba nějaké slovo. (Rogers, 2015)

- **Začátek herního plánu**

V začátku herního plánu by mělo být účastníkům setkání vysvětleno, o jaký úkol půjde, co se bude dělat a dramaterapeut, zejména v práci s mentálně postiženými, by měl danou aktivitu názorně předvést, aby dal klientům berličku, od které se mohou odrazit, aby netápali a necítili se ztraceni. Jak již bylo zmíněno v kapitole výše, dramaterapeut by měl být schopen improvizovat a umět využít každý jeden projev od klienta a umět z něj kreativně vytěžit co nejvíce.

- **Centrální část**

V centrální části už by mělo být sezení v plném proudu. Dramaterapeut může zadat cvičení, kdy každý klient bude pracovat jednotlivě, či ve dvojicích nebo klidně ve skupinkách. U mentálně postižených lidí není problém s kombinováním všech tří možností, avšak opět je třeba klást důraz na jejich psychické a fyzické možnosti a zachovat tak jejich důstojnost.

Valenta (2003) ve své knize dělí hlavní dění dramaterapie do těchto částí:

- a) Personifikaci, kdy klient vstupuje do role.
- b) Strukturovanou hru v roli, kdy dramaterapeut zadá jedno téma pro celou skupinu dohromady.
- c) Nestrukturovanou hru v roli, kdy dochází k několika rolím současně.

- **Uzavření sezení**

Závěrečná část dramaterapeutických sezení je jednou z nejdůležitějších ze všech. Zejména u mentálně postižených osob se klade velký důraz na bezpečné a důkladné provedení závěrečné části.

Opět by se sezení měla odehrávat v kruhu, který je typickým prvkem dramaterapie. Je více než důležité, aby při uzavření sezení došlo ke zklidnění klientů a dramaterapeut by se měl snažit navodit atmosféru klidu a relaxace.

Ještě před rozloučením se dramaterapeuta se skupinkou, by si měl vedoucí skupiny zaznamenat zpětnou vazbu od klientů. Tím se myslí závěrečná reflexe, díky které se klient dozví, jak se cítí členové skupiny, a díky které se bude moci dramaterapeut orientovat ještě lépe při své práci a vedením skupiny. (Valenta, Humpolčík, 2017)

### **3.3. Příprava pro práci dramaterapeutických sezení**

Veškerou zodpovědnost má po celou dobu lektor, který je zodpovědný za pocit bezpečí a naprosto bezpečný průběh celého sezení. Přeci jen je ale několik důležitých bodů, na které je třeba, před začátkem práce, dbát. Jsou to:

#### **a) Prostor**

Prostor je definován jako ničím neobsazená, volná plocha, která by měla sloužit pro všechny zúčastněné a nabídnout jim tuto volnou plochu vyplnit svým pohybem, poskytnout možnost pro hru nebo expresi a v neposlední řadě pro prosté bytí. (The Drama Therapy Space, ©2018)

Výběr správného prostoru pro dramaterapeutické lekce je jednou ze základních podmínek, které musejí být velmi dobře a důkladně promyšleny. Sezení by měla probíhat v příjemném a stimulujícím prostředí, které bude u klientů evokovat uvolnění, smích a ve kterém se budou cítit příjemně. Je velmi důležité, aby prostor byl čistý, bez prachu a aby v něm bylo příjemné teplo.

Za vhodný prostor se jedná o místo, kde budou mít klienti dostatek pohybu a nebudou se cítit stísněně. Nicméně je důležité, aby prostor také nebyl až moc veliký, protože by se v něm ztratila intimita a pocit blízkého osobního kontaktu, který je pro práci a udržení pocitu bezpečí nezbytný. Důležité je, aby se klienti v místnosti cítili bezpečně, aby místo navozovalo pocit klidu a aby do místnosti nedoléhal hluk z venkovního prostoru, neboť by to mohlo místo navození klidu, spíše klienty pořádně rozrušit a nemohli by se tak soustředit na práci. Méně je někdy více, a tak by bylo vhodné, aby v prostoru nebylo příliš mnoho nábytků a předmětů, které by klienty mohly od pohybu odrazovat. (Valenta, Humpolčák, 2017)

Pokud se v místnosti nenachází žádný koberec, ale například jen lino, je velmi důležité připravit na zem nějaké podložky, aby se klienti nepohybovali na studené podlaze, která je na dotek velmi nepříjemná a která určitě k uvolnění během práce nepomůže, spíše může uškodit. (Pörtner, 2009)

#### **b) Vhodné nástroje**

Při spoustě dramaterapeutických cvičení je velmi vhodné použít různé druhy pomůcek, které klientům, v tomto případě těm mentálně postiženým, mohou práci velmi usnadnit.

Někdy jsou pomůcky doslova nezbytné a klientům mohou sloužit jako most, skrze který se postupem času dostanou k práci sami se sebou. Použití nástrojů při sezeních může mít pro práci s klientem velmi pozitivní účinek, který se může projevovat například zvýšenou aktivací pozornosti, větší motivací nebo třeba ke zvýšení tělesné a psychické aktivity klienta. V zásadě se při používání pomůcek kreativně meze nekladou, ale vždy je třeba se ujistit, že jsou používané předměty bezpečné a klient si s nimi během práce neublíží. Aby práce nebyla narušena například delší odmlkou při přípravě pomocných nástrojů, je dobré si všechny pomůcky připravit před lekcí, ještě před příchodem klientů. Můžete se tak vyhnout zmatku na začátku hodiny.

Jako příklad vhodných nástrojů pro práci s klienty to mohou být měkké nafukovací balonky, pivní tácky, natahovací gumová páska, šátky, pastelky, hudba, tenisové míčky, měkké pěnové míčky, masky nebo třeba divadelní kostýmy. Záleží na používaných technikách. (Vítková, 2004)

### **c) Volba klientů**

Jak a jakým způsobem vhodně vybrat ty správné kandidáty na dramaterapii?

Dramaterapie je výborná v tom, že její využití je všech škálách populace. V podstatě je jedno, v jaké věkové skupině klienti jsou, důležitý je jejich aktuální stav a schopnost práce. Velmi vhodná je však při práci s různými druhy handicapů. Avšak v případě jejího využití u mentálně postižených jedinců je velmi důležité znát míru a vážnost postižení a dle toho znát míru rozumových schopností, abychom věděli, co a kolik informací dokáže mentálně postižený člověk správně pochopit.

Například pokud budeme pracovat s lidmi s nejnižším, tedy lehkým mentálním postižením, budeme vědět, že tento klient bude schopen pojmout a správně porozumět většině cvičení, na kterých budeme chtít pracovat. Klienti s lehkou mentální retardací mívají potíže vyjadřovat verbálně to, co cítí a co prožívají, proto můžeme postupně a jemně cílit právě na nácvik těchto slabších stránek a postupně je s klienty upevňovat. Dramaterapie je určitě vhodná i při práci s klienty trpící středně těžkou mentální retardací, kdy je opravdu třeba klást důraz na důkladné, jednoduché a jasné instrukce, které jsou tito klienti schopni pochopit i přesto, že u nich můžeme zpozorovat neschopnost vyjádření jejich pocitů a tím ovlivnitelnost jejich názorů druhými lidmi. Větší omezení se objevuje u klientů s těžkou mentální retardací, kdy je nesmírně důležité vyvarovat se technikám



imaginačním a volit spíše reálně a strukturovaně vedená sezení a u těchto klientů je velmi omezená možnost práce. (Karásková, 2002)

#### **d) Velikost skupiny**

Dramaterapie je specifická tím, že se jedná zpravidla o práci ve skupině. Hlavním cílem pro uskutečnění skupiny je správný výběr klientů a jejich počet. Skupina by měla být stabilní a vykazovat znaky pro schopnost spolupráce. Je dobré mít ve skupině sudý počet lidí, aby vždy byli dva lidé do dvojice nebo po třech či čtyřech lidech do skupinky a vyvarovat se tak toho, že nám někde zůstane lichý článek sám. Skupina by neměla být moc velká, aby se vedoucí skupiny dokázal věnovat všem a zároveň každému individuálně, a ještě k tomu byl schopný hlídat dynamiku skupiny, aby se klienti nezačali nudit a práce se tak nerozpadla. Optimální počet členů je šest až osm a neměla by být větší než deset lidí na jednu skupinu.

Pokud by byla skupina příliš velká mohlo by dojít k chaosu a nepřehlednosti, kdy lektor nebude schopný mít přehled o dění ve skupině, začne ztrácet vlnu klientů a místo pozitivního účinku dramaterapie by mohlo dojít ke ztrátě soustředění a koordinaci členů skupiny, kteří by se bez vedení a orientaci lektora začali v práci ztrácet. (Říčan, Krejčířová, 2006)

#### **e) Vhodné načasování**

Pokud hovoříme o dramaterapii v kontextu s mentálně postiženými lidmi, je pravděpodobné, že tato práce bude vykonávána v ústavu sociální péče. Co to znamená? Znamená to, že vedoucí skupinu je povinen znát denní režim klientů, aby tak mohl respektovat jejich denní režim a nenarušit tak jejich každodenní rytmus. Klienti žijící s ústavech sociální péče většinou dopoledne docházejí do svých zaměstnání či vykonávají aktivity dle jejich aktuálního stavu a věku. Odpoledne jsou pro klienty většinou připravovány relaxační aktivity nebo výchovně-vzdělávací a zájmové programy, opět dle jejich aktuálního stavu, možností a věku. (Emerson, 2008)

Jaký čas je tedy pro práci s mentálně postiženými klienty nejlepší? Vzhledem k tomu, že v pozdějších hodinách, přibližně od 16 hodiny a dál, dochází u klientů (zejména s DMO, schizofrenií a hyperaktivitou) k velkému snížení soustředění a neschopnosti koncentrace a dokončení práce, doporučují se hodiny dřívější.

Za dřívější hodinu můžeme brát časový úsek někdy po poledním odpočinku, tedy přibližně v rozmezí třinácté až patnácté hodiny. Vždy je důležité, aby vše lektor pečlivě zvážil a naplánoval dle aktuálního stavu a naladění skupiny. Dramaterapeutická sezení by neměla být příliš dlouhá, aby klienti byli schopni udržet pozornost a může trvat přibližně půl hodiny, hodinu, hodinu a půl. Opět vždy závisí na aktuálním stavu celé skupiny a je vždy na vedoucím lektorovi, aby situace správně vyhodnotil. (Valenta, 2011)

#### **f) Dramaterapeutova činnost**

V podstatě celé dramaterapeutické sezení závisí na člověku, který skupinu vede. Je velmi důležité, vzhledem k cílové skupině mentálně postižených lidí, aby sezení bylo naplánované velmi důkladně, aby měl dramaterapeut jasný cíl, kterého má v plánu dosáhnout a na základě kterého připraví aktivitu pro jednotlivé sezení. Určitě je velmi důležité, aby měl terapeut schopnost flexibility a v případě potřeby, podle stavů a specifik skupiny, byl schopný improvizovat a původně naplánované aktivity vhodně pozměnit tak, aby vyhovovaly potřebám skupiny. (Šimanovský, 2011)

V případě práce s mentálně postiženými lidmi je velmi důležité vyvarovat se monotónní činnosti, která má špatný vliv na koncentraci klientů a udržení pozornosti pro danou činnost. Proto je velmi vhodné do každého jednoho sezení mít připravená cvičení, kde se bude pracovat se změnou dynamiky, tudíž střídat cvičení dynamická a se cvičeními navozující klid a také je důležité, aby, v tomto případě, měl dramaterapeut v zásobě cvičení vyvážená na tělesnou a psychickou práci, aby nedošlo k přetížení klientů a koordinace v práci byla správně vyvážená. Mentálně postižení lidé se velmi rádi smějí, a tak určitě není na škodu proložit cvičení humornou vložkou, právě naopak. (Karásková, 2002)

Na další specifikum u této mentálně postižené skupiny narážíme v oblasti rozumových schopností, což pro dramaterapeuta znamená, dodržet princip posloupnosti a zvolit hry a různá dramaterapeutická cvičení v pořadí od nejjednodušších po ty složitější. Je důležité mít neustále na paměti, že všechna práce vyžaduje obrovskou trpělivost a je to běh na dlouhou trať. I proto je velmi důležité, aby dramaterapeut uměl velmi dobře namotivovat klienty k práci, ke spolupráci, která u nich vyvolá zájem a nadšení o společná setkávání, aby klienti měli sami o spolupráci zájem a je na dramaterapeutovi, aby dokázal

navodit dostatečně energetickou atmosféru pro tvoření a strhnout klienty ke společnému budování a hledání nevšedních možností, jak si život zpestřit. (Kursová, 2009)

### **3.4. Dramaterapeutova personalita**

Jak již bylo zmíněno výše, celé dramaterapeutické sezení závisí na člověku, který toto sezení vede. V tomto případě tedy zcela závisí na dramaterapeutovi a na jeho osobnosti. Dramaterapeut by se měl vyznačovat kvalitní osobností, měl by být schopný umět v sobě rozvíjet složku profesionální i lidskou a umět je od sebe rozdělovat. To znamená, že by měl být schopný umět si držet zdravý odstup od klientů, ale zároveň umět se do situace klienta vcítit tak, aby nedošlo k apatii či nadměrné přecitlivělosti a převzatí problému druhého na sebe.

Nabízí se otázka, kdo se opravdu může nazývat dramaterapeutem. V první řadě musí být tento člověk řádně a profesionálně vycvičen. K této profesi může být řádně připraven například vysokoškolským systémem se zaměřením na dramaterapii nebo může projít několikaletým výcvikem přímo v oboru dramaterapie. Dramaterapeut musí být vybaven jak teorií, tak si sám musí projít sebezkušenostním výcvikem a projít různými cvičeními, kterými se jednak posune a dále si také sám na sobě vyzkouší práci s různými technikami, což je nesmírně důležité, ba dokonce nezbytné proto, aby se poté mohl lépe při osobním kontaktu do daného klienta vcítit a lépe tak pochopit, co se asi děje uvnitř druhého člověka. Je tedy důležité, aby se tento člověk mohl prokázat diplomem o úspěšném absolvování. (Dušek, Večeřová-Procházková, 2015, Valenta 2011)

Jak již bylo zmíněno výše, dramaterapeut je jakýmsi hnacím motorem celé skupiny, se kterou pracuje a do které se skrze něj přenáší jeho vztah k této práci. Skupina je tedy jakýmsi odrazem dramaterapeuta samotného a to znamená, že lektor do určité míry svým nastavením ovlivňuje bez pochyb nastavení celé skupiny.

Mezi kvality, kterými by měl terapeut oplývat určitě patří velké množství empatie, tolerance vůči možnostem skupiny, měl by mít tvůrčí a kreativní schopnosti, individuální přístup ke každému člověku ve skupině, diskretnost, laskavost a bez pochyby umění naslouchat a brát důraz na každé, byť sebemenší, potřeby klienta (v případě mentálně postižených lidí umět číst z jejich neverbálních projevů) a být schopný řešit jakoukoli situaci, byť sebevíc problémovou, a umět společně s klientem najít vhodné východisko.

Dramaterapeut by určitě měl umět být intuitivní a rozhodně by měl zaujímat aktivní přístup k životu, mít ho rád, a hlavně mít také rád sám sebe. (Jennings, 1994)

Dramaterapeut by si měl být vědom svých handicapů, svých slabších stránek a umět s nimi pracovat a během práce se skupinou je neprojektovat do ostatních.

Terapeut není pedagog a tak, dle slov paní Blahutkové (2017), by v žádném případě neměl v práci zaujímat direktivní, pedagogický přístup. Měl by být schopný improvizace a v případě náhlých změn ve skupině se umět přizpůsobit novým situacím, se kterými se může setkat.

Aby skupina mohla opravdu intenzivně a dobře s dramaterapeutem fungovat je potřeba, aby vedoucí skupiny byl důvěryhodnou osobou, ke které si skupina vytvoří důvěru a pocit bezpečí, jinak by spolupráce nemohla fungovat.

Jestliže má být dramaterapeut vybaven aktivní složkou k životu, být dynamický, tak na druhé straně je také třeba umět navodit klidový stav u klientů, umět navést klid a uvolnění do každého člena skupiny a určitě by také měl umět udělat si legraci sám ze sebe a udělat sezení zábavnou složkou, protože je odjakživa známo, že smích léčí a o to více, když je sdílený.

Dramaterapeut by si měl být také zdravě vědom sám sebe, měl by znát svou hodnotu jako člověka v tomto světě a měl by mít zdravou autoritu, ne nadřazenost, aby mohl dobře a přesně provádět členy skupiny dramaterapeutickým procesem, který jim na jejich cestě v každodenním životě může ulehčit, zmírnit či odstranit bolesti na duši, příznaky postižení a celkového zlepšení stavu.

A protože se zde bavíme o dramaterapii je tedy důležité, aby tento člověk měl jednoznačně pozitivní vztah k divadlu. Nemusí být hercem či divadelním znalcem. Ale měl by čistě zaujímat pozitivní vztah k divadlu jako k umění, měl by být schopný hrát role, vyprávět příběhy, improvizovat a mít schopnost podněcovat různé herní situace a umět je rozehrát. Zkrátka by měl být divadelním nadšencem s citem pro hravost. (Redhouse, ©2018)

#### 4. Metody a techniky v dramaterapeutické práci s MP lidmi

Košťáková (1998) ve své knize rozděluje metody a techniky na dvě základní pole:

- a) Metody a techniky zaměřené na improvizace s dramatickým dějem a dramatem
- b) Metody a techniky zaměřené na hry a cvičení nebo improvizace bez dramatického děje. Tyto metody a techniky slouží jako podpůrné.

V knize Kantor a kolektiv (2016) se píše, že z pohledu praktického se dramaterapeutická činnost dělí na dvě základní větve:

- **Procesově orientovanou** (ve které najdeme většinu dramaterapeutických přístupů)
- **Představení orientovanou**

Pro tuto práci byla využita právě možnost dramaterapie orientovanou na proces a na kombinaci využití různých dramaterapeutických technik pro jednotlivá sezení.

Pro správný a zdárný průběh dramaterapeutických lekcí by se měly kombinovat různé formy, které jsou všeobecně rozděleny na dvě hlavní podmínky:

- **Materiální** - zaměřené na technickou činnost.
- **Nemateriální** – tedy takové, které vyžadují duševní činnost.

Velmi se mi líbí slova paní Marlis Pörtner (2009): „*Zkušenost člověka s postižením, že se vydal na cestu, a že dokáže sám něco způsobit nebo změnit, je někdy mnohem důležitější, než určité řešení nějakého problému. Člověk s postižením od té doby nevnímá sebe sama jako ustrnulého na místě, nýbrž jako člověka v pohybu, což může uvolňovat nové energie.*“

Zde tedy není v popředí cíl jako takový, i když je k němu pomalu a kontinuálně směřováno, ale důraz se klade hlavně na cestu, tedy na průběh a transformaci klienta, kterou postupně krok za krokem prochází. Ze všeho nejvíc záleží na vlastní zkušenosti klienta a je to právě cesta, která mu tuto možnost poskytuje.

„*Změny jsou možné teprve tehdy, je-li člověk přijímán takový, jaký právě je.*“  
(Pörtner, str.36, 2009)

Na osobu zaměřený přístup v práci s lidmi s mentálním postižením je velice důležitá naše důvěra v jejich vývojové možnosti. Rozhodně se nesnažíme násilnou cestou urychlovat jejich vývoj, ale bereme na vědomí, že vše má svůj čas a poskytujeme klientům dostatek času pro změnu či nový návyk, který se sám dostaví, nastane-li pro něj vhodná doba.

Ráda bych zde také vyzdvihla, pro mě, velmi důležité zásady pro každodenní praxi s mentálně postiženými lidmi. M. Pörtner (2009):

- Naslouchání
- Brát vážně
- Vycházet z „normální“ situace“
- Držet se toho, co se samo nabízí
- Nepodléhat předsudkům, ale mít otevřenou mysl
- Umožňovat zkušenosti
- Zaměřit se na prožitek právě teď a tady
- Povzbuzovat
- Neulpívat na „symptomu“
- Podporovat svébytnost
- Poskytovat přehledné možnosti volby
- Poskytovat opěrné body pro samostatné jednání
- Podávat jasné informace
- Být konkrétní
- Nalézat společnou řeč
- Rozpoznat vlastní podíl
- Popisovat situaci

## 4.1. Techniky

Techniky můžeme rozdělit na dvě hlavní odvětví:

### a) Orientované na pohyb

Jednou z nejideálnějších technik je technika zaměřená na pohyb. Proč? Protože pro osoby s mentálním postižením jsou to právě pohybové aktivity, které jim velice pomáhají v jejich rozvoji. Pro většinu lidí s mentálním postižením je velice obtížné verbálně a souvisle se vyjadřovat a díky pohybu, který je výborným sebe vyjadřovacím prostředkem, prostředkem poznávání sama sebe a výborným mostem spojení materiálního a sociálního prostředí. Skrze pohybové aktivity dochází u klienta k rozvoji v oblasti výchovné, vzdělávací a zdravotní.

Přiměřenost pohybových cvičení by měla eliminovat rozdíl mezi zábavou a prací a tím zpestřovat klientův život s mentálním postižením a přinášet mu tak do víceméně rutinního stylu života více radosti (Karásková, 2002).

### b) Orientované na emoce

„Vyjadřování pocitů je součástí života mentálně postižených. Proto navenek projevované prožitky klientů nebudeme pokládat za projev nekázně. Dovolme ji, aby se zasmáli, aby vyjádřili své dojmy ze cvičení.“ (Karásková, str.5, 2002)

Je velice důležité zvědomit si, že pro práci osob s mentálním postižením jsou velice důležité snažit se navodit radostné a příjemné prožitky, které podněcují jejich příjemné emoce. Zde je to právě hra, která u člověka navozuje velký emocionální efekt.

V této práci s mentálně postiženými lidmi byly využity tyto techniky (Valenta, 2011, Šimanovský 2011):

- **Citová exprese**, do které můžeme zařadit následující:

Masky, zrcadla, emocionální pozdrav, práce s emocemi, emocionální sochy, hlasové hry, kontakt očí, gesta rukou, mimika

- **Společná interakce ve skupině:**

Házení a předávání míče a balonků v kruhu, kresba jednoho velkého společného obrazu

- **Tělesně zaměřené techniky:**

Tělesný kontakt, pohybové etudy, práce s míčem a balonky

Práce s mentálně postiženými klienty vyžaduje velkou škálu pestrých, jiných a zajímavých technik, kdy se střídá dynamika s klidovou a mírnější stránkou. Techniky, které pomáhají budovat mezi členy i terapeutem důvěru a pocit bezpečí, který jim skupina dává.

Byly využity techniky zaměřené na citové vyjádření, které klienti dostali možnost zkusit sdílet své emoce před ostatními a zároveň s ostatními, měli možnost vyjádřit se a pohovořit o tom a také trénovat hranice a dodržování pravidel.

Například při technice zrcadel, která byla použita v každém sezení, měli klienti možnost rozvíjet svou pozornost, koncentraci

Zrcadla je technika, která, nejenže je specifickou složkou dramaterapie, ale také rozvíjí koncentraci a pozornost a každý člověk si při ní, každým setkáním, cvičil svou koordinaci a vnímání celého kolektivu, protože musel sledovat každý pohyb, aby ho mohl správně zopakovat.

## **4.2. Metody**

Metodu můžeme z obecného hlediska chápat jako způsob prostředkem kterého je snaha dosáhnout určitého cíle. A právě k tomu využívají metody různé techniky, které mají své specifické postupy. Můžeme tedy říci, že jednotlivé metody mají své různé techniky a záleží pak tedy na výběru dramaterapeuta, kterou z těchto technik pro řešení dané situace vybere. (Košátková a kol., 1998)

Hlavní použitou metodou této práce bylo zaznamenávání dat ze sezení pomocí poznámek a vlastního zúčastněného pozorování. Probíhalo to tak, že jsem na každém sezení měla s sebou své desky s papíry, do kterých jsem si buď rovnou během sezení či bezprostředně po něm, zaznamenala všechny, pro mě důležité, momenty zachycené během pozorování.

Tuto metodu jsem zvolila proto, že pro mě byla nejpříjemnější a zároveň díky ní bylo nejjednodušší zaznamenat okamžiky či vyřčené informace, které bych zpětně



už nevyhledala. Kouzlo této metody je také v tom, že mi k ní stačila tužka, papír, má intuice a oči na pozorování.

Je ale pravdou, že tato metoda má i svůj zápor – poznámky se nedají znovu přehrát či zachycené okamžiky nejde pozastavit a prohlédnout si je tak, jako třeba na digitálním záznamu. Nicméně pro mě klady této metody byly v převaze a tato metoda mi skvěle vyhovovala. V místnosti totiž nebyl rušivý element, například právě kamera, která by mohla zúčastněné členy rozrušit a kvůli níž by se třeba ostýchali projevit, tak, jak to normálně dokáží.

Metody, které byly využívány v této práci byly hlavně relaxační metody, které se řadily ke konci setkání. Další metody byly zážitkové metody, scénické metody, nácvikové metody.

To znamená metody založené na zklidnění a uvolnění a metody využívající scénické hraní.

Pro analýzu dat jsem zvolila metodu záznamové dokumentace 13 P, která zahrnuje tyto postupy (skupinové sezení - přednáška, leden 2018, Olomouc):

### **1) Pozorování**

Zde si odpovíme na otázku Jak pozoruji nebo co pozoruji. Pozorování může být:

- Komplexní – zde nás zajímá maximální počet projevů, atmosféra.
- Výběrové – konkrétní, kde nás zajímá:
  - Koho pozorujeme – zda klienta, skupinu, sebe.
  - Jak dlouho pozorujeme – krátkodobě, dlouhodobě, cyklicky.
  - Jak často pozorujeme – poprvé výjimečně, opakovaně.
  - Proč, jaký je cíl pozorování – například chceme pomocí pozorování dojít k nějaké nebo chceme pomocí pozorování vyhodnotit úspěšnost či neúspěšnost terapie.

### **2) Průběh**

Zde nás zajímá, jaký byl průběh sezení, takže zapisujeme vzniklé komplikace či pokroky. Každou maličkost, které si všimneme.

### **3) Co bylo podnětem**

Zde nás zajímá, zda šlo o verbální či neverbální stránku, komu je terapie směřována a poté jak byla přijata.

### **4) Percepce neboli vnímání**

Zde nás zajímá vše od sledování, přes sluchové vjemy, hmatové a vizuální.

Zajímá nás, jaká cvičení byla použita, zda nastaly nějaké komplikace a jaké byly třeba reakce účastníků.

### **5) Projev**

U projevu nás zajímá, co konkrétně způsobilo daný projev nebo co určitý projev u klientů vyvolal.

### **6) Prostředí**

Zde je důležité všimnout si, v jakém prostoru sezení probíhá. Například jestli je místnost teplá, studená, čistá nebo jestli je v ní hodně rozptylujících předmětů a tak dále.

### **7) Prostředky**

U prostředků soustředíme pozornost na to, zda byly hudební nebo nehudební a zda pro danou práci byly vyhovující. Také nás zajímají reakce klientů, ale i naše vlastní, jak jsme na danou situaci zareagovali a poradili si s ní.

### **8) Postoje**

Tady nás zajímá, jak se zúčastnění dokázali k dané situaci postavit. Zda ji přijali, bojkotovali, zda jim byla příjemná nebo ne.

### **9) Pocity**

U pocitů je velmi důležité zjistit, jaké byly pocity klienta, ale hlavně také terapeuta. Zajímá nás, proč byly pocity právě takové, jaké byly a také, co měl klient pochopit a zda-li to pojmul tak, jak to bylo myšleno.

### **10) Pochopení**

U pochopení by mělo dojít k jakému si pochopení situace klienta, kterou třeba řešil a na základě určité metody či techniky, došel ke svému vlastnímu pochopení.

### **11) Proměna**

Zde nás zajímá, zda došlo k nějakému procesu, k nějaké změně u klienta a zda je to pro klienta žádoucí či nikoli.

### **12) Posudek**

V posudku už nás čeká vyjádření, jaké cíle byly stanoveny, zda byly nějaké splněny a pokud ne, tak proč. Jaké byly použity metody a techniky a co bylo, dle našeho názoru úspěšné či neúspěšné a na konec nás čeká porovnání a vyhodnocení.

### **13) Plán**

V plánu si můžeme zapsat, zda byl funkční a fungoval, či by byly vhodné nějaké změny.

#### Metoda rozhovoru

Tuto metodu jsem při sezeních také využívala. Jelikož jde o práci s mentálně postiženými jedinci, které znám již delší dobu, než je probíhající sezení, v rozhovorech mi tato zkušenost s nimi velmi pomohla.

Při těchto dramaterapeutických sezeních byly rozhovory spíše nestandardizovaného charakteru a rozhovor proběhl tak, jak se v jednotlivých sezeních naskytl. Někdy pro něj byl ale prostor na začátku lekce.

Protože bylo velmi důležité, aby se klienti cítili příjemně, uvolněně, a ne pod tlakem, kladla jsem důležitost na volný průběh, jelikož jde hlavně o kvalitu a ne kvantitu.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **5. Popis metodiky a cílů praktické části**

Hlavním bodem mého výzkumného šetření bylo zjistit, zda a jaký má dramaterapie vliv na člověka s mentálním postižením.

Dalším předmětem bylo, zda tato expresivní cvičení mají vliv na emoční stránku klientů, na zlepšení komunikačních prostředků a zda skupinová práce bude opravdu přínosem, pro ty, kteří se sezení zúčastnili.

Stav aktuálního rozpoložení klientů bylo zjišťováno dotazníkem uzpůsobeným speciálně pro cílovou skupinu mentálně postižených klientů. Na papíře byly natištěny smajlíci, kteří zobrazovali jednotlivé stupně nálad. Dotazník naleznete v příloze na konci této práce.

Na dramaterapeutických sezeních byla použita záznamová metoda 13P, která je výše v kapitole popsána a také písemné záznamy přímo z místnosti, ve kterých sezení probíhala.

Jedno ze cvičení bylo zachyceno na audiozáznam, který se použil pouze pro účely této absolventské práce.

#### **5.1. Cíle dramaterapeutických sezení**

##### Krátkodobé cíle

přijmutí členů, že jsou součástí komunity, která se pravidelně schází, nácvik cvičení a scének za pomoci zajímavých předmětů, stmelení skupiny, navození dobré nálady a chuti se setkávat, zklidnění a uvolnění

##### Dlouhodobé cíle

seberealizace, budování důvěry mezi vedoucím a klienty, spolupráce v kolektivu, zvýšení sebevědomí a větší uvědomění sama sebe a svého místa ve svém okolí.

## **5.2. Hypotézy**

Dramaterapie a její použité metody a techniky:

- a) má pozitivní vliv na stav člověka s mentálním postižením
- b) kladně přispívá k jeho dobré náladě
- c) učí ho spolupráci v kolektivu a má vliv na větší propojení s ostatními členy skupiny
- d) přispívá ke zlepšení verbálního vyjadřování a pocitu větší volnosti

## **5.3. Zpracování dat**

V této absolventské práci byla data zpracována soupisem kazuistik, ke kterým jsem použila anamnézy klientů, jenž jsem, se souhlasem vedení Domova Pod Lipami, mohla v této práci využít.

Dále jsem data zpracovávala popisem jednotlivých dramaterapeutických sezení s vlastním hodnocením na základě zúčastněného pozorování a komunikací s klienty.

Na úplný závěr jsem využila hodnocení šesti konkrétních klientů, které jsem si pro pozorování zvolila a srovnala jsem jejich počínání v začátcích dramaterapie v porovnání se závěrečným stavem. Je to tedy shrnutí od prvního do desátého společného setkání.

V hodnocení mi také velmi pomohl dotazník, který jsem si sestavila speciálně pro mou cílovou skupinu. Dotazník byl udělaný z několika smajlíky vyjadřující různé nálady. Tento dotazník tak práci velmi usnadnil, protože někteří klienti, obzvláště mentálně postižení, mají problémy vyjádřit, jak se cítí. A tak jim tento dotazník velmi usnadnil vyjádření, protože si vybrali obrázek, který se nejvíce blížil jejich aktuální náladě.

Na konci hodiny vždy dostali téže dotazník, a navíc ještě měli zhodnotit, zda se jim hodina líbila nebo ne. K tomu jim sloužili obrázky palců, kdy jeden směřoval nahoru, jako známka, že se jim lekce líbila a druhý palec směřoval dolů, jako známka, že se jim hodina nelíbila.

Postoj k této práci jsem zaujala kamarádsko – systematický, což znamená, že si s klienty vzájemně tykáme a zároveň systematicky zadávám různé úkoly a cvičení, na kterých skupina společně pracuje.

## 6. Vlastní výzkum

### 6.1. Představení členů práce a další důležité informace

Sezení, která jsou níže podrobněji popsána probíhala v časovém úseku od ledna do března 2018, vždy jednou týdně ve čtvrtek.

Všichni přítomní docházeli na sezení dobrovolně a všichni členové svůj souhlas potvrdili písemným souhlasem svým i zákonem platných zástupců.

Jednotlivá sezení jsou popsána čistě tak, jak se udály, naprosto spontánně a přirozeně.

Pro zachování diskrétnosti, jsou jména klientů uvedena pouze začátečním písmenem jejich křestního jména.

Skupinu tvořilo deset klientů, sedm žen a tři muži. Všichni členové žijí v Domově Pod Lipami ve Smečně, tudíž veškerá sezení probíhala v jejich přirozeném prostředí, na které jsou zvyklí.

Se členy jsme se setkávaly vždy ve čtvrtek, okolo 14 hodiny a délka sezení se lišila v rámci jednotlivých sezení dle aktuálních potřeb.

Jedná se o klienty v dospělém a seniorském věku s mentálním postižením, v některých případech i fyzickým postižením, a tak všechna sezení byla uzpůsobena této diagnóze a potřebám klientů tak, aby pro ně sezení za všech okolností byla příjemná a bezpečná.

Všichni klienti dochází na pravidelné psychiatrické vyšetření.

### 6.2. Popis jednotlivých sezení

#### 6.2.1. První sezení – Úvodní sezení

**Doba sezení:** 30 minut

**Pomůcky:** velký gumový míč

Cíle pro toto sezení:

Vzhledem k tomu, že klienti docházející na tento kroužek žijí na stejném místě již několik let, v Domově Pod Lipami, se znají a vědí o sobě navzájem, je nejdůležitějším cílem ukotvení a zapamatování si členů ve skupině, pozitivní naladění celé skupinky,

navození přátelské a pohodové atmosféry, do které se klienti budou rádi vracet, nastartovat pocit bezpečí a seznámení členů skupiny, aby věděli s kým se budou pravidelně potkávat a s kým budou spolupracovat a také je seznámit se společným pozdravem na začátku hodiny a poté s pozdravem, který bude jasným znakem ukončení sezení.

### Průběh sezení:

Klienti vešli do místnosti a dle instrukce dali židle do kruhu. Posadili se. Ujistila jsem se, že jsme opravdu všichni a zda mám místnost zabezpečenou, aby nás tam nikdo během práce nevyrušil, neboť by to mohlo narušit celý průběh sezení a klienty rozhodit. Všechny jsem přivítala, vzala jsem si do ruky velký gumový míč, představila jsem se, řekla jsem, jak se dnes mám a co nejraději jím a poté jsem míč poslala klientovi po mé pravici, aby pokračoval a sdělil ostatním to samé – jak se jmenuje, jak se dnes cítí (na to jsem použila dotazník se smajlíky, což klientům velmi napomohlo ve vyjadřování a větší konkretizaci toho, co skutečně chtějí sdělit) a tak se objelo dokola celé kolečko, dokud se míč nedostal zpět ke mně. Celé toto kolo se stručným a jednoduchým sdělením, potřebné pro pochopení klientů, proběhlo bez komplikací i když zprvu v pomalejším tempu a častým opakováním, což je u klientů s mentálním postižením naprosto v pořádku, i když bylo stále malinko cítit napětí z očekávání klientů, co se bude dít dál a co je vlastně všechno čeká.

Poté jsem pokračovala s rozehrávačkou pomocí gumového míče, klientům jsem jasně a stručně vysvětlila a názorně předvedla, co se bude dít dál. Vzala jsem do rukou míč, řekla jsem své jméno a pak jsem řekla jméno jednoho člověka ve skupině a tomu jsem poté poslala míč. Dotyčný, který obdržel míč měl znovu říct své jméno a poté říct jméno kohokoliv z kruhu a tomu poté poslat míč. Následující člověk téže řekl své jméno a poté jméno člověka, kterému míč poslal. Takto se pokračovalo, dokud se míč nedostal do rukou všech členů skupiny.

V tomto kole bylo pro téměř každého člena skupiny obtížné porozumět informaci, že nejprve řeknu své jméno, poté jméno dotyčného, kterému chci poslat míč a teprve poté míč poslat. Jakmile dostali do rukou míč okamžitě ho bezmyšlenkovitě poslali dál, teprve poté řekli své jméno nebo jméno člověka, kterému míčem předávali slovo. Postoupila jsem tedy tak, že jsem celé kolečko projela jednotlivě s každým pomalu. Míč jsem tedy vzala do rukou, znovu jsem řekla své jméno, komu míč posílám a poté míč poslala.



Tedy například: „*Já jsem Anička, míč posílám Pavlovi.*“. Jakmile Pavel dostal do ruky míč, vyzvala jsem ho, aby podržel míč v ruce a řekl své jméno, poté jméno toho, komu míč pošle a poté, aby míč poslal. Tímto způsobem jsem s každým jednotlivě, krok po kroku vyzkoušela celý postup a poté jsem s klienty zopakovala ještě jednou celé kolo, ale už bez instrukcí, abych si mohla ověřit, jak toto cvičení zvládají a jak jsou schopni mu porozumět. I poté bylo stále celkem složité pro klienty předávat míč tímto způsobem a dodržet všechny tři kroky, tudíž jsem upravila formulaci z: „*Jsem Anička, míč posílám Pavlovi*“ na jednodušší variantu „*Anička, Pavel*“. S tímto již nebyl žádný problém a klienti si bez větších potíží zvládli míč předat, dokud se nevystřídali všichni.

Jelikož tato cvičení byla dosti náročná, hlavně na koncentraci a udržení pozornosti, začali být klienti z části unaveni a začali se rozptylovat pozorováním předmětů po místnosti. Tudíž jsem přešla na dynamičtější cvičení a míč odložila stranou.

Další a poslední cvičení na prvním setkání jsem vybrala s prvky jednoduchého pohybu a hlasového vyjádření. Sedíme stále v kruhu na židlích a provádíme jemné protahování těla, aby se mysl uvolnila a z těla odešlo napětí z předchozího cvičení. Protahujeme ruce, nohy, krk a do toho podupáváme nohama do země. Nejprve nedávám žádné instrukce a nechávám členy skupinky, aby se uvolnili přirozeně dle sebe. Poté dám instrukci a názorně předvedu, že budeme podupávat do země pouze pravou nohou a do toho tleskat oběma rukama do rytmu.

Nejprve jsme se sjednotili, aby všichni opravdu pohybovali pravou nohou a poté jsem odpočítala na tři, dva a jedna začátek. Všichni přítomní se krásně chytili a nebyl s rytmem žádný problém. To samé se opakovalo i s levou nohou a nakonec jsem dala instrukci, že budeme nohama dupat do země co nejvíc to půjde a do toho co nejvíce zapojíme i hlas, kdy jsme společně s dupáním nahlas vyslovovali: „*ááá*“. Výraz v obličeji klientů se rozzářil, a tak jsme opakovali cvičení ještě jednou a k tomu se ještě přidala jednoduchá imaginace, kdy si klienti představili, že kráčíme jako velká zvířata například v safari. Klienty to ohromně bavilo a u cvičení se hodně nasmáli.

#### Uzavření sezení:

Následuje uzavření dnešního sezení stále v sedě na židlích v kruhu. Oznámila jsem nahlas v kruhu, že se blíží konec dnešního sezení a že si společně uděláme rekapitulaci a povíme si, co se nám dnes povedlo, co bylo obtížné, co nás bavilo a co nás třeba naopak

moc neuchvátilo. Poté jsem vzala do ruky dotazník (viz přílohy) a projela jsem otázky s každým zvlášť a srovnala jsem odpovědi před sezením a po něm. Na závěr jsme se domluvili na rituálu, který bude vždy znamením ukončení sezení a po něm mohou klienti odcházet. S rituálem jsem klienty nejprve seznámila, zkusili jsme si ho nanečisto, aby bylo jasné, jakým způsobem budeme postupovat. Všichni jsme tedy dali obě ruce doprostřed, poté jsem začala odpočítávat tři, dva a jedna a poté všichni hodně nahlas zvolali „Ahoj!“ a členové skupiny začali odcházet. Instrukci porozuměl velmi dobře každý a nebyl s ukončením dnešního herního dne žádný problém.

#### Moje vyjádření k prvnímu sezení:

Průběh prvního sezení předčil mé očekávání. Práce s klienty šla po celou dobu výborně. Na začátku bylo cítit jemné pnutí v místnosti a očekávání klientů, co se vlastně bude dělat a co se po nich bude chtít. Již po prvním seznamovacím kolečku se napětí začalo pomalu rozpouštět a klienti vnímali činnost jako zábavnou hru, ve které mají možnost pro komunikaci a sebevyjádření v tom směru, v jakém se k tomu v běžném dni nemají možnost dostat a také se vydovádet. Bylo zřejmé, že pro všechny přítomné byla dnešní aktivita příjemná a byla příjemným zpestřením jinak v celku běžného rutinního dne. Velikou přízeň si získalo pohybové cvičení, při kterém byla napodobována zvířata (například hroch nebo tygr), což ještě více umožnilo klientům uvolnit energii a zapojit tělo do pohybu.

Zajímavé bylo, že na začátku sezení jedna z klientek, A., popsala svou náladu jako špatnou, nechtíc spolupracovat ani se zapojovat a při otázce odvracela zrak. Začala jsem na ni soustředit pozornost, ale tak, abych nevyvíjela tlak. Skupinka jí v práci také podpořila a pomáhala vysvětlovat, jak má daný úkol splnit. V momentě, kdy jsme přešli na cvičení s tělem a v místnosti díky vydávání zvuků začalo být rušno a celkově se aktivita skupinky zvedla, se A. začala zapojovat a začal se jí měnit výraz ve tváři. Nejvíce začala být aktivní a projevovat zájem o spolupráci právě ve chvíli pohybového cvičení a napodobování zvířat.

Na konci sezení, při závěrečné reflexi se její hodnocení zlepšilo o dva stupně směrem nahoru, což nám ukazuje, že, i přestože šlo pouze o první seznamovací a úvodní sezení, má toto herní cvičení pozitivní vliv na člověka. I když se A. přes počáteční stagnaci během těchto čtyřiceti minut začala do společné práce sama angažovat a projevovat zájem,

zůstávala přeci jen stále v pozadí a spíše si hru užívala jako pozorovatel. Nicméně ve výsledku je jasně zaznamenaný posun směrem nahoru do pozitivního pole, což můžeme hodnotit jako velmi kladné působení na rozpoložení člověka.

Dalším zajímavým poznatkem lze vidět na mužské části, konkrétně u klienta Mirka, který se na začátku při pohybovém cvičení cítil velmi nejistý, jelikož je pohybově omezenější, chodí o berlích a má spíše těžkou a tuhou chůzi. V prvním kole cvičení spíše vynechával a pozoroval okolí, v dalších kolech se stále spíše držel v roli pozorovatele a zajímavý moment nastal ve chvíli, kdy jsem klienty vyzvala k protažení se ve stoji. Mirek toto cvičení odmítl s tím, že ho bolí nohy a že toto cvičení nezvládne. Abych mu pohyb nezpříjemnila, nechala jsem ho na jeho přání sedět na židli a cvičit v sedě. Avšak po dalších dvou kolech jsem Mirkovi dala nabídku, že může zkusit jen malinko se zvednout a hned si zase sednout a ujistila jsem ho, že se opravdu nemá čeho bát, že na zem nepadne a všechny pohyby provedeme pomalu tak, aby to zvládl stejně dobře jako ostatní kolegové. Mirek souhlasil, cvičení jsme provedli v pomalejším tempu a poté se jsem ho vybidla, aby se posadil, načež však odpověděl, že to zvládne, že to je dobrý a zůstal stát ještě celé další kolo. Myslím, že je skvělé vidět známky, i když zatím ve vteřinových střípkách, tak, jako tomu bylo právě dnes, nicméně se držím hesla, že je lepší neusínat na vavřínech a zůstat strážlivý.

#### Doporučení:

Původně jsem plánovala první sezení na hodinu, nicméně se ukázalo, že pro klienty, i když byli s průběhem spokojeni a sezení je bavilo, není jednoduché udržet pozornost dlouho a soustředit se na daný úkol příliš intenzivně. Sezení trvalo čtyřicet minut a byla to doba úplně ideální.

Mé cíle, které jsem si dala na první sezení bylo dle mého soudu splněny, protože se klienti seznámili, získali povědomí o tom, s kým se budou ve skupince stýkat a také se navodila příjemná a přátelská, pohodová atmosféra, která trvala po celou dobu sezení. Myslím, že je ještě brzy říci, že byla ukotvena důvěra, ale rozhodně se nebojím říci, že byla zasetá pevná půda pro její zrod a další zdravé budování.

I nadále se budu snažit zapojit do spolupráce všechny členy skupinky. I když se jedná o klienty již dospělé, ve větším případě spíše starší, pracovali pilně a aktivita je bavila. Dle závěrečných reflexí se těší na příště a já díky dnešnímu sezení vím, že vždy

do každého sezení dám skupince nějaké dynamické cvičení, při kterém se skupinka rozehrje a otevře ke spolupráci. Rozcvičku jsem se rozhodla zařadit na začátek každého sezení ze dvou důvodů. Prvním důvodem je to, že do dramaterapie patří vždy na začátek „warm-up“, rozehrátí, které je důležité pro „nastartování“ celého organismu všech zúčastněných. Druhý důvod je vnímání tělesného schématu a rozvoj schopnosti uvědomování si jednotlivých částí svého těla a schopnost pravolevé orientace.

Myslím, že je důležité, aby se klient sám uměl zorientovat v jednotlivých částech svého těla a umět je pojmenovat. Jelikož byla dnešní hodina úvodní, nechala jsem pohyb těla vyloženě protahovací a zahřívací, avšak v následujících hodinách začnu zaměřovat orientaci i na jednotlivé části.

Dnešní sezení a vybrané techniky hodnotím jako pozitivní.

### **6.2.2. Druhé sezení – Emoce aneb hádej, jak se cítím**

**Doba sezení:** 75 minut

**Pomůcky:** velký gumový míč, kartičky s obličejí vyjadřující emoce

Cíle pro toto sezení:

Cílem dnešního druhého sezení bylo seznámit klienty se základními druhy emocí, přiblížit je situaci, aby sami dokázali na základě výrazu tváře rozpoznat zejména základní druh emocí a na základě toho odhadnout, jak se druhý člověk cítí – zda je šťastný, smutný, směje se, přemýšlí atd. Celé toto cvičení by mělo pomoci pro cvičení v dalších sezeních, jelikož klienti by měli být schopni vyjádřit danou emoci ve výrazu svého obličejí.

Průběh sezení:

Klienti i dnes po příchodu do téže místnosti a dle instrukce dali židle do kruhu. Posadili se. Opět jsem se ujistila, že jsme opravdu všichni a zda mám místnost zabezpečenou, aby nás tam nikdo během práce nevyrušil, neboť by to mohlo narušit celý průběh sezení a klienty rozhodit. Na začátek sezení jsem všechny přítomné uvítala, vzala jsem si do ruky opět již známý velký gumový míč, a protože jsem se chtěla ujistit, zda si klienti pamatují a rozumějí cvičení z minulé hodiny, řekla jsem opět své jméno, co mi dnes udělalo radost a míč jsem poslala náhodně dál, tudíž jsem oproti minulé hodině změnila směr předání v kruhu. Všichni klienti se úkolu zhostili opravdu výborně a bez zmateností nebo nejistoty

automaticky každý řekl své jméno, co je dnes potěšilo (někoho i naštvalo) a na přeskáčku se vystřídal každý, až dokud míč nedoputoval opět do mých rukou.

Opět jsem v rukou držela tentýž dotazník se smajlíky, kdy jsem vždy na začátku zaznamenávala, v jaké náladě klienti přicházejí, jaké je jejich aktuální rozpoložení a rozhodla jsem se zaměřit zejména opět na klientku A., která mi v dotazníku na začátku sezení označila, že je naštvaná a nechce pracovat. Do cvičení jsem jí samozřejmě nenutila a naprosto jsem respektovala její aktuální náladu, ale zároveň jsem se jí snažila do hry v kolektivu namotivovat takovým způsobem, aby se nakonec ze své vlastní iniciativy mezi ostatní zapojila sama.

Po tomto úvodním kole následovala „protahovačka“, protože pro cvičení s emocemi bylo potřeba klienty co nejvíce energeticky rozvibrovat, vybit nadbytečnou energii, aby se uvolnili, a také aby se připravilo a prokrvilo jejich tělo. Nejdříve jsem sama byla demonstrátorem a jednotlivě jsem vedla cvičení na protažení těla. Protáhli jsme si ruce, nohy, nejdřív jednu po druhé a potom obě naráz, nakonec jsme střídali a kombinovali pohyb rukou i nohou od jemných, téměř neslyšitelných pohybů, až po co největší intenzitu, jak silovou, tak i zvukovou. Podle ohlasů se toto dynamické cvičení členům skupiny opravdu líbilo. Poté následovalo cvičení ve stoji, pouze na malou chvíli, kdy jsme jemnými krouživými a pomalými pohyby rozhýbávali a uvolňovali boky a oblast pánve, nejdřív v jednom směru a poté v druhém, kromě jedné členky na vozíčku, která se ale ze všech sil a s nadšením snažila.

Poté se všichni vrátili do sedu na židli a následovalo cvičení ve stejném duchu, ale s tím rozdílem, že nyní každý jeden člen měl vymyslet nějaký pohyb, který po něm všichni ostatní zopakovali jako zrcadlo. Toto cvičení bylo pro klienty zprvu složitější v momentě, kdy měli sami vést skupinku na základě pohybu, byť by se to z našeho pohledu mohlo zdát naprosto triviální. Pak tedy pouze s mým drobným slovním vedením na základě oslovení každého člena skupinky, popořadě tak, jak seděli v kruhu vedle sebe, jsem se snažila navést je na cestu tak, aby si vždy vybrali nějakou část těla, se kterou udělají jednoduchý pohyb a ostatní budou opakovat. Toto kolo jsme takto zopakovali dvakrát, pro lepší vepsání se do paměti, jak psychické, tak tělesné. Druhé kolo mělo již hladší průběh a klienti se u toho také nasmáli a pobavili.

Sedíme stále v kruhu na židličkách a já už v rukou držím obrázkové kartičky, které vyjadřují základní emoce. Jednotlivě si vysvětlíme, co každý výraz znamená a také se společně zkusíme dopátrat toho, v jakých situacích se člověk takto může cítit a co se mu asi mohlo stát. Po vyjasnění si všech základních druhů emocí jsme si s celou skupinkou, dohromady, zkusili tyto výrazy zahrát a co nejvíce se v obličejích přiblížit jednotlivé kartičce tak, jak šli za sebou.

Poté jsem členy skupinky vyzvala, aby si společně přesedli k velkému stolu místnosti. V ruce jsem již držela větší balíček obrázkových kartiček s výrazy emocí, jednu po druhé jsme je s klienty probrali, vysvětlili si, co daná emoce znamená a uvedli jsme si příklad, v jakých situacích můžeme takovou emoci pocítit. Poté jsem před každého člena položila na stůl kartičku s emoci a instrukce zněla tak, aby každý jednotlivě a popořadě určil druh emoce, zkusil jí předvést a zkusil říct příklad, co tomu člověku mohlo stát, že se cítí konkrétně tak, jak vypadá na obrázku. V místnosti na chvíli zavládlo ticho a z výrazu tváří jsem rozpoznala, že se klienti cítí nesví a trochu se v zadaných úkolech ztrácejí. Vyzvala jsem tedy celou skupinku ke společné spolupráci a vzájemné podpoře a ostych rychle vymizel. Dále nebyl s porozuměním žádný problém a klienti si toto cvičení užili a hodně se u něj zasmáli.

#### Uzavření sezení:

Ke konci druhého sezení jsem klienty vyzvala, aby se opět a dnes již naposledy přesunuli na židle do kruhu a oznámila jsem, že se blíží konec sezení, a že si uděláme společnou rekapitulaci a povíme si, jak se jim dnešní sezení líbilo, co je bavilo, co je nebavilo, co se jim zvládalo dobře a co jim dělalo obtíže. Poté jsem vzala do ruky tentýž dotazník (viz přílohy) a vyplnila jsem otázky s každým členem zvlášť, a srovnala jsem odpovědi před sezením a po něm.

Nakonec jsem skupinku vyzvala ke společnému zakončení dnešní práce, kdy jsme všichni společně spojili natažené paže uprostřed kruhu, pochválila jsem je za dnešní povedenou práci a společně jsme zvolali hlasitě: „Ahoj!“. Sezení se ukončilo.

#### Moje vyjádření ke druhému sezení:

Jeden z prvních poznatků, který bych ráda zmínila je to, že klienti nepřicházeli v rozpacích, ale už s nadšením ve tváři se slovy, že už se nemůžou dočkat, až si budeme zase hrát.

Zajímavá byla aktivita A., která na začátku přišla i dnes spíše v negativním naladění, nechtělo se jí pracovat, ale ve chvíli, kdy začala kolektivní spolupráce, rozcvičkou počínaje a rozeznáváním lidských emocí konče, se znovu vyšplhala na pozitivní pole, tentokrát až o tři pole nahoru. Od zamračené tváře a nechtíc komunikovat na začátku hodiny, odcházela usměvavá dáma s otázkou, kdy se zase příště uvidíme.

Velmi dobře se u klientů osvědčuje podpora v práci, kterou společně vykonáváme, povzbuzování a týmová spolupráce, kdy je v této skupině velmi dynamická energie, i přes to, že ve skupině převažují členové ve starším věku. Velmi souzním s výrokem výborné psycholožky paní Marie Tikalové, která řekla, že žádné cvičení není samoúčelné, ačkoli jsou to hry, které se nám mnohdy mohou zdát jako triviální a nicneříkající. Avšak hra samotná má terapeutický a léčivý účinek. Což zde můžeme krásně vidět v dotaznicích, že tyto herní cvičení, mají pozitivní vliv na to, jak se člověk cítí.

Dnešní aktivitu hodnotím jako dobře zvolenou, ze strany klientů šla velmi dobře zvládnout a klienti si při ní užili spoustu zábavy a zároveň se cestou hry obohatili o lidské emoce, které jim mohou usnadnit rozpoznat, jak se člověk cítí, co asi tak prožil a jak s ním mluvit, až se třeba příště do takové situace sami dostanou.

Zajímavé bylo, že na začátku sezení jedna z klientek, A., popsala svou náladu jako špatnou, nechtíc spolupracovat ani se zapojovat a při otázce odvracela zrak. Začala jsem na ni soustředit pozornost, ale tak, abych nevyvíjela tlak a hru ji tím nezpříjemnila. Skupinka jí i dnes podporovala a dodávala odvahu.

#### Doporučení:

Druhé cvičení trvalo sedmdesát pět minut, snažila jsem se hlídat čas, avšak pouze orientačně a nechala jsem celou dobu aktivitu volně plout dle toho, jak se bude odvíjet od práce klientů.

Dnešní cíle, které jsem si na toho cvičení dala, byly dle mého pohledu splněny, neboť klienti si vyzkoušeli dovednost vyjádření a odhadnutí emocí, náladu nebo fyzický stav druhých lidí, dle výrazu tváře. V některých případech nebyli klienti plně schopni vyjádřit emoci nebo náladu druhých lidí, které před sebou na obrázku viděli. V okamžiku, kdy se klient zasekl a nevěděl, jak má odpovědět a co daná emoce znamená, kolektivně jsme si vše vysvětlili, uvedli si příklady a názorně předvedli.

Klienti se u této aktivity velmi pobavili a já bych ráda do budoucna směřovala k tomu, aby každý člen skupiny dokázal sám bez pomoci vyjádřit jakoukoli emoci, kterou jsme probírali. Nicméně spolupráce skupiny je opravdu chvályhodná a díky tomu můžeme pokračovat v práci dále.

### **6.2.3. Třetí sezení – Království superhrdinů**

**Doba sezení:** 90 minut

**Pomůcky:** velký gumový míč, čtvrtky, barvy na kreslení, nůžky, lepidlo, hudba

Cíle pro toto sezení:

Cílem dnešního třetího sezení bylo navázat na minulé sezení v oblasti emocí a schopnost vyjádření emocí, poznat emoce a náladu člověka z celého postavení, ze způsobu postoje, rozeznat dobro a zlo.

Průběh sezení:

Jakmile klienti vstoupili do místnosti, sami si již připravili židle do kruhu a posadili se. Opět jsem se ujistila, že jsme opravdu všichni a zda mám místnost zabezpečenou, aby nás tam nikdo během práce nevyrušil a nenarušil celý průběh sezení.

Na začátku jsem všechny přítomné přivítala, vzala jsem si do ruky opět již známý dotazník se smajlíky, kdy jsem si na začátku zaznamenala, v jaké náladě klienti přicházejí, jaké je jejich aktuální rozpoložení, a i dnes jsem se zaměřila opět hlavně na klientku A., která i dnes v dotazníku označila rozzlobeného smajlíka a tikavě pokukovala po místnosti. Do cvičení jsem jí samozřejmě nenutila a naprosto jsem respektovala její aktuální stav, ale zároveň jsem se jí snažila do hry v kolektivu namotivovat, ale skupinka sama převzala iniciativu a A. přátelsky podporovali a snažili se získat si její pozornost.

Na začátku rozehrátí jsem zahájila kolo velkým gumovým míčem, opět jsem řekla své jméno, a bezprostředně jsem poslala míč dál. První kolo obešel míč v normálním tempu a do druhého už jsem předávku zrychlila. Jakmile se klient dotkl míče, ihned posílal dál dokud se zase nevystřídal každý. Skupina se přitom výborně připravila a rozehrála.

Ale protože jsem potřebovala skupinku propojit ještě o něco víc, vyzvala jsem všechny členy, aby si židle přisunuli co nejvíce k sobě tak, aby se neporušil kruh a do takové vzdálenosti, aby byli schopni dotknout se souseda po levici i pravici celou dlaní. V kruhu



jsem seděla společně s klienty, abych mohla korigovat následující cvičení a také, aby věděli, že jsme všichni v jednom týmu. Instrukce zněla jasně – každý si položený hřbety rukou na kolena, dlaně směřují nahoru ke stropu. Následně každý položí svou pravou ruku na levou ruku souseda po své pravici. Zde nastal chaos, neboť se klienti začali ztrácet v orientaci na pravou a levou. Tudíž jsem klienty vyzvala, aby zvedli nad hlavu levou paži, poté jí vrátili zpět na koleno a zvedli pravou paži a poté vrátili na koleno.

Několikrát jsme toto zopakovali, dokud všichni klienti zvedli pokaždé správnou ruku. Poté jsem znovu dala instrukci, aby všichni položili svou pravou ruku na levou ruku souseda po pravici a poté začala říkanka: „*Plave mýdlo po Vltavě, jakou barvu asi má?*“ a zároveň s tím, že každý postupně plácl svou pravou dlaní souseda po své levici do jeho pravé dlaně. V tomto momentě začalo být cvičení pro klienty velmi chaotické a nezvládnli jej zvládnout.

Zastavila jsem hru a každého jednoho člověka jsem obešla a ukázala mu, jak plácnout do dlaně, kam poté ruku položit a teprve potom, může začít soused po levici. Zkoušeli jsme dokola obejít čtyřikrát a pak jsem se rozhodla toto cvičení ukončit, neboť klienti začali být nesví z toho, že jim to nejde a nejsou schopni pochopit systém tohoto cvičení. Klienty jsem podpořila, pochválila a ujistila je, že budeme trénovat a že časem to dokážou bez větších potíží. Nechtěla jsem, aby se klienti cítili nepříjemně, a tak jsme bezprostředně přešli na dynamičtější, oblíbenější a známější cvičení v pohybu.

Protáhli jsme nohy, ruce, bok, uvolnili jsme hlavu a zapojila jsem zde do práce i dech. S nádechem se klienti nadechovali nosem a s výdechem hluboce a nahlas vydechli. S tímto cvičením nebyl žádný problém a klientům se velice líbilo.

Po tomto delším rozehrání jsem klienty vyzvala sednout si ke společnému velkému stolu tak, aby měli všichni okolo sebe dostatek místa.

Každému jsem rozdala čtvrtku, na stůl jsem položila pastelky všech odstínů, aby si klienti mohli vybrat dle libosti a vysvětlila jsem, co mají dělat. Na čtvrtce měli obrys masky, kterou si měli sami vymalovat a navrhnout. Masky měla symbolizovat jejich hrdinu, je samotná a měla vypadat tak, aby se jim co nejvíce líbila a aby pro ně symbolizovala super schopnost dle výběru, která se jim líbí. Zpočátku nevěděli, jak začít, tak jsem jim pro inspiraci ukázala masku, kterou jsem vyrobila, řekla jsem jim, jakou super schopnost má a zdůraznila jsem, že je absolutně na nich, jestli bude

maska šťastná, smutná, ale že by měla mít obličej. V chuti se pustili do práce. Tato aktivita je opravdu bavila.

Když klienti dokončovali a masky měli téměř hotové, zadala jsem jim další úkol, aby své masce vymysleli jméno, úplně jedno jaké. Nechala jsem to úplně na nich. Když už klienti měli vymalováno, vystřiženo a připravena jména pro masky, vyzvala jsem je, aby zůstali sedět v kruhu u stolu a svou masku položili před sebe.

Následovalo představení masek, po klientech se chtělo, aby ostatním řekli, jak se jejich maska jmenuje, co má ráda a co umí. Aby se jim lépe začínalo, představila jsem svou masku jako první, řekla jsem jméno, co má maska umí a poté jsem předala slovo dalšímu. Klienti vytvořili krásná díla a s pojmenováním ani se sdělením super schopností, neměli žádný problém (názvy byly například Liška, Klinger, Rambo nebo Kytička), jediné, kde bylo potřeba zamyslet se společně bylo u věcí, které má maska ráda. Nakonec jsme vše společně zvládli a poté co se obešel celý kruh jsem ohlásila závěr sezení.

#### Uzavření sezení:

Klienti zůstali sedět okolo stolu a na závěr měl každý z nich ocenit souseda sedícího po pravici. Bylo krásné pozorovat, jak se umějí, i když někdy s malým ostychem, vzájemně pochválit. Padaly výrazy jako mám tě rád, jsi hodný a někdo třeba jen toho druhého pohladil po vlasech. Myslím, že je to krásný příklad adaptace skupinky.

V závěrečné reflexi jsme si zopakovali všechno, co jsme dnes společně udělali, zaznamenala jsem si do dotazníků, v jaké náladě se pohybují klienti po skončení sezení a společně jsme uzavřeli celou práci tím, že jsme opět dali všichni ruce doprostřed a na tři dva jedna se rozloučili společným „Ahoj!“

#### Moje vyjádření ke třetímu sezení:

Ačkoli třetí sezení trvalo hodin a půl, klienti udrželi pozornost po celou dobu, až se závěrečnou reflexí jsem zpozorovala známky únavy, ale i přesto spokojenost ve tváři.

Na začátku jsem pro klienty opět připravila pohybovou rozcvičku, při které jsme uvolnili a rozproudili těla. Hra „Plave mýdlo po Vltavě“ s kolováním poplácáním po dlani neproběhla tak hladce, jak jsem předpokládala, že by mohla. Což je pro mě také dobrým znamením a budu vědět, na co se s klienty více zaměřit a čeho se do budoucna vyvarovat. Neříkám, že je dobré úplně se vyhybat cvičením, která jsou pro tuto skupinu složitější,

ale je třeba na to jít s velkou opatrností, aby se klienti nezalekli a necítili nepříjemně, že je zde nějaká překážka, kterou nezvládnou. Tudíž spíše volím zlatou střední cestu a určitě budu s klienty tuto techniku zkoušet a trénovat, ale s velkou opatrností, trpělivostí, a i když je to běh na dlouhou trať, rozhodně se to vyplatí.

Vybarvování a tvoření masek bylo pro klienty velmi zábavné a trvalo téměř jednu hodinu. Stálo to však za to. V tomto sezení byla použita hudba z Youtube, kde jsem klientům pouštěla mix písniček z jejich oblíbených pohádek, například Zlatovláska. Bylo zajímavé pozorovat, že klienti na základě podoby masek navrhli i její název. Například maska jedné z klientek byla téměř celá posetá květinami, a tak její vzhled dal vzniknout názvu Květinka, oproti tomu jeden z klientů měl ve své masce zobrazeny bojovníky a ochránce a název této masky dal vzniknout jménu Klinger.

Toto byla příjemná začáteční cesta do říše pohádek, která měla na klienty dobré působení, cítili se příjemně a celé dvě hodiny proběhly v klidu a lehkosti.

#### Doporučení:

Při hře „*Plave mýdlo po Vltavě*“ bylo očividné, že to je pro klienty celkem náročné cvičení, avšak budu ho aplikovat i nadále v etapách, ne celé naráz, aby z toho klienti neměli těžkou hlavu.

Také se ukázalo, že pro klienty je příjemnější dynamičtější cvičení, jednodušší na provedení, avšak propojit ho s prvky kreslení, vůbec nevádí, naopak při něm mohou nabrat trochu energie a při kresbě si lehce odpočinout.

#### **6.2.4. Čtvrté sezení – Království superhrdinů aneb cesta za dobrodružstvím**

**Doba sezení:** 90 minut

**Pomůcky:** velký gumový míč, čtvrtky, barvy na kreslení, nůžky, lepidlo, hudba

#### Cíle pro toto sezení:

Cílem čtvrtého sezení bylo skupinově vymyslet příběh, přičemž se navázalo na předchozí hodinu, kdy se na základě svých masek zkusili klienti přenést do prostoru, kde vytvoří ideální domov pro svou masku. Samozřejmě je i nadále cílem podporování skupiny v práci, neustálé pochvaly a motivování do práce a neustálého opakování,

bez kterého by práce nebyla možná, a které je pro mentálně postižené lidi nezbytnou součástí v oblasti seberozvoje.

### Průběh sezení:

Po příchodu klientů opět do téže místnosti se uspořádali židle do kruhu. Posadili jsme se s klienty do kruhu. Na začátku hodiny jsem se opět ujistila, zda jsme opravdu všichni, aby nedošlo k narušení bezpečí klientů.

Sezení jsem zahájila pozdravem všech přítomných, vzala jsem si do ruky opět již známý velký gumový míč, který je již rituálem propojení všech zúčastněných při společné práci.

Začala jsem jako první, abych klientům názorně ukázala, jak mají postupovat. Po dobu, kdy jsem měla míč v rukou jsem řekla, jak se dnes mám a z čeho mám dnes radost (např.: *„Dneska mám moc dobrou náladu, těším se ale na odpočinek a dnes mi udělalo velikou radost naše dnešní setkání.“*).

Takto se opět objelo celé kolo, dokud se ke slovu nedostal každý člověk a míč se vrátil zpět do mých rukou. Slovo měl vždy jen ten člověk, který v rukou držel míč. Pro klienty bylo celkem obtížné zůstat beze slov i po dobu, kdy v rukou míč neměli, a tedy ani slovo. Ve chvíli, kdy si mezi sebou začali povídat jsem cvičení zastavila a upozornila jsem vyrušující, že svým chováním ruší své kolegy a že tím mohou narušovat citlivou chvíli, kdy se do prostoru vynáší osobní zážitky dalších lidí. Protože se vyrušování opakovalo několikrát, poté co se došlo celé kolo, jsem s klienty vedla krátkou debatu o tom, jak by hodina měla probíhat, vysvětlila jsem, proč je důležité věnovat pozornost ostatním a že se ke slovu dostane každý a nikdo nebude o svůj čas ochuzen a připomněli jsme si pravidla skupinky, kterých se budeme i nadále snažit držet. Zároveň jsem v tomto kole opět zaznamenala rozpoložení klientů na začátku sezení.

Došlo k celkovému zklidnění skupinky a následovalo další cvičení, které si klienti opravdu velmi oblíbili. Rozehřívací kolo s pohybem. Opět k sedě na židlích. Nyní jsem řekla, že bude následovat protahování a hra s tělem, aby klienti mohli ze svého těla vybit energii a dodat do těla čerstvou a novou, se kterou se jim bude lépe pracovat.

Rozdíl na začátku byl v tom, že jsem nezačínala jako první, ale dala jsem klientům otázku, zda si pamatují, jak cvičení probíhá a jaké pohyby s tělem jsme dělali. Navrhla

jsem však, abychom postupovali postupně směrem od hlavy dolů k nohám. Členové skupiny se tohoto cvičení ujali precizně, vybavili si téměř všechny pohyby a nejvíce ty, které je sami baví. Poté jsme cvičení ještě vystupňovali tím, že jsme přidali další možné pohyby, které jsme ještě nezkoušeli.

Například jsme kroužili hlavou do kolečka na levou a pravou stranu a na mou otázku, jaké pohyby lze hlavou ještě provést, klienti začali hýbat hlavou dopředu a dozadu, poté do strany k uchu na levou a pravou stranu. Tomuto cvičení neměli problém porozumět. Zařadila jsem do dnešního dne ještě jednu pohybovou aktivitu, kdy jsme natáhli paže před sebe, poprosila jsem každého, aby zvedl nejdřív levou ruku a poté pravou ruku. Klienti nedokázali zrcadlově odhadnout svou stranu, takže když se dívali na mě, jak držím nad hlavou pravou ruku, ti, kteří seděli naproti mně, automaticky zvedali svou levou. Tudíž jsem dala ruce dolu a znovu jsem poprosila skupinku, aby zvedli nad hlavu levou a poté pravou ruku. V tomto momentě všichni zvedli ruku správně.

Poté jsem členy skupinky poprosila, aby si společně přesedli k velkému stolu místnosti vedle sebe. Rozdala jsem každému členu skupinky čtvrtku a masky, které si vytvořili na předchozím sezení. Dnešní úkol zněl: ‚Vytvoř ideální domov nebo prostor pro svou masku, kde bude ráda bydlet.‘. Ještě před začátkem jsme s klienty všechny čtvrtky spojili lepidlem do jedné velké čtvrtky a každý z nich si na svém místě začal malovat sám svůj ideální domov. K práci jsem jim pustila hudbu, kterou mají rádi, písničky z pohádek. Všichni členové v této skupince kreslí moc rádi, takže s tímto cvičením nebyl žádný problém. Někteří klienti si však nevěděli rady, jak začít, takže jsem se s nimi pobavila o tom, co jejich maska má ráda, kde by jí asi tak mohlo být dobře a poté jsem jim pomohla odrazit se. Například jeden z klientů měl masku zobrazující Klintera, bojovníka s létajícími schopnostmi, který chrání všechny obyvatele města. Klient chtěl nenápadnou chaloupku uprostřed lesa, aby tam byl Klinter v bezpečí a nebyl padouchům na očích. Pomohla jsem tedy klientovi načrtnout návrh na čtvrtce a poté již neměl žádný problém v práci pokračovat. Začala vznikat krásná, pestrá mapa vyjadřující každého člena v jeho originalitě.

Na konci cvičení jsme si s klienty probrali a popovídali o každé části, která byla na čtvrtku nakreslená a poté jsem každého člena vyzvala, aby si navzájem zatleskali a ocenili se tak za dnešní skvělou práci.

### Uzavření sezení:

Na úplný závěr dnešního setkání jsem klienty poprosila, aby se vrátili zpět na židle do kruhu, abychom tam mohli zakončit dnešní práci. Znovu jsem s každým jednotlivě zrekapitulovala dnešní výkon, co se jim líbilo, co je bavilo, co je nebavilo, co jim dělalo obtíže, a srovnala jsem odpovědi před sezením a po něm. A ještě před rozloučením jsem všechny pochválila za jejich hezkou spolupráci a nasazení do hry. Pro tyto klienty je pochvala a podpora nezbytně důležitá a povzbudí je to k dalšímu pokračování ve společné práci.

Úplně na závěr jsme všichni společně spojili natažené paže uprostřed kruhu a společně jsme zvolali hlasitě: „*Ahoj!*“ sezení se oficiálně pro dnešní den zakončilo.

### Moje vyjádření ke čtvrtému sezení:

Dnes se mi znovu potvrdila kombinace dynamičtějšího cvičení s relaxačním jako velmi vhodná pro tuto skupinu. Všichni tito klienti milují kreslení a pohádky, a tak jim dnešní téma práce velmi sedlo, i přestože trvalo hodinu a půl.

Klienti již sami na začátku sezení začínají přebírat iniciativu při rozehřívacích a přípravných technikách, což hodnotím jako velmi pozitivní. Sami už se dokáží připomenout, pokud na nějaký cvik zapomenou a dokáží se sami ozvat, pokud mají potřebu cokoli zopakovat. Což je pro mě známka toho, že ve skupince pomalu začíná opadávat ostych a začíná se upevňovat pocit bezpečí, jak mezi klienty navzájem, tak i vůči klientů ke mně a naopak.

Na začátku v dotaznících neoznačil nikdo negativního smajlíka, což mě zaujalo, neboť předtím vždy jedna z klientek přicházela poněkud rozladěna. Na dnešní hodině jsem u ní zaznamenala jiný výraz ve tváři, sdělila, že se cítí normálně, nic jí netrápí a těší se na práci, Po skončení hodiny označila smajlíka o jednu příčku výše, což značí pozitivum.

I na dnešní hodině jsem zpozorovala, že klienti berou tato sezení jako zábavnou hru, což je velmi dobře a přesně tak by to mělo být. Nikomu se po dobu práce, ani po ní, nálada nezhoršila. Buď zůstala stejná nebo šla směrem nahoru.

I dnešní práci klienti rozvíjeli zase o kus sami sebe a podpořili svoji seberealizaci.

### Doporučení:

Na začátku sezení při spojovacím kruhu, kdy se posílal míč jako symbol slova, měli klienti problém naslouchat člověka, který hovořil a začali se celkem hlasitě mezi sebou bavit. Protože jsem skupinku musela několikrát přerušit a ze strany vedoucího skupiny zasáhnout tak, aby nedošlo ke ztrátě bezpečí a klientům tím nebylo ublíženo, rozhodla jsem se na sezeních zaměřit zejména právě na nácvik naslouchání a časem docílit toho, aby klienti dokázali během předávání míče v kruhu dodržet pravidlo, že slovo má pouze ten, v jehož ruce míč je, protože je to pro klienty stále těžko proveditelné.

### **6.2.5. Páté sezení – Hádej!**

**Doba sezení:** 60 minut

**Pomůcky:** velký gumový míč, masky

#### Cíle pro toto sezení:

Cíl dnešní práce byl přiblížením druhému sezení, kdy jsme s klienty procvičovali vnímání emocí na základě poznávání výrazu z obličeje na kartičkách. Cílem dnešní práce je tedy znovu procvičení si vnímání z výrazu obličeje, ale i výrazu těla, jak se druzí lidé cítí, což by klientům mělo napomoci lépe se orientovat ve svém okolí.

Průběh: Jak se již stalo na těchto sezeních zvykem, po tom, co jsem se opět ujistila o uzavření místnosti a počtu přítomných na dnešním sezení kvůli bezpečnosti všech lidí ve skupině, všechny jsem přivítala a v ruce opět držela velký gumový míč. Dnes byla ve vzduchu cítit poněkud jiná energie, než dosud na předchozích cvičeních, což jsem zaznamenala i ve tvářích klientů. Poté, co jsme předávali slovo gumovým míčem po kruhu, se mi moje tušení potvrdilo při vyplňování dotazníků na začátku setkání, kdy téměř celá skupina byla hodně unavená, roztěkaná, necítili se úplně příjemně a některé z klientů bolela hlava a z výpovědí klientů vyšlo najevo, že za to může nepříznivé počasí, které ten den bylo opravdu chmurné. Bylo zataženo, tmavě a přšelo, což tedy klienty silně ovlivňovalo.

Po společné konzultaci jsme v práci pokračovali, avšak pod domluvou, že sezení okamžitě ukončíme, pokud by se klientům přitížilo.

Na začátek jsem zařadila dechové cvičení, které používám při lekcích jógy, kdy klienti seděli přirozeně na židlích a s hlubokým nádechem skrze nosní dírky a mým slovním

vedením jsme natahovali kouzelnou vodu od pat po temeno hlavy a s hlubokým výdechem skrze ústa jsme nechali vodu, která smyla všechnu únavu a bolest hlavy, stéct přes paty až do země. Toto cvičení jsme zopakovali celkem třikrát. Poté jsem klienty vyzvala, aby si spojili dlaně a co nejvíc si je mezi sebou třely, dokud neucítí teplo. Dlaně se potom na malou chvíli přiložili na obličej.

Dalším cvičením jsme tělo lehce rozproudili silným dupáním celých chodidel do země a dlaní o stehna nebo dlaněmi o sebe a poté nohy i ruce vyklepali. Pomalu jsme si protáhli celé tělo od hlavy až po paty, krouživými pohyby hlavy, zápěstí a kotníků uvolnili ztuhlé části těla. Celou tuto část klienti zvládli bez problémů. Ujistila jsem se, že můžeme v práci pokračovat a poté jsme přešli na hlavní část dnešního dne.

Židle jsme umístili do dvou řad naproti sobě. Dala jsem každému z klientů jeho masku do rukou a ještě, než jsme se pustili do práce s maskami jsem s klienty zopakovala druhy emocí pomocí kartiček s obličejí. Klienti si kartičky pamatovali ze druhého sezení a lépe pojmenovávali jednotlivé emoce. Poté jsme ještě jednou všichni společně zkusili výrazy základních emocí vyjádřit na našem obličejí pomocí mimických svalů. Klienti se u tohoto cvičení dobře pobavili a v celku dobře dokázali napodobit kartičky, které jsme procvičovali (například vztek, radost, smutek, klid, smích).

Poté jsem vyzvala jednoho po druhém, aby vstali, pokud jim to zdravotní stav umožňoval) a pokusili se sdělit nám, jakou emoci jeho maska má. Zprvu klienti nevěděli, jak mají začít, tak jsem s nimi vždy na začátku začala a oni zkoušeli opakovat. Poté jsem každému určila jednu emoci, kterou se měli pokusit vyjádřit i postojem těla. Všechny zadané emoce jsem s klienty samozřejmě před tímto zadáním trénovala a zkoušela. Například jeden z klientů dostal emoci vzteku a znázornil jí pěstmi a vyceňováním zubů, další klientka měla emoci radosti a vyjádřila to tleskáním dlaní a naznačením úsměvu.

Vzhledem k tomu, že klienti začali být hodně unaveni a zjevně ztráceli koncentraci, sezení jsem ukončila.

#### Uzavření sezení:

Vzhledem ke stavu klientů bylo dnešní sezení ukončeno dříve, než bylo původně plánováno. Opět jsme vrátili židle do kruhu, s klienty jsem si zaznamenala stav po sezení, opět jsme si zopakovali, co vše jsme za dnešní čas společně zvládli, poděkovala jsem všem



za účast a opět nataženými pažemi doprostřed kruhu a společným hlasitým „Ahoj“ jsme sezení uzavřeli.

#### Moje vyjádření k pátému sezení:

Nebojím se tvrdit, že průběh dnešního sezení z velké části ovlivnilo počasí. Byl opravdu velký tlak, od rána pochmurno, tmavo a déšť. Pravdou je, že já sama jsem se necítila úplně dobře a opravdu hodně mě bolela hlava ze změny počasí. Určitě je pravdou, že na dramaterapeutovi záleží, jak bude sezení probíhat, protože je hnacím motorem celé skupinky a od jeho rozpoložení se odráží i stav skupinky. Nicméně dnes to bylo opravdu kolektivní a jelikož počasí nejsme schopni ovlivnit, vnímala jsem dnešní průběh o něco těžší, než běžně bývá, rozhodně ale ne negativní. Jako velmi účinnou techniku vnímám relaxační a uvolňující cvičení na začátku sezení, kdy po tom, jako by do skupiny vešel klid a uvolnění, lehkost.

Ve skupince je klient, který před sezením dochází do práce. Od prvního sezení nebyl s jeho chováním žádný problém, vždy každé cvičení zvládl výtečně, porozuměl instrukcím a vždy se držel pravidel. Dnes tomu však bylo jinak. Skoro po celou dobu sezení vyrušoval a snažil se dělat naschvály. Nejprve jsem si myslela, že na sebe potřebuje strhnout pozornost, ale potom jsem si všimla, že předvádí spánek a když jsem si s ním začala povídat, abych zjistila víc informací, sdělil mi, že je unavený, že chce spát a že ho jeho práce nebaví. Tudíž potom mi došlo, že se potřebuje vybit, protože jeho tělo je nahromadě přemírou nevyužité energie. Uvedla bych to na příkladu na konci cvičení, kdy jsme oceňovali potleskem posledního člověka s maskou a tento klient i po náznaku na ukončení potlesku neustále v hlasitém tleskání pokračoval dál. Chvíli jsem přemýšlela, co dělat a jak klienta usměrnit, když mě napadlo hrát tuto hru společně s klientem. Takže místo usměřování, aby s tleskáním pomalu skončil, jsem se postavila naproti němu a začala tleskat s ním. Povzbudila jsem ho, ať zatleská úplně ze všech sil a tleskali jsme společně tak dlouho, dokud klient sám nepřestal. Klient se zklidnil, možná i unavil a již v tleskání nepokračoval.

Protože se již blížil závěr sezení, začala jsem od klientů vybírat masky, abych je mohla uklidit a v budoucnu třeba opět použít. V momentě, kdy jsem si chtěla od klienta masku vybrat, schoulil se do klubíčka a masku schoval pod židli. Nejprve jsem zkoušela s klientem rozmlouvat, ale to absolutně nezabíralo. Protože skupinka začala být naštvaná,

neboť jsme takto nemohli sezení ukončit, začali se klienti rozrušovat. Aby nevznikl chaos, zkusila jsem celou situaci opět obrátit v hru. Oslovila jsem tedy ostatní členy skupiny a podala jsem jim informaci, že Rambo (tak se jmenuje klientova maska) se ztratil a potřebuju jejich pomoc najít ho a zavolat zpět. Všichni najednou jsme tedy společně hlasitě křičeli: „*Rambo, kde jsi? Vrať se k nám. Rambo, čekáme tu na tebe. Už půjdeme domů. Rambo!*“.

Několikrát jsme takto zvolali. Po chvíli úsilí nakonec klient masku vyndal a ukázal v kruhu. Skupinka se opět naladila a ostatní členové to vnímali jako součást hry. Stále se tedy držel klid mezi členy, jediné, co zbývalo, bylo dostat masku klienta. Když jsem klienta znovu vyzvala, aby mi odevzdal masku, opět odpověděl, že ne. Zeptala jsem se ho, jestli chce masce ještě něco vyřídit. Odpověděl, že ano a masku políbil. Potřeboval se s ní rozloučit. Potom jsem tedy klientovi sdělila, že jeho i práce všech ostatních dnes byla výborná a že je moc chválím, ale nyní už je čas skončit, že na ně čeká občerstvení a už si bude moci odpočinout. V ten moment klient přikývl a masku mi odevzdal. Myslím, že klient byl nad míru unaven a nevěděl, jak si tento vnitřní stav má zpracovat. Například já, když jsem unavená nebo frustrovaná z dlouhodobé činnosti, potřebuji si jít zacvičit nebo zatančit. Ale v tomto případě si klient nevěděl rady, co má dělat, a proto se takto projevoval.

#### Doporučení:

Původně jsem toto sezení předpokládala delší, ale základní cíle pro toto sezení byly splněny, i s ohledem na dnešní stav klientů. Díky dnešnímu sezení jsem si potvrdila, že by bylo dobré dávat do každého sezení nějaké hodně dynamické cvičení. Techniky, kdy se klienti zdravě vybijí a budou se cítit příjemně.

#### **6.2.6. Šesté sezení – Plave mýdlo dokola**

**Doba sezení:** 45 minut

**Pomůcky:** vlastní tělo, velký gumový míč, říkanka

#### Cíle pro toto sezení:

Navázání ještě bližšího kontaktu se členy skupinky, vzájemné kontaktování se a spolupráce. Navození dobré nálady.

### Průběh sezení:

Opět jsem se před začátkem sezení ujistila, že je místnost bezpečně zajištěna, aby nedošlo k narušení práce ve skupince.

Jak je zvykem, i dnes jsem přítomné přivítala k dnešní práci.

Opět jsem v obou rukách držela velký gumový míč, který byl již pro klienty známým signálem následující aktivity.

Na klientech bylo znát, že již vědí a těší se na odstartování dnešního setkání. I přesto jsem se ale držela zlatého pravidla, že nejdřív sám vedoucí skupiny, tedy já, zahájím práci svým sdělením, jak se dnes mám, jako první a pošlu míč dál, tentokrát osobě po mé levici. Osoba po mé pravici to nečekala a už se oháněla po míči. Velmi dobře se ale zorientovala v aktuální situaci, tedy změny směru a situaci vzala s úsměvem. U kolování a sdílení v kruhu jsem i dnes použila smajlíkový dotazník, který pomáhal klientům vyjádřit lépe jejich aktuální rozpoložení a mě pomáhal lépe se zorientovat v emočním stavu skupiny, díky čemu se mi se skupinou lépe pracuje.

Po skončení začáteční reflexe a přivítání se klienti již dožadovali jimi velmi oblíbené pohybové „*rozehříváčky*“. Nyní jsem však s pohybovou aktivitou nezačala já, ale vyzvala jsem osobu sedící po mé pravici. Ta se výzvy chopila velmi suverénně a začala předvádět jeden z pohybů paží, který si očividně velmi oblíbila. Nemusela jsem ostatní členy skupiny vyzvat, aby se do aktivity zapojili, protože se toho chopili úspěšně sami. A tak se vystřídali dokola jeden po druhém, dokud jsme nerozehřáli a nerozpohybovali každou část těla.

Poté následovala část další. Hlavní. Vyzvala jsem všechny členy, aby si své židle, případně vozíky, dali blíže k sobě na takovou vzdálenost, aby se dokázali dotknout dlaně svého souseda vlevo a vpravo. Následovala hra „*Plave mýdlo po Vltavě, jakou barvu asi má?*“. Klientům jsem vysvětlila systém hry i její pravidla. Klienti se vzájemně dotýkali dlaněmi, které směřovali směrem ke stropu. Levá ruka byla vždy na ruce pravé ruky klienta po levici a pravá ruka byla vždy pod levou rukou klienta po pravici.

Vše jsme si názorně ukázali a každého jsem individuálně obešla a ujistila se, že mají ruce správně. V této chvíli bylo splněno vše potřebné k zahájení hry. Levá ruka jedné osoby měla vždy tlesknout, nebo se alespoň lehce dotknout levé ruky osoby vpravo. V okamžiku, kdy dotek proběhl, přešel kontakt na dalšího člena kruhu po pravici,

a tak se mělo vystřídat celé kolo. Nicméně v okamžiku prvního tlesknutí začal vznikat mírný chaos, neboť klienti nedokázali udržet dlaně tak, jak je měli připravené na začátku hry a začali tleskat jeden přes druhého. Chvíli jsem váhala, ale nechtěla jsem přerušovat dynamiku skupiny, která v té chvíli v té vířivé energii vznikala, a tak jsem klienty vyzvala, pokud chtějí, ať tleskají co nejvíce a nejsilněji, co to půjde. Poté jsem ale potřebovala energii ve skupině trochu zmírnit, abychom přeci jen mohli pokračovat v očekávané hře. Protože ale i při dalších pokusech se stále nedařilo dotleskat se po kruhu dokola, přidala jsem ještě jedno cvičení, ze kterého jsem měla pocit, že klienty vrátí z rozpaků zpět do pohody.

Vyzvala jsem všechny členy, aby si každý spojil dlaně a poté jsem odpočítala tři, dva, jedna a na teď jsme začali tleskat všichni společně. Chvíli byla pozornost pouze na tleskání. Každý tleskal pouze svými dlaněmi. Poté se k tleskání přidala i říkanka „*Plave mýdlo po Vltavě, jakou barvu asi má?*“, a každý z klientů řekl jednu barvu.

Aby to bylo pro klienty ještě trochu pestřejší zahráli jsme si i na kormidelníka lodi, která plula po Vltavě. Klienti toto cvičení velmi bavilo.

Znovu jsem tleskání dokola už nezkoušela, protože jsem si nebyla jista, zda by to klienty znovu nevedlo do rozpaků a rozhodla jsem se nechat tento nácvik na sezení příští.

Nakonec sezení jsme si ještě imaginovali bubliny, které se z mýdla zvedaly do vzduchu poté, co se dotklo vody. Všichni klienti tvořili krásné bubliny a cvičení je hezky naladilo a uvedlo do pohody.

#### Uzavření sezení:

Na konci sezení jsem ještě klienty poprosila, aby se všichni společně chytili za ruce a jeden druhého si pořádně prohlídli. Poté jsem dala instrukci, aby se rukama již pustili a židle si šoupli trošku dál od sebe, aby vznikl větší prostor pro závěrečnou reflexi.

Na závěr jsem se rozhodla opět poslat do kruhu velký gumový míč a rozhovorem s každým klientem jsem se ujistila o tom, že ze sezení odchází naprosto v pořádku, ve stejné nebo lepší náladě, než na začátku.

Všem jsem poděkovala za přítomnost a vyjádřila své nadšení pro práci s nimi velikou pochvalou.

Poté jsme již tradičně všichni dali paže doprostřed kruhu a hlasitým „Ahoj!“ bylo sezení ukončeno.

#### Moje vyjádření k šestému sezení:

Myslím, že dnešního cíle bylo dosaženo. I přesto, že se nepodařilo jedno cvičení, s tleskáním dlaň na dlaň po kruhu, podařilo se díky dalším cvičením u klientů navodit velmi příjemné rozpoložení, jak se mi potvrdilo v závěrečných reflexích a mým pozorováním.

Klienty velmi bavilo vytvářet rukama bubliny. Na začátku sice pokukávali jeden po druhém, ale rozhodně na nich už nebyla vidět taková rozpačitost, jako na prvních sezeních.

Na tomto šestém cvičení se znovu opakovala hra Plave mýdlo po Vltavě, kterou jsem s klienty vyzkoušela poprvé na třetím sezení. Co dnes velmi pomohlo bylo, že se celá říkánka proložila i pantomimickou hrou, kdy jsme celou říkánku ztvárnili do scénky a tudíž, se díky tomu vytvořila zábavná chvíle, která klienty pozitivně naladila a měli z ní pocit dobře zvládnuté práce.

#### Doporučení:

Všimla jsem si, že někteří klienti jsou s dotykem opatrní. Při cvičení s využitím tleskáním dlaní a vzájemném doteku bylo zřejmé, že zádrhel není v nepříjemnosti dotýkání se jeden druhého, ba naopak. Řešení vidím v tom, že na budoucí hodiny bude třeba volit několik přípravných cvičení třeba ve dvojicích, kde si budou tleskání a vzájemnou souhru zkoušet a až poté, pomalu a postupně, bude možné přecházet do spolupráce úplně všech klientů dohromady.

### **6.2.7. Sedmé sezení – Vyprávěj!**

**Doba sezení:** 50 minut

**Pomůcky:** velký gumový míč, Pohádka o Červené karkulce

#### Cíle pro toto sezení:

Seznámení s příběhem, působení pomocí příběhů na skupinku, pohovořit se skupinkou o příběhu pohádky

### Průběh sezení:

Ani začátek dnešního sezení se nelišil od těch předchozích. Na začátku jsem se opět potřebovala ujistit o bezpečném prostředí, protože v zařízení se klienti pohybují volně, a tak bylo třeba zajistit, aby nás nikdo z nich během celé práce nevyrušil.

Opět bylo dnešní setkání zahájeno v téže místnosti, symbolickém kruhu spojení. Ani dnes nechyběl veliký gumový míč, který symbolizoval začátek dne a pro všechny byl signálem začátečního sdílení. Dotazníky i mé vlastní pozorování ukázali, že v místnosti není nikdo negativně rozladěný, a tak práce může začít.

Dnes jsem na začátek zvolila také dynamické rozehrání, ale kromě pohybu a jeho dynamiky, byl zvolen i hlasový projev. Nejprve jsem všechny přítomné vyzvala na hru na Indiány, kdy měli dělat přesně totožné výrazy jako indiáni sami. Ruku před pusou a hlasitě „Á!“. S tímto cvičením nebyl žádný problém a na klientech bylo vidět, že si to náramně užívají.

Poté jsem klienty vyzvala, aby se zhluboka nadechli a hlasitě pořádně vydechli. Nedala jsem zatím instrukci, zda má být nádech veden nosem nebo ústy, jelikož to v tomto momentě nebylo důležité. Důležité bylo hlasové vyjádření při výdechu a tím uvolnění nahromaděné energie. Z hlasitého výdechu se postupně stalo skupinové křičení, které se stále stupňovalo do nejvyššího maxima hlasitosti a ve finální fázi přešlo až do spontánního smíchu. A to byl ten moment, kdy energie ve skupině začala ustávat a zklidňovat se.

V tomto momentě jsme přešli k dalšímu cvičení, a to bylo hlavní část, ve které jsme se věnovali příběhu. Konkrétně Červené Karkulce.

Při čtení pohádky jsem se neustále snažila členy skupiny vtáhnout do příběhu a během celého vyprávění jsem jim pokládala otázky, protože zvláště u mentálně postižených jedinců je velice obtížné udržet pozornost delší dobu.

Například na otázku typu: „*Kudy jde Karkulka k babičce?*“ odpověď zněla „*Les, venkem, venku, zima, cestou, stromama.*“. Na další otázku: „*Koho Karkulka cestou lesem potká?*“ byla odpověď „*pes, velkej pes, fuj, vlka.*“, a na další otázku: „*Co se stalo, když vlk dorazil k babičce?*“ přišly odpovědi jako „*zabila ho, snědl jí, on to udělal, umřel.*“.

Důležité je, že během příběhu zůstali klienti naladěni na stejnou „vlnu“, což bylo pro dnešní práci velmi důležité. Dokázali projít příběhem od začátku až dokonce a dokázali u toho aktivně zůstat celou dobu.

Jak se schylovalo ke konci, dostavila se i přirozená únava, jelikož dnešní cvičení nebylo úplně jednoduché a bylo spíše statické.

#### Uzavření sezení:

Na závěr sezení jsem všechny vyzvala k závěrečnému pohybu, abychom se oprostili od statické polohy. Zadupali jsme si nohama, pořádně jsme vytřepali ruce a vyklepali celé tělo.

Na závěr jsem si skrze závěrečnou reflexi zkontrolovala, zda mohou všichni přítomní v bezpečném aktuálním stavu opustit sezení a skrze pozorování jsem si udělala poznámky.

Opět jsme se rozloučili v kruhu, nataženými pažemi a hlasitým „Ahoj!“.

#### Moje vyjádření k sedmému sezení:

Dnešní sezení bylo úplně jiné a velmi zajímavé. Na začátku bylo velmi dobře, že se skrze velkou dynamiku a fyzický pohyb, uvolnila přebytečná energie, kterou v sobě každý z nás máme. Vzhledem k tomu, že poté následovalo cvičení spíše na pohyb statické.

Upřímně jsem byla velmi překvapená, jak dobře dokázali klienti na příběh reagovat. Myslím, že pro ně bylo velmi dobré zakomponování otázek a tím je udržet při dění dnešního sezení.

Bylo zajímavé pozorovat jejich volní pohyby při různých částech vyprávění. To, s jakým vnitřním zapálením pro věc se snažili podat co nejlepší výkon.

Nicméně z jejich závěrečných reflexí vyplynulo, že sezení se jim líbilo, ale pro příště by se jim přeci jen víc líbilo něco víc hravého, kde by se mohly více angažovat a zapojit i pohyb, než jen mluvit.

#### Doporučení:

Určitě bych se znovu v budoucnu ráda s klienty do této aktivity pustila, nicméně bych pro teď od knížek upustila, a ještě se přeci jen věnovala spíše práci na stmelování skupinky a více dynamičtější cvičení, do kterých se klienti mohou také fyzicky zapojit.

### 6.2.8. Osmé sezení – A co děláš ty?

**Doba sezení:** 40 minut

**Pomůcky:** gumový balon, vlastní tělo, obrázky s různými profesemi

Cíle pro toto sezení:

Navození pohody u klientů, aktivní spolupráce, posílení koncentrace

Průběh sezení:

I dnes proběhl začátek jako vždy. Důkladnou kontrolou a ověřením bezpečnosti prostoru, ve kterém dnes, tak jako každý týden, pracujeme.

Opět držím v rukou náš gumový talisman, tedy míč, který již čeká na své řádné kolování po kruhu. Opět začínám se sdílením jako první a připojuji, že mám moc ráda bílou čokoládu. Jediné pravidlo, které dnes platí je, že se budeme snažit, aby vždy měl slovo jen ten, kdo drží v rukou míč. Ostatní členové v tu chvíli nemají právo mluvit a musejí počkat do chvíle, než se jim míč dostane do rukou.

Nepřikládám žádné další instrukce ani pokyny, aby se klienti vyjádřili ve stejném smyslu. Členka skupiny sedící po mé pravici již netrpělivě přebírá míč a s ním i hlavní slovo, jako jediná v kruhu. S informací, že má ráda oříšky se představí i křestním jménem tak, jak jsme to dělali v prvních hodinách. Celé kolo je vysdíleno a každý člen řekl jednu věc, kterou rád jí. Většinou se všichni shodli na čokoládě a oříscích. Mezitím opět proběhl testovací náladoměr, který mi i dnes pomohl lépe se na skupinku napojit, díky obdržným informacím o tom, jak se klienti na začátku cítí.

Následovala další část, kdy bylo potřeba opět rozproudit krev v žilách. Začali jsme se cvičením dlaní a vytleskáváním v prostoru v sedě na židlích v kruhu (tento tvar, se až na výjimky, v podstatě na žádném sezení neměnil). Vytleskávalo se do rytmu, pomalu, rychle, nahoru a dolů. Poté jsme protáhli ruce, hlavu, boky a následně jsme uvolnili kotníky a zakončili to pořádným dupotem a hlasitým vískáním. Klienty toto cvičení pokaždé nabudí a mají z něj velikou radost.

Následovala další část. Do rukou jsem vzala kartičky, na kterých bylo zobrazeno několik profesí. Například kuchař, uklízečka, šofér, policista, hasič, pekař, pilot nebo kapitán lodi. Nejprve jsem s klienty rozebrala kartičku po kartičce a vysvětlili jsme



si každou profesi. Většinou s rozpoznáním dané profese neměli klienti žádný problém. Poté, co jsme prošli všechny karty, jsme si je také názorně přehráli. Do hraní jednotlivých profesí jsem se zapojila také, protože u některých členů skupinky bylo vidět chvílema lehké zaváhání. A protože cílem setkávání má být hlavně zábava a lehkost, vždy jsme s klienty vynaložili společné síly. Všichni si tuto hru oblíbili a hodně se u ní dnes nasmáli.

#### Uzavření sezení:

Protože dnešní hlavní část byla dost dynamická, bylo potřeba skupinovou energii trochu zmírnit a zjemnit. Zvolila jsem tedy na závěr relaxaci, kdy jsem klienty vyzvala, aby si položili své dlaně na stehna. Následoval hluboký nádech a výdech, a ještě jednou nádech a výdech. Poté jsme pomalinku zavřeli a otevřeli oči a následovalo pohlazení dlaněmi po hlavě, uších, očích a celém obličejí. Poté opravdu bylo cítit zjihnutí energie v místnosti a rozlehlo se neobvyklé ticho, avšak úsměv klientů z tváří nezmizel.

Zaznamenala jsem si v závěrečné reflexi poslední poznámky a všem moc poděkovala za jejich skvělou práci a nadšení, se kterým do toho se mnou jdou.

Následovalo natažení paží a hlasitým „*Ahoj!*“ se oznámil konec dnešního setkání.

#### Moje vyjádření k osmému sezení:

Dnešní cvičení s klienty bylo velmi zábavné. Vezmu-li v potaz, že se jedná o mentálně postižené osoby, ještě k tomu většinou v seniorském věku. Jsou opravdu čilí a otevření k této práci. Bylo krásné sledovat jakou radost mají z toho, že jim cvičení šla. Snažila jsem se jim poskytnout podporu a pochvalu za jejich práci, za kterou si to rozhodně zaslouží.

Na dnešní hodině se s nimi opravdu velmi dobře spolupracovalo.

Krásná byla věta jedné z klientek: „*Hele koukej, jak nám to jde. To jsme šikovný, vid'. Seš na nás pyšná, holka?*“. Já musím tedy říct, že ano. Fakt jsem na ně pyšná.

#### Doporučení:

Cvičení s kartičkami bylo pro tuto skupinu velmi dobrou volbou. Ve skupině jsou lidé s různým stupněm motorického pohybu. Avšak každý z nich i přes svůj handicap, se v celém sezení snažil dělat své maximum.

Bylo vidět, že je tohle cvičení opravdu oslovilo. A tak bych ho ráda v budoucích sezeních znovu vrátila do kruhu a zkusila ho zpestřit ještě dalšími varianty.

## 6.2.9. Deváté sezení – Balonkování

**Doba sezení:** 60 minut

**Pomůcky:** nafukovací barevné balonky, volejbalový míč, gumový růžový míč

Cíle pro toto sezení:

Stmelení skupiny, spolupráce ve dvojicích, koordinace těla

Průběh sezení:

Dnešní sezení bylo oproti ostatním specifické tím, že právě na něm se pořizoval audiozáznam k závěrečné absolventské práci.

Poté, co jsem zkontrolovala bezpečí klientů, jsem všem představila pomocnici na dnešní sezení, která byla tak hodná a natočila mi pro absolventské účely audiozáznam. Na klientech bylo vidět, že je přítomnost další osoby rozptyluje a někteří z nich se za ní několikrát otáčeli.

Vysvětlila jsem klientům, proč mám dnes pomocnici a poté jsme začali s prací.

Tak jako každé sezení, jsem si i dnes vzala do rukou velký gumový míč a před tím, než jsem začala se skupinovým sdílením, jsem vnesla do skupiny pravidlo, které znělo jasně. Mluvit může pouze ten, který drží v rukou klíč k hlasu, tedy růžový míč. Poslala jsem tedy míč po kruhu a každý řekl, i s pomocí dotazníku, jak se dnes cítí.

Poté jsem skupinu vyzvala k rozehrívacímu cvičení, kdo mohl, stoupl si na nohy, kdo ne, zůstal sedět. Protáhli jsme ruce, záda a přidali i dech a hlasový projev, aby to mělo intenzivnější účinky na začátek dnešního setkání.

Poté jsme se vrátili zpět do sedu na židle a pokračovali jsme v protahování rukou, kdy jsme zvedali zvlášť pravou a zvlášť levou a vždy jsme se chytili za ucho na téže straně a poté jsme se dotkli nosu. Následovalo spojení dlaní a vytleskávání a pohyb dlaněmi nahoru a zpět dolů a poté s pohybem na souseda sedícího vedle nás. Poté se procvičili prsty a dlaně a následně se vyklepáním uvolnila námaha, aby klienty ruce nebolely.

Ještě se provedlo několik protahovacích cvičení celého těla.

Následovalo další cvičení. Klienty jsem vyzvala, abychom si společně dali židle, popřípadě vozíky, blíže k sobě. Následovalo cvičení Horká brambora. Kdy v momentně,

když jsem luskla prsty se míč, jakoby, proměnil na horkou bramboru, která hrozně moc pálí a klienti ji měli co nejrychleji ze svých rukou předat do rukou souseda. Toto cvičení bylo pro klienty zábavné a zase úplně jiné, než doposud znali. Celé zadání skvěle pochopili a dokázali pochopit i fakt hry, kdy přijali míč za horkou bramboru.

Následovalo cvičení s nafukovacími balonky. Nejprve bylo cílem, aby se klienti sami s balonkem seznámili a trochu si s ním pohráli. Kdo byl schopen a jeho zdravotní a fyzický stav to dovolil, mohl si stoupnout a s balonkem si pohrát po prostoru. Což bylo vlastně poprvé, kdy klienti mohli od prvního setkání využít celý prostor. S balonkem si mohli pohrát ohmatáním, pinkáním nebo co největším odpinknutím, do co největší výšky.

Poté jsme si balonky pinkali skrz kruh, dle toho, kam balonek letěl.

Následovalo další cvičení s balonky, ale tentokrát měli klienti pracovat ve dvojicích. Každá dvojice měla jeden balonek, který si měla přihrávat. Dvojicím to šlo velmi dobře, a tak jsem dala nabídku, kdo by chtěl, může zkusit výměnu dvou balonku. Kromě skvělé práce, se dnes klienti velice pobavili a bylo na nich vidět, že dnešní technika byla pro ně velmi příjemná.

#### Uzavření sezení:

Na závěr jsem opět zvolila relaxační cvičení, protože klientům se na minulé hodině velmi líbilo.

Začali jsme tak, že jsme se společně odměnili za dnešní práci potleskem. Poté jsme se hezky pohladili po hlavě, tvářích a obličeji a ocenili sami sebe. Nakonec jsme ještě protáhli lehce těla.

Na konci dnešní hodiny, jsem poprvé neposlala růžový balon, ale poslala jsem do kruhu kolovat jeden z nafukovacích balonků.

Po závěrečné reflexi jsem se rozloučili našim pozdravem „Ahoj!“ a skupinka se rozpustila na svá oddělení.

#### Moje vyjádření k devátému sezení:

Dnešní sešlost možná může být lehce ovlivněna přítomností kameramanky, jelikož skupinka za celou dobu nebyla zvyklá na přítomnost nikoho jiného, kromě mě a jich. Bylo vidět, že některé z klientů přítomnost pomocnice rozptylovala, ale naštěstí neovlivnila průběh práce. Takže začátek dobrý, konec dobrý, všechno dobré.

Na začátku při předávání slova s tím mělo pár klientů problém, protože po dobu, po kterou mohl mluvit pouze jeden člen, se začala rozpoutávat diskuze mezi ostatními členy. Nicméně však nakonec se skupinka srovnala a dokázala dopřát, alespoň na chvíli, prostor pro vyjádření tomu, kdo opravdu byl oprávněný díky gumovému míči, mluvit. Je to jedna z věcí, na které je potřeba určitě do budoucna zapracovat.

Zajímavý byl pro mě moment, kdy při rozehrívacích cvičení, aktivně přebrala vůdčí roli klientka sedící po mé pravici. Myslím, že je skvělé, že si zapamatovala tolik pohybových prvků z předešlých hodin a sama je dokázala nenásilnou formou vnést do dnešního setkání. Je to rozhodně velký pokrok, když klient začíná sám přebírat aktivitu a myslím, že je na tom dobře vidět i to, co je komu příjemné a jak naše setkání na skupinku působí.

#### Doporučení:

Díky dnešnímu pozorování si myslím, že členům skupinky velice prospívá spolupráce ve dvojicích. Určitě budu takovéto aktivity zařazovat do setkání častěji.

Dalším pozitivním faktorem bylo zpestření lekce pomocí zajímavých předmětů, v tomto případě barevných nafukovacích balonků, které celé setkání obohatili a dodali klientům pocit nevšednosti, což je velmi důležité, pro zdravé fungování člověka.

#### **6.2.10. Desáté sezení – Mrkni a zapamatuj si!**

**Doba sezení:** 45 minut

**Pomůcky:** gumový růžový míč, šátek, předměty potřebné pro hru – hřeben, ořezávátko, papír, nůžky, pastelka, míček, knoflík, kartáček na zuby, pasta, plyšák, knížka, nafukovací balonek

#### Cíle pro toto sezení:

navodit a udržet dobrou náladu, kolektivní spolupráce

### Průběh sezení:

Dnešní desáté sezení započalo ve velmi dobré náladě. Venku bylo krásné počasí a bylo jasné vidět, jakou sílu na člověka to má.

Na začátku jsem opět zkontrolovala bezpečnost prostoru, ujistila jsem se, že nás při práci nikdo nevyruší a přivítala jsem skupinku, která už seděla na židlích v kruhu.

V jejich tvářích bylo vidět očekávání a napětí, na čem se dnes bude pracovat. Tedy, jak by řekli klienti: „*Na co si budeme hrát dneska?*“.

Na dnešní úvod jsem opět poslala kolovat míč na začáteční sdílení, jak se který klient cítí, ale udělala jsem dnes jednu změnu. Dnes jsem to nebyla já, kdo sdílení začínal, ale zkusila jsem poslat míč osobě sedící po mé pravici. Poslala jsem míč, klientka ho vzala do rukou a rovnou ho začala posílat osobě vedle. Nechala jsem klienty, aby si doposlali míč dokola, protože na tom začali automaticky pracovat. Poté jsem míč chytila do svých rukou a řekla jsem klientce, aby řekla všechno, co si pamatuje, co pokaždé na začátku sezení vyjadřujeme.

Klientka se nadechla a začala: „*Jmenuju se I. a mám se dobře. Svítí sluníčko. Dobře jsem se najedla.*“. Míč poslala dál a všichni klienti pokračovali ve stejném duchu.

V okamžiku, kdy míč dorazil zpět ke mně, začali jsme s rozehrívacím cvičením.

Zakroužili jsme ramena a klienty jsem vedla slovem, že s každým zakroužením odhazujeme tíhu a nebudou nás bolet záda, krk, hlava ani ramena. Uvolnili jsme polokroužky hlavy. Protáhli jsme ruce a nohy. Nechybělo ani pořádné zadupání do země a zatleskání rukama. Klienty to vždy velmi dobře připraví a uvolní na další část sezení.

Dnes jsme si všichni sedli kolem velkého kulatého stolu, protože jsem nechtěla porušit symboliku kruhu, na kterou si klienti dobře zvykli. Na stůl jsem položila několik předmětů, které jsou vypsány výše v pomůckách.

Nejprve jsem se členů skupinky zeptala, zda poznávají nějaký z předmětů, pokud ano, ať ho pojmenují. Protože ne všichni přítomní se vyjádřili, vzala jsem do ruky vždy jeden předmět a všichni dohromady jsme si pojmenovali. Popsali jsme si ho a řekli jsme si, na co se daný předmět používá a k čemu nám je dobrý. Poté jsem se skupinkou opakovala ještě jedno kolo, ale s tím rozdílem, že mluvil vždy jeden člověk a postupovali

jeden po druhém, dle směru hodinových ručiček. Na začátku byl trochu ostych, ale po dalším opakování bylo vidět, že klienti nabírají více odvahy a jistoty.

Nakonec jsem všechny členy poprosila, aby si pořádně znovu prohlídli všechny předměty na stole a poté jsem je zakryla velkým neprůhledným šátkem. Klienty jsem vyzvala, aby mi zkusili říct úplně všechny předměty, které si pamatují. Spustila se velká diskuze a klienti si navzájem pomáhali, protože si chtěli vzpomenout úplně na každý jeden předmět. Tato hra všechny členy moc bavila a užili si při ní legraci, ale také se u ní museli zamyslet a zvládnout to velice dobře. Pokud si na nějaký předmět nevzpomněli, pak jsem s nimi začala rozehrávat hru, kdy jsem začala daný předmět popisovat a názorně ukazovat, na co se používá a kde ho můžeme najít. Nakonec klienti přišli na všechny předměty a na závěr jsem šátek odkryla, aby si všechny věci, mohli ještě jednou prohlédnout.

#### Uzavření sezení:

Na závěr sezení jsem tentokrát nechala členy zůstat sedět na židlích u stolu, protože nebylo zas tak důležité, aby se přesouvali zpět na židle. Nechtěla jsem narušovat tu energii a spojení, která touto prací vznikla. Nicméně jelikož nastal čas závěru, bylo potřeba trošku přeci jen zmírnit a zklidnit všechny přítomné, aby odcházeli uvolnění, a ne příliš euforičtí.

Vyzvala jsem skupinku, aby se mnou začala dýchat. Hluboce a pomalu, s výdechem skrze ústa. A poté si každý sám sebe pohladil, aby se odměnil za dnešní plodnou práci.

Na úplný závěr jsem poprosila, aby každý za něco pochválil svého souseda po pravici tak, jako tomu bylo v prvních sezeních. Někdo řekl „*Jseš nejlepší*“ a někdo svého souseda pohladil. Důležité bylo, že proběhla vzájemná výměna a každý dostal odměnu, kterou si zasloužil.

Úplně na konec jsme opět natáhli všichni ruce doprostřed kruhu a zvolali hlasitě a silně „*Ahoj!*“ a dnešní desáté setkání skončilo.

#### Moje vyjádření k desátému sezení:

Je krásné vidět pokrok skupinky, když si srovnám dnešní sezení s těmi prvními. Ano. Stále jsme na začátku a možná všechno je pořád začátek. Ale je nádherné sledovat, jak klienti získávají větší sebejistotu, jak se skupinka krásně ustaluje a že už sami jsou schopni bez větších pokynů k práci převzít iniciativu a začínají mluvit a ozývat se, dokonce sami jsou schopni nahlas se vyjádřit a začít vést.

Je vidět, že i ke mně jako k člověku, nabírají větší důvěru a vzájemný vztah se prohlubuje, což je pro tuhle práci s nimi hodně důležité.

Dnešní hra, kde hádali předměty se ukázala také jako velmi vhodná pro práci s mentálně postiženými klienty. Pobavili se u toho a měli velkou radost, ze svého úspěchu.

Doporučení:

Dnešní sezení bylo velmi obohacující. Myslím, že cíl spolupráce ve skupině byl splněn a určitě do dalších sezení budu zapojovat více takto propojujících aktivit, které se velmi kladně potvrzují.

## 7. Kazuistické studie

### 7.1. Klient č. 1 – M.

#### 7.1.1. Charakteristika

Klientka M. je na život v ústavu zvyklá již od narození. Občas se stýká s bratrem. V domově Pod Lipami Smečno žije M. od roku 1998, kde je velmi spokojena. M. je velmi společenská a má spoustu přátel, aktivně navštěvuje aktivity pořádané v zařízení.

Individuální setkání klientka nevyžaduje, velmi ráda se pohybuje v kolektivním dění, kde se cokoliv děje a extrémně ráda si povídá. Vzhledem k tomu, že je kvůli fyzickému postižení odkázána na invalidní vozík, využívá s plnou podporou veškeré služby zařízení.

M. je velmi společensky založený člověk a vyhledává aktivity v zařízení i mimo něj, zejména diskotéky či jiné hudební akce. Je extrémně komunikativní a je nadšená pro učení se novým věcem. V podstatě je neustále pozitivně naladěná a velmi přátelská. Velmi snadno navazuje kontakty, ale její otevřenost je někdy vůči cizím lidem až nepřiměřená. Například nedokáže rozlišovat, kdy má člověku tykat a kdy je vhodnější spíše vykání. S M. je vždy velmi slušná komunikace, v případě, že se ocitne v nějaké problémové situaci, kterou nedokáže řešit, si přijde pro radu a vždy se snaží situaci porozumět a hovořit o ní.

Respektuje soukromí ostatních lidí a dokáže si sama také říct, pokud potřebuje prostor a chce být sama. Co se týče korektnosti v komunikaci, M. se dokáže vyjadřovat jasně, ale někdy dává své pocity najevo, až nepřiměřeným způsobem. Často skáče do řeči a občas nerozpozná, kdy je čas nechat mluvit druhou osobu. V různých situacích reaguje spontánně a většinou vždy bez servítek vyjádří nadšení či zklamání a někdy nedokáže odhadnout míru důležitosti situace, ve které se nachází. Například použije i ostřejší výrazy a slova, protože situaci vnímá zkresleně. Avšak po vysvětlení a rozebrání situace je schopna celé kauze lépe porozumět a snadněji ji pojmout.

Aktivně udržuje své fyzické zdraví. Pravidelně dochází na relaxační odpoledne a přirozeně posiluje paže. Dbá i na udržování psychické pohody a to tak, že se věnuje svým oblíbeným zálibám, mezi které patří hlavně vyšívání a tvoření čehokoliv kreativního.



### **7.1.2. Osobní anamnéza**

Klientce M. byla diagnostikována střední mentální retardace a prožila dětskou mozkovou obrnu.

Pohybuje se trvale na invalidním vozíku, jelikož její spodní polovina těla je téměř imobilní. Jemná motorika v jejím případě není poškozena.

### **7.1.3. Závěrečné vyhodnocení**

Tato klientka je od přírody veliký živel. Je velmi společenská a komunikativní. S vyjadřováním a komunikační expresí nemá žádný problém. Má životní elán a extrémně ráda se vzdělává a učí nové věci.

Potíže ji dělá poznat, kdy je vhodné druhého člověka pustit ke slovu a nechat ho domluvit.

Tato klientka byla od začátku práce nejaktivnějším členem skupiny. Na každé sezení se velmi těšila. M. patří také mezi typy klientů, které pomáhají těm více ostýchavým více se otevřít a nechat se unést energií skupiny.

M. má velice ráda, pokud je středem pozornosti a v případě, kdy není, je pro ni velmi těžké vydržet, dokud se na ni nedostane řada. Velmi dobře to bylo vidět, když jsme na začátcích lekcí sdíleli a posílali gumový míč, který opravňoval člověka k hovoru. Ti, kteří tento míč zrovna nedorželi, museli počkat, dokud na ně nepříjde řada a nesměli promluvit. Toto cvičení M. dělalo vcelku značné potíže, protože již před začátkem sezení byla plna spousty nových informací.

Vždy jsme tedy pracovali tak, že jsme si kolektivně se všemi řekli pravidla korektivního chování a v momentě, kdy někdo druhému skočil do řeči, se hovor zastavil a se skupinkou jsme si probrali celou situaci, tak, jak by správně měla proběhnout. Za každé správné zvládnutí jsem klientku velmi pochválila a ocenila za správnost. Klientce to velmi pomáhalo, neboť jí to motivovalo zvládnout a učit se vydržet ponechat slovo druhému a počkat si na svou chvíli. V procesu dramaterapie byl vidět pokrok klientky, kdy ke konci sezení dokázala odhadnout chvíli, která patřila druhým a tu, kdy se sama dostala ke slovu. Nicméně u klientky je stále velká aktivita a stále je pro ni výzvou počkat a nechat druhého domluvit. V této situaci klientce velmi pomohlo, že dostala funkci jakési asistentky a hlavní pomocnice mě, jako vedoucí, což se prokázalo, že ji pozitivně motivuje

v zodpovědnosti a více ji to pomohlo zamýšlet se nad tím, kdy má hovořit ona a kdy má slovo druhý člověk.

V tomto případě měla u klientky dramaterapie pozitivní vliv v tom smyslu, že jí pomáhá vyplnit její potřebu seberealizace a dává jí pocit pozornosti a sounáležitosti ve skupině. Klientka zde dostává možnost podporovat ostatní členy skupiny a je velkým nosičem dobré energie, kterou skupina pro kvalitní fungování potřebuje.

Klientka se i nadále učí naslouchat ostatním členům skupiny, nepřerušovat je při jejich hovoru a lépe tyto situace dokáže zvládat. Při posledním sezení sama počkala na pokyn, který ji vyzýval k hovoru. Dramaterapie jí pomáhá lépe se soustředit na daný okamžik tady a teď, což je pro mentálně postižené klienty velmi důležité. Upevnit se v realitě. Výborně si vedla i v pohybových cvičeních a koordinaci těla, vzhledem k tomu, že je na invalidním vozíku a její spodní část těla je deformovaná, přes všechnu snahu se nikdy nevzdala a neztrácela optimismus. Do práce šla vždy na sto procent a právě dramaterapie jí může poskytovat prostředí, kde se může plně realizovat a zprostředkovat své potřeby, které jsou pro ní přirozené.

## **7.2. Klient č. 2 – J.**

### **7.2.1. Charakteristika**

Klient J. pochází z rodiny, ve které žil s babičkou a otcem. Do školy nikdy nechodil. V Domově Smečno Pod Lipami žije od svých dvaceti pěti let.

J. celý život pracoval v ústavním hospodářství, kde se staral o vepře. Navštěvoval také řemeslný kurz, následně byl zaměstnán v zařízení v APaP.

Nyní je J. v důchodovém věku, ale stále velmi rád dochází každé dopoledne do tvůrčí dílny, kde si velmi rád maluje. Jednou za týden navštěvuje kapličku v zařízení.

J. je velmi družný a společenský. Velmi rád se účastní společenských akcí a výletů, i když jeho zdravotní stav už nedovoluje, aby se účastnil fyzicky náročnějších akcí, kde není rovný, bezpečný a krátký terén.

Pokud je nablízku někdo, v koho má důvěru, pak je J. velmi společenský, usměvavý a komunikativní. V některých situacích se dokáže velmi rozhněvat a není snadné

si s ním o situaci promluvit a vyjasnit. Potřebuje nějaký čas a poté se s ním vše může v klidu a velmi pomalu vykomunikovat.

Klient rozpozná, když vznikne nějaký problém, ať už je to mezi spolubydlícími, či na oddělení, ale nedokáže o určitém problému hovořit či ho vysvětlit ho a zkusit najít vhodné řešení.

### **7.2.2. Osobní anamnéza**

J. je klient se střední mentální retardací.

U tohoto klienta je zvýšený dohled kvůli prodělané operaci srdce.

Pohybuje se za pomoci francouzských holí.

### **7.2.3. Závěrečné vyhodnocení**

Na začátku těchto sezení byl J. velmi uzavřený. Nechtěl se nějak více aktivně účastnit, nesnesl na sobě žádnou pozornost a nejraději byl, když se v kruhu velmi rychle přeskočil. Ze začátku odmítal pohybová cvičení, i ta lehká, kdy se pracovalo na protažení a zaktivování jednotlivých částí těla. Měl strach, že to kvůli svému fyzickému omezení nezvládne a nechtěl to před ostatními klienty zkoušet.

Avšak skupinová dynamika měla přeci jen větší sílu a J. nakonec pookřál. Dramaterapeutickou intervencí se zmírnil jeho stud a pomalu začal být ve skupince otevřenější. Někdy za půlkou všech sezení dokázal míč při sdílení ve svých rukou podržet déle a nesnažil se přehodit pozornost na osobu sedící vedle něj. Dokázal odpovědět, dokonce s úsměvem, jak se cítí a odpovídal i na další mnou položené otázky. Na dalších sezeních dokonce zůstal čekat, zda mu položím ještě jednu otázku a teprve s pokynem, že míč může poslat dál, ho předal.

Další oblastí, kde si u tohoto klienta získala dramaterapie své místo, je pohybová aktivita, takzvané pohybové etudy nebo zrcadla. Když srovnám začátky, kdy měl klient problém s pohybovou činností, udělal v tomto procesu veliký osobní pokrok. Postupně se do cvičení začal více zapojovat, aktivně pohyboval kotníky a dokázal natáhnout a protáhnout obě nohy.

Při jednom sezení se dokonce postavil na nohy a nějakou tu chvíli cvičil společně s námi ve stoje, a dokonce se mírně zvládl i předklonit. Toto je obrovský pokrok, protože

J. je již v seniorském věku, chodí o holích a tímto překonal svůj limit a když sám sebe zažil, v tom okamžiku, kdy toto zvládl, jeho úsměv hovořil za vše.

J. jsem já i ostatní členi skupinky poskytovali neustále podporu, chválili a dodávali mu odvalu, že to všechno zvládne. Zároveň dostal prostor pro chvíli, která pro něj bude bezpečná natolik, že se odváží se zapojit do takové míry, aby se cítil příjemně. Tento moment zde nastal a je to další velmi pozitivní dopad dramaterapie, kde má skupinová energie opravdu nepopsatelnou sílu.

### **7.3. Klient č. 3 – A.**

#### **7.3.1. Charakteristika**

Klientka A. vychodila třetí třídu zvláštní školy.

Od dětství tráví svůj život v sociálních zařízeních.

Klientka žije v DOZP Smečno od roku 2014.

Klientka se nestýká s příbuznými ani přáteli, i přestože kontakt s rodinou patří mezi její velké přání. Klientka je již v seniorském věku, nepracuje, a tak mezi její koníčky patří zejména sledování televize, malování a výtvarné tvoření, přičemž navštěvuje tvůrčí dílnu a relaxační odpoledne.

Klientka A. má ráda klid a pohodu. Nemá ráda hádky a hluk.

Klientka se ve známém prostředí, kde žije, orientuje dobře. V neznámém prostředí potřebuje doprovod personálu. Klientka A. je schopna rozpoznat, když nastane problém, avšak strategii pro jeho řešení nechává na personálu (například když se jí nevrátí oblečení z prádelny).

Klientka komunikuje s ostatními klientkami i s personálem verbálně, většinou jedním slovem nebo velmi jednoduchou větou. Pokud se nedaří domluvit se verbálně, je schopna pomocí neverbální komunikace, ukázat, co chtěla říct.

Respektuje soukromí ostatních, protože sama má ráda klid a pohodu.

Tato klientka je tiché povahy. Má ráda samotu a nejraději se zdržuje spíše na pokoji, avšak se svým okolím vychází dobře. V menší míře je schopna poznat, jak se kdo cítí

a snaží se přizpůsobit dané situaci. Rozpozná, když někdo pláče nebo se směje nebo je někdo našťvaný.

Klientka je tichá a nenápadná povaha.

Je bezkonfliktní povahy. Klientka A. má menší schopnost domluvit se a pochopit předávané informace. K její psychické pohodě přispívají její koníčky, což je hlavně sledování televize, malování a vycházky. Umí si říct velmi dobře o to, co potřebuje a co chce, ale neumí rozpoznat a vyjádřit své osobní cíle a preference.

### **7.3.2. Osobní anamnéza**

A. je klientka s lehkou mentální retardací.

Klientka má špatné držení těla a bylo jí doporučeno vozítko, které ale odmítá a je schopna se pohybovat bez něj.

### **7.3.3. Závěrečné vyhodnocení**

A. byla klientkou, u které byl vliv dramaterapie velice dobře vidět. Na několika prvních sezeních se A. mračila, otáčela hlavu pryč z kruhu a nechtěla mluvit. Vždy, když k ní na začátku sezení doputoval míč, aby nám sdělila své pocity, do míče jen praštila a poslala ho dál. Bylo velice důležité, aby se klientce poskytl dostatečný čas a mohla se adaptovat v prostředí, které sice zná, ale ve skupině, která pro ni byla nová.

Na sezeních většinou nekomunikovala. Zajímavý byl moment, kdy při dalším kole s gumovým míčem chtěla míč ihned poslat dál a řekla slovo „nevím“. V ten moment jí skupina, bez mého vedení, poskytla důvěru, kdy jí sousedka sedící vedle ní vrátila míč zpátky a řekla jí, ať jen poví, jak se má. V ten moment byl zlomový a klientka odpověděla „jo“ a s úsměvem na mě kývla hlavou, teprve poté poslala míč dál.

Od tohoto začátku byl vidět velký posun klientky, kdy na devátém sezení dokázala spolupracovat ve dvojici a ještě k tomu si házet nafukovacím balonkem s další klientkou. Před posledním sezením za mnou klientka přišla a sama se zeptala: „*Kdy tam budem zas?*“. A to byl velký moment. Ano. Je otázka, jak dlouho to klientce vydrží, nicméně je to opravdu velký posun od začáteční linky do té finální a je vidět, že tato sezení na klientku měla pozitivní vliv.

Tato klientka se díky dramaterapeutické intervenci dokázala před skupinou vyjádřit, dokázala říci své jméno a v průběhu sezení se dokázala začlenit do kolektivu a hlavně, dokázala zvládnout spolupráci ve dvojici, což chce hodně odvahy. Díky tomuto procesu se A. zlepšilo její postavení mezi jejími kamarády, dokázala se více uvolnit.

Tato sezení ukázala, že práce ve skupině a společné spolutvoření, klientce velmi prospívá, protože díky tomu, začala chodit lépe naladěna a začala být v práci ve skupině tvárnější.

## **7.4. Klient č. 4 – M.**

### **7.4.1. Charakteristika**

M. žila v rodinném prostředí, kde pomáhala s úklidem. V současnosti pravidelně navštěvuje bratry s rodinou a jezdí s nimi na společné dovolené, na které se vždy moc těší.

M. chodila do školy, kde ukončila první stupeň. Od roku 1998 žije v ÚSP Smečno, kde sdílí vícelůžkový pokoj společně se svou přítelkyní, o kterou se ráda a dobrovolně stará.

Svůj volný čas ráda tráví kreslením či procházkami.

Obzvláště ráda navštěvuje bohoslužby v místním kostele nebo v zámecké kapli.

Své fyzické zdraví udržuje prostřednictvím vycházek v okolním terénu, relaxací v rámci relaxačního odpoledne.

Na své psychické pohodě pracuje zachováváním svých zvyklostí, kdy v běžných životních situacích vychází ze svých zkušeností.

Dobře pojímá sociální dovednosti a pravidla společenského chování a umí si udržet přiměřený odstup. Dokáže se přizpůsobit a vyjádřit své pocity. Dokáže rozpoznat nebezpečné situace. Umí si říci, když se necítí dobře, že ji třeba bolí hlava nebo břicho a na základě svého vyhodnocení vyhledá personál. Sama však umí sdělit, co potřebuje a její vyjádření je srozumitelné. Nesouhlas dává zřetelně najevo.

Nemá ráda chaos a hádky. Velmi nemá ráda nepořádek a sama si aktivně uklízí, v některých případech pomáhá s úklidem i ostatním.

Nelíbí se jí, pokud je v kolektivu přehlížena.

M. má občas problém s komunikací s některými klientkami, a tak nějakých situacích potřebuje pomoc s vyjasněním problému. Nerozlišuje úroveň rozhodování, a tak pojmy jako volba, důsledek a odpovědnost jsou pro ni těžko pojmutelná a M. není schopna vyhodnotit důsledek, a tudíž není schopná pochopit odpovědnost za své činy.

#### **7.4.2. Osobní anamnéza**

Klientka M. má diagnostikovanou lehkou mentální retardaci.

Trpí parkinsonským třesem, hypertenzí a artritidou, kdy dochází na pravidelné kontroly.

Je velmi soběstačná.

#### **7.4.3. Závěrečné vyhodnocení**

Tato klientka je již v seniorském věku, nicméně je stále vnitřně velmi živá a aktivní. Od začátku lekcí na ní byl vidět velký rozdíl oproti ostatním klientům a to ten, že dlouhou dobu žila s rodinou, se kterou stále udržuje blízký kontakt. Klientka byla od začátku hovorná, otevřená a velmi podporovala v práci také ostatní klienty.

Největším tématem klientky bylo říci si o pomoc. Na počátečních setkáváních se kreslil společný velký obraz ideálního domova. Každý dostal svou plochu, na kterou mohl kreslit libovolným způsobem. V jednom okamžiku se klientka zasekla a začala být zoufalá ze situace, se kterou si nevěděla rady. Odhodila výtvarné potřeby, založila ruce v bok a řekla, že to je těžký, že to dělat nebude. Situaci jsme velmi důkladně vykomunikovaly. S M. jsme společně začaly kreslit a hovořily jsme o různých způsobech, kterými může práci zvládnout.

Klientku jsem uklidnila a vysvětlily jsme si, že se kdykoli může na cokoli zeptat, protože to není žádná ostuda a ujistila jsem ji, že ji vždy velmi ráda všechno vysvětlím. Domluvily jsme se, že pokud příště nastane stejná situace, přijde za mnou a spolu najdeme řešení. Klientka souhlasila. Zklidnila se a celou práci dokončila bez větších problémů.

Celý dramaterapeutický proces ukazoval, že na tuto klientku měl výborný účinek v tom, že jí pomohl s jejím osobnostním růstem. Podporoval její sebedůvěru a její vyjadřovací expresi. V pozdějších sezeních si klientka dokázala bez ostychu sama říct, že jí například bolí nohy a zůstane při cvičení sedět nebo si mě k sobě zavolala, pokud něco chtěla prodiskutovat. Na prvních sezeních byla spíše opatrnější, ale postupem času

se dokázala více vyjadřovat i pohybem. To je další věc, která díky dramaterapeutické intervenci prokazuje, jaký dobrý vliv dramaterapie na klienty skutečně má. Při pohybových rozcvičkách se většinou zdržovala, nějaké cviky nechtěla skoro udělat, ale při posledních několika sezeních, se odhodlala a protahovala si ruce i nohy a dokázala se u toho i zasmát. A to je u M. velký pokrok.

## **7.5. Klient č. 5 – V.**

### **7.5.1. Charakteristika**

Klient V. žil ve společné domácnosti se svým bratrem a matkou. V. pobýval od svých šesti do patnácti let v internátní škole.

Velmi rád kreslí, dochází do tvůrčí dílny a na relaxační odpoledne.

V. zvládne základní společenské chování, pozdraví, podá ruku (upřednostňuje levou).

Je velmi zaměřený na sportovní aktivity (míčové hry, stolní tenis), výtvarné činnosti a sociální učení (vaření, pečení, praní, úklid).

Sociální vztahy navazuje v rámci svých schopností, je klidný, usmívá se, hovoří při prvním kontaktu velmi tiše. Je třeba ho permanentně chválit a ze začátku pobízet.

Někdy vyvolává v druhých lidech dojem, že se stydí. V. nemá rád, když se někdo hádá, protože ho to velice rozčiluje.

Jeho komunikační dovednosti probíhají na slušné verbální rovině. Používá jednoduché věty a nemá problém plynule hovořit. Tento klient se obává cizího prostředí. Má strach z nebezpečí, které by mohlo nastat ve zdejším městě. Obává se ze srážky autem a z tohoto důvodu žádá o doprovod. Rizika zná částečně a uvědomuje si nebezpečí v cizím prostředí.

### **7.5.2. Osobní anamnéza**

V. je klient se střední mentální retardací.

Co se týče oblasti zdraví je stále ve velice dobré formě.



### 7.5.3. Závěrečné vyhodnocení

Tento klient byl od samého začátku pro tuto práci velmi nadšený. Pečlivě naslouchal a s nadšením se pouštěl do všech aktivit, které jsme dělali.

S čím měl potíže? Při pravidle, kdy mohl mluvit pouze jeden, nebyl schopný vydržet poslouchat a nechat mluvit člověka, který byl na řadě. Začal se vybavovat o svých dalších aktivitách s klientkou sedící vedle něj. Při každém setkání se záměrně posílal míč, který byl jakýmsi kouzelným mlukou a promluvit mohl pouze ten, kdo ho držel v rukou.

Na začátcích lekcí se klientovi nedařilo pochopit pravidla skupiny, ale postupem času, zlom nastal někdy za polovinou všech sezení, se dokázal naučit a respektovat daná pravidla slova. Návuk probíhal tak, že pokaždé, když promluvil kdokoli, kdo v rukou nadržel růžový míč, jsem si dala prst před pusou jako znamení, že teď se všichni ztišíme. Člověka, který držel v rukou míč a sdílel, jsem na chvíli zastavila a skupině jsem položila hromadnou otázku: „*Jak zní pravidlo této skupinky, kdo může právě teď mluvit?*“.

Skupinka odpověděla jméno toho, kdo držel v ruce míč. Tudíž všichni věděli, kdo má právě teď právo mluvit. Takto jsme se zastavili vždy, když někdo porušil pravidlo mluky. V. se s tímto požadavkem postupně začal ztotožňovat. Je to klient, který patří mezi mladší členy skupiny a více aktivní členy skupiny.

Na V. jsme mohli pozorovat s jakým nadšením na setkání docházel a často se ptal: „*Už bude divadlo?*“. V. je společenský a tento způsob práce ho velmi zaujal. Myslím, že V. je jedním ze skvělých adeptů na stvoření divadelního představení.

Jeho nárůst sebedůvěry byl postupem času velmi zjevný, neboť se při reflexích více rozpovídal a vyprávěl. Na začátku pouze sdělil konkrétní věc, na kterou jsem se ptala. Jeho reakce na mou pochvalu se projevovala tak, že schoval obličej do své plyšové opičky, kterou nosil s sebou na všechna sezení, začal se smát a začal třepat rukama. To je jeho přirozený způsob, kterým dává najevo svou radost. Určitě pro něj velkým přínosem byla velmi dobrá, přátelská a pozitivní atmosféra, kterou se na setkáních podařilo vybudovat.

## **7.6. Klient č. 6 – T.**

### **7.6.1. Charakteristika**

T. žil v domácnosti s matkou a bratrem. Je velmi pracovitý. Dochází dvakrát týdně do školy, ve které se učí nové věci. T. patří mezi mladší dospělé klienty v tomto zařízení.

Tento klient zvládne základní společenské chování, pozdraví, podá ruku.

Co se týká dorozumívání, odpovídá na otázky jednoslovně, je mu hůře rozumět. T. má občas sklony k agresivnějšímu chování, občas jej použije na svého bratra. Má sklony k vzteku a někdy je potřeba kontroly personálu.

V poslední době byl u T. zaznamenaný výrazný pokrok, jelikož začal více vyhledávat společnost a má rád lidi okolo sebe. Pokud někoho lépe zná a má ho rád, s radostí ho obejmě a rád komunikuje.

Jednoslovně dokáže vyjádřit co si přeje, i přestože je jeho řeč hůře srozumitelná.

Co se týče orientace v čase, dokáže rozpoznat pouze ráno, odpoledne a večer.

Co se týče navazování vztahů, nenavazuje je samostatně a spíše se řídí pokyny svého staršího bratra, kterého napodobuje. T. je klidný, usměvavý a většinou na vše odpovídá kýváním a jednoduchým „jo“. T. není schopný samostatně řešit problémy, protože nerozpozná, kdy problém vznikne, tudíž nenalezne žádnou strategii pro jeho řešení.

### **7.6.2. Osobní anamnéza**

T. je klient s těžkou mentální retardací.

T. není schopen posoudit svůj zdravotní stav. Pouze je schopen v jednoduchých větech říct personálu že ho například něco bolí.

### **7.6.3. Závěrečné vyhodnocení**

Tento klient je člověk s těžkým mentálním postižením. Na prvních sezeních, se zpravidla jen usmíval a zaujatě sledoval své kolegy při práci. Na otázky většinou odpovídal jedním slovem nebo sklopil oči směrem do země. Na dalších sezeních se již chtěl sám zapojovat, například malovat. Po celou dobu sezení vyžadoval velkou

dávku pozornosti a většinou, když nebyl jejím středem, začal ve skupině vyrušovat a brát ostatním klientům například pastelky.

Svému bratrovi vzal jeho dokončený obrázek a naznačil, že ho roztrhne. Byly to pro mě složité chvíle, protože bylo třeba situaci uklidnit tak, aby se klient nestáhl do sebe a třeba o práci ztratil zájem. Pokračovalo to tak, že jsem si k němu přisedla a začali jsme si povídat o něčem, co odvedlo jeho pozornost o předmětu ostatních klientů. Klientovi byly nabídnuty další předměty, například míč, se kterým jsme si začali hrát. Poté jsme si povídali a většinou došlo ke zklidnění jeho chování.

Nicméně jako velmi vhodné aktivity se u tohoto klienta prokázali ty dynamické, pohybové, kde byl zapojen i hlas a zvuk, třeba pomocí tleskání. Klientovi to pomohlo uvolnit přebytečnou energii a přenést ji do skupinky. Ačkoli se takto může zdát, že se jedná o klienta, který narušuje chod skupiny, nebylo tomu tak. Tohoto klienta měli ostatní členi rádi, protože dokázal vždycky všechny rozesmát a skupina je v jeho přítomnosti velmi uvolnila.

Tento klient dostal díky dramaterapii možnost pravidelně ze svého těla dostávat pryč napětí hravou a zdravou formou, což mělo za další následek větší soustředěnost klienta při dalších cvičeních. Jako velmi důležitý úkaz vnímám větší flexibilitu v klientově vnímání a chování, kdy se například skrze trénování chování a emocí po celou dobu rozvíjela jeho kreativita a pracovalo se tak na snížení jeho stereotypního chování a dodání větší kreativity.

Všechny prostředky, které byly na sezeních použity měly za cíl posilovat sebedůvěru, samostatnost, seberealizaci.

Říká se, že každá skupina má svého „otevírače“ což je člověk velice nabitý energií, který dokáže ty více stydlivé vtáhnout do hry a uvolnit. Troufám si říci, že T. i přes jeho těžké mentální postižení, je právě jedním z nich.

V závěrečných sezeních bylo na tomto klientovi znatelné zklidnění, kdy se velice zmírnila jeho touha pošťuchovat své kolegy a více se začal zaměřovat na svou práci.

## ZÁVĚR

Tento výzkum měl potvrdit mé hypotézy a to, že dramaterapie bude mít pozitivní vliv na stav člověka s mentálním postižením, že kladně přispívá k jeho dobré náladě, učí ho hravou formou spolupráci v kolektivu a má vliv na větší propojení s ostatními členy skupiny a také, že přispívá ke zlepšení verbálního vyjadřování a pocitu větší volnosti.

Celkem s touto skupinou proběhlo deset dramaterapeutických setkání.

Jednotlivá sezení probíhala v různých časových délkách, podle stavu klientů, jejich potřeb a dle aktivit. Po celou dobu byly použity metody a techniky zaměřené na podpůrná cvičení a hry, bez dramatického zaměření a zvolila jsem tak s ohledem na tuto cílovou skupinu, kde byly cvičení a hry důležité pro adaptaci klientů v nové skupině.

V průběhu jednoho sezení jsem požádala klienty, aby si židle šoupli blíže jeden k druhému, abychom k sobě byli blíže. Klientka na invalidním vozíčku byla v těsné blízkosti další klientky, a tak jsem jí upozornila, aby se jí vyhnula, aby jí nevjela na nohu. Na to druhá klientka, chodící, odpověděla: „*To je jedno. Ať mě klidně přejede. Mne by škoda nebyla.*“. Touto odpovědí jsem byla dost šokovaná. Na základě této skutečnosti jsem se snažila do každého sezení vnést co nejvíce radosti a uzpůsobit každý průběh tak, aby si klient postupně našel své místo a začal sám sebe, v rámci svých individuálních možností, vnímat jako důležitou a nenahraditelnou osobu, která je na tomto světě stejně důležitá, jako každá jiná.

I když společných sezení byla pouze deset, což je stále začáteční cesta, avšak během této doby, od ledna do března, byly u této konkrétní klientky v mých očích vidět velké pokroky. Klientka se přestala podceňovat, a dokonce během sezení mnohokrát převzala iniciativu a dokázala vést skupinu v aktivitách jako bylo například zrcadlo. Tímto způsobem posilovala svou sebe hodnotu a prokázal se zde nárůst pozitivního vlivu dramaterapie na její pojetí sama sebe a na každé jedno sezení se velmi těšila. Neustále jsem se jí snažila podporovat a podněcovat ji k vytrvání na těchto setkáních. Klientka začala tyto pravidelné sezení brát jako velmi zábavné a přínosné a začala se práci více otevírat. Při posledních sezeních se dokázala společně se skupinkou ocenit.

Co se týče cílů pro tuto práci, myslím, že těch krátkodobých bylo v rámci možností dosaženo. U klientů byl prokazatelně nárůst větší pohody, které byly viditelné

při komunikaci s nimi. Došlo ke zlepšení komunikačních expresí, neboť klientka, která na začátku téměř nemluvila, za mnou po měsíci přišla a zeptala se, svým individuálním způsobem, kdy půjdeme do tělocvičny hrát.

U dlouhodobých cílů bych ráda vyzdvihla spolupráci ve skupině, kdy kolem osmého sezení bylo vidět, že klienti si pomalu zvykají a sehrávají jeden s druhým. Krásně to bylo vidět i při cvičeních ve dvojicích, kdy se klienti dokázali naladit jeden na druhého a vzájemně spolupracovat. Kdyby mezi nimi nedošlo k propojení, spolupráce by nebyla možná.

Další z dlouhodobějších cílů byla práce na důvěře mezi klientem a vedoucím skupiny, tedy mnou. Jelikož v tomto zařízení s mentálně postiženými klienty sama pracuji, nebyla jsem pro klienty novým objektem. Nicméně bylo pro všechny nové to, jakým způsobem jsme se od začátku dramaterapeutických sezení setkávali. Na klientech, ale i na mě, bylo znát, jak jsme se postupem času navzájem vyladňovali a ladili na stejnou vlnu. Jedním z důkazů, že se opravdu začalo tvořit důvěrné prostředí mezi mnou a klienty byly momenty, kdy za mnou klienti sami přišli a chtěli sdílet osobní věci, o kterých se se mnou za celou dobu mého působení v Domově, nebavili. Důvěra je křehká věc, která se těžce a dlouze buduje, a tak je to pro mě ta nejlepší zpětná vazba, kterou mi tímto klienti vyjádřili.

Různé dramaterapeutické metody a techniky prokazovaly u mentálně postižených klientů zlepšení vnímání, zlepšení poznávacích procesů, ale hlavně také pozornosti, spolupráce, řečových schopností a zjemnění a uvolnění motoriky. Také pohybovými aktivitami se postupně zlepšovala koordinace jejich těla, kdy během těchto deseti setkání zvládli udělat pohyb, ze kterého měli na samém začátku strach a byl pro ně těžký.

Dramaterapeutické techniky zaměřené na motivaci klientů a na jejich emoční stránku, byly skvělým prostředkem k trénování jejich sociálních aspirací, kterým byla empatie, větší vnímání a naslouchání druhých lidí a hlavně spolupráce, na kterou bylo zaměřeno všech deset setkání.

V této skupině byli klienti s lehkým až těžkým mentálním postižením.

Na začátku jsem si nebyla jistá, zda tato kombinace bude vhodná kvůli rozdílné míře schopnosti klientů, ale tato sezení prokázala, že opak je pravdou. Pro klienta s těžkým mentálním postižením se dramaterapie prokázala jako velmi vhodná, protože setkávání

se skupinou, kde měl tento člen své právoplatné místo, se ukázalo jako velmi pozitivně působící. Velkou roli pro tento výsledek měla právě skupinová dynamika, kdy se klient ve spojení s dalšími klienty měl možnost setkat se spoluprací skupiny a také se sdílením a vzájemnou podporou a pomocí jeden druhému.

Jako vedoucí těchto sezení jsem opravdu šťastná, že dramaterapie prokazuje takto dobré výsledky a že práce byla plodná. Je to pro mě obrovská zkušenost v rámci profesního růstu a učení se. Za to vděčím opravdu všem členům skupiny, kteří začali dramaterapii vnímat jako další možnou oblast pro seberealizaci v jejich životech.

Ukázalo se, že dramaterapie opravdu přispívá k dosažení stavu, kdy člověk s mentálním postižením pocítuje symptomatickou úlevu, přispívá k osobnostnímu i sociálnímu růstu osobnosti, a hlavně klientům s mentálním postižením přináší pocit sounáležitosti a dává jim pocit, že jsou součástí komunity, kde každý má své důležité a nezastupitelné místo. To je pro zdravý způsob života nesmírně důležité a mělo by to být součástí života každého člověka.

Jedním z hlavních cílů této práce bylo navodit u klientů pocit dobré nálady a udržet ji. Musím konstatovat, že je to velmi náročná práce, ale nádherná a nenahraditelná a toto všechno se dařilo hlavně kvůli klientům samotným. Díky jejich nadšení pro práci, radosti, pílí a zájmu učení se nových věcí. To díky nim se toto všechno mohlo uskutečnit.

Od začátku až do konce jsem se snažila dávat klientům mou maximální podporu, neustále je chválit a jednotlivá cvičení uzpůsobit jejich možnostem. Tato práce vyžaduje nikdy nekončící trpělivost, důslednost a kreativní flexibilitu. Tato práce mě jako člověka i jako v roli vedoucího skupinu, který musí být maximálně citlivý a vnímavý k dění vysloveném i nevysloveném, obrovským způsobem obohatila. Všichni tito klienti a práce s nimi mi přinesli další vhledy a inspiraci pro další práci a způsob, jak s nimi pracovat, komunikovat a také podpořili v mnoha ohledech mě jako člověka a své uvědomění, na jakých místech potřebuji ještě zapracovat a také jsem díky tomu objevila svá silná místa, které mi v této práci velmi pomáhají.

Ráda bych v této práci s těmito klienty pokračovala i nadále, kdy si říkám, že dalším velkým cílem by se mohla stát účast na nějakém divadelním či filmovém festivalu, například Mental Power festivalu, což by pro všechny byla velká výzva, ale věřím, že s pílí a postojem, který klienti do této doby zaujíмали, by se to mohlo stát úspěšnou skutečností.

Dramaterapie má smysl a tahle zkušenost mi vlastně potvrdila, že smysl má všechno, kde ho my sami vidíme.

## **SHRnutí**

Tato absolventská práce se v teoretické části zabývá vymezením pojmu dramaterapie, jejích významů a cílů. Tato práce je specifická svým zaměřením na práci s mentálně postiženými lidmi pomocí využití dramaterapie a popisuje tak procesy dramaterapeutických sezení, a také se zaměřuje na popis hry, která s dramaterapií úzce souvisí. Práce se věnuje také tématu mentálního postižení, jeho stupni a příčinami vzniku a na závěr této práce jsou popsány metody a techniky.

V praktické části je popsán předmět a cíl výzkumného šetření, hypotézy, popis dramaterapeutických sezení, kazuistiky klientů a následně výsledky z celého procesu, kdy zkoumaným předmětem byla skupina mentálně postižených osob z domova pro osoby se zdravotním postižením, z Domova Pod Lipami Smečno, poskytovatelem sociálních služeb.

Tato absolventská práce ukazuje, že dramaterapie má velmi pozitivní vliv na klienty s mentálním postižením, jelikož jim navozuje dobrou náladu a poskytuje jim prostor, vhodný pro jejich seberealizaci, sebevyjádření, socializaci a učí je kolektivní spolupráci.

## **SUMMARY**

This graduation thesis in its theoretical part deals with the definition of dramatherapy, its meanings and goals. This thesis is specific by its focus on working with mentally handicapped people by using dramatherapy and describes the processes of dramatherapy sessions. It also focuses on the description of the play, which is closely associated with the dramatherapy. The thesis also deals with the topic of mental disability, its levels and the causes of its origin, and at the end of this work is description of methods and techniques.

The practical part of this thesis describes the subject and aim of the research, the hypothesis, the description of the dramatherapy sessions, the case reports of the clients and in the end the results from the whole process, where the object of this study was a group of mentally handicapped persons from Domov Pod Lipami Smečno, housing for people with disabilities, provider of social services.

This graduation thesis demonstrates that dramatherapy has a very positive impact on clients with mental disabilities, as it gives them a good mood and gives them a space,



which is suitable for their self-realization, self-expression, socialization and teaches them collective cooperation.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

### Literární zdroje

- 1) BLAHUTKOVÁ, Marie, Zuzana KÜCHELOVÁ, Anna NADOLSKA a Miroslav SLIŽIK. Psychomotorika pro tebe. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 2017. ISBN 978-80-7204-954-7.
- 2) BLAHUTKOVÁ, Marie, Daniela JONÁŠOVÁ a Milan OŠMERA. Duševní zdraví a pohyb. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 2015. ISBN 978-80-7204-916-5.
- 3) BROMLEY, Gary. Jóga: cesty k tělesnému a duševnímu zdraví : dobrá kondice, příliv energie, relaxace. Čestlice: Rebo, 2012. ISBN 978-80-255-0695-0.
- 4) CAILLOIS, Roger. Hry a lidé: maska a závrať. Přeložil Nina VANGELI. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1998. ISBN 80-902482-2-5.
- 5) DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. Diagnostika a terapie duševních poruch. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4826-9.
- 6) EMERSON, Eric. Problémové chování u lidí s mentální retardací. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-390-1.
- 7) HICKSON, Andy. Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8387-0.
- 8) HORT, Vladimír a kol. Dětská a adolescentní psychiatrie. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8472-9. MAJZLANOVÁ, K. Dramaterapia. Bratislava: Humanitas, 1999. ISBN 80968053-0-4.
- 9) JANOV, Arthur. Primární terapie: jak získat přístup k potlačeným pocitům a využít jejich energii k uzdravení. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-7500-073-6.
- 10) JENNINGS, Sue. The Handbook of dramatherapy. New York: Routledge, 1994. ISBN 978-0-415-09056-8.
- 11) JOHNSON, David Read. a Renee. EMUNAH. Current approaches in drama therapy. 2nd ed. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, c2009. ISBN 978-0398078485.

- 12) KANTOR, Jiří. Společné a rozdílné v uměleckých kreativních terapiích. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5124-4.
- 13) KARÁSKOVÁ, Vlasta. Pohybem k výchově klienta s mentálním postižením. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0525-3.
- 14) KOŤÁTKOVÁ, S. A KOL.1998. Vybrané kapitoly z dramatické výchovy.1 vyd. Praha, Karolinum. ISBN 80-7184-756-9
- 15) KRATOCHVÍL, Stanislav. Základy psychoterapie: [směry - metody - výzkum]. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-179-7.
- 16) KURSOVÁ, Vlasta. Rozvoj zdraví a integrace osob s mentálním postižením pomocí cílených pohybových aktivit: ověřený intervenční pohybový program. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2009. ISBN 978-80-7394-198-7.
- 17) MAJZLANOVÁ, K. Dramaterapia v speciálnej edukácii. In Pipeková, J. Vítková, M. Terapie ve speciálně pedagogické péči. 2. vyd. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7.
- 18) PANČOCHA, Karel, Lucie PROCHÁZKOVÁ a Kateřina SAYOUD SOLÁROVÁ. Edukativní, intervenční a terapeutické přístupy k dospělým osobám a seniorům se zdravotním postižením. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6306-8.
- 19) PIPEKOVÁ, J. Osoby s mentálním postižením ve světle současných trendů. Brno: MSD, spol. s. r. o. 2006. ISBN 80-86633-40-3.
- 20) PITRUZZELLA, Salvo. Introduction to dramatherapy: person and threshold. New York: Brunner-Routledge, 2004. ISBN 1-58391-975-9.
- 21) PÖRTNER, Marlis. Na osobu zaměřený přístup v práci s lidmi s mentálním postižením a s klienty vyžadujícími trvalou péči. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-582-0.
- 22) ROGERS, Vanessa. Hry a aktivity pro zkoumání emocí: pro děti školního věku. Přeložil Kateřina PIETRASOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0920-1.

- 23) ŘÍČAN, Pavel a kol. Dětská klinická psychologie. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-802-4710-495.
- 24) SVOBODA, Mojmir, Eva ČEŠKOVÁ a Hana KUČEROVÁ. Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy. Vyd. 2. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0216-5.
- 25) ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6.
- 26) TAYLOR, Ronald L., Steve RICHARDS a Michael P. BRADY. Mental retardation: historical perspectives, current practices, and future directions. Boston: Pearson Allyn and Bacon, c2005. ISBN 978-0-205-3590-28.
- 27) VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. Vyd. 5. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7.
- 28) VALENTA, Milan a Pavel HUMPOLÍČEK. Hra v terapii. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1190-7.
- 29) VALENTA, Milan. Dramaterapie. 4., aktualiz. a rozš. vyd., V nakl. Grada 2. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3851-2.
- 30) VALENTA, Milan. Dramaterapie. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1819-4.
- 31) VALENTA, Milan. Dramaterapeutická intervence u osob se závislostí. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5087-2.
- 32) VALENTA, M. REISMAN, M. Dramaterapie. Olomouc: Netopejř, 1999. ISBN 80-86096-27-0.
- 33) VALENTA, J. Dramatická výchova a sociálně psychologický výcvik (srovnání systémů). Praha: Institut sociálních vztahů, 1999. ISBN 80-85866-40-4.
- 34) VALENTA, M., MÜLLER. O. Psychopedie. Praha, 2.vyd.: Parta,2003. ISBN 80-7320-063-5.
- 35) VÍTKOVÁ, M. Integrativní speciální pedagogika Integrace školní a sociální. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-071-9.

Online zdroje:

- 1) Dramaterapie. *Asociace dramaterapeutů České republiky* [online]. Praha: Asociace dramaterapeutů České republiky, [b.r.]. Dostupné z: <http://www.adcr.cz/dramaterapie.html>
- 2) Dramaterapie odbourává stres a navozuje dobrou náladu. *ENERGY* [online]. Brno: PROPEOPLE, 2013. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/dramaterapie-odbourava-stres-a-navozuje-dobrou-naladu>
- 3) Dramatherapy. *The British Association of Dramatherapists* [online]. Gloucestershire: The British Association of Dramatherapists, 2011. Dostupné z: <http://badth.org.uk/dtherapy>
- 4) REDHOUSE, Rebeca. Dramatherapist. *Prospects* [online]. Manchester: Graduate Prospects, 2018. Dostupné z: <https://www.prospects.ac.uk/job-profiles/dramatherapist>
- 5) The Dramatherapy Space [online]. Hertfordshire: *The DramatherapySpace*, 2018. Dostupné z: <http://www.thedramatherapyspace.co.uk>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1 Ztvárnění masek hrdinů

Příloha 2 Dotazník aktuální nálady

Příloha 3 CD s nahrávkou z devátého sezení

## PŘÍLOHY

### Příloha 1 Ztvárnění masek hrdinů

Ztvárnění masek zobrazujících jejich hrdinu. Masky vytvořili klienti s mentálním postižením, v dospělém a seniorském věku v DOZP Domov Pod Lipami Smečno.



## **Příloha 2 Dotazník aktuální nálady**

Tento dotazník byl klientům předložen vždy na začátku a na konci každého sezení. Pomáhal mi společně s dalšími metodami, které jsou popsány výše, dosáhnout vyhodnotit všech deset sezení.

Právě teď se cítím:

1)



**Výborně, mám radostnou náladu, chce se mi smát**

2)



**Cítím se příjemně, všechno je v pořádku, jsem spokojený**

3)



**Necítím se vůbec dobře, jsem smutný**



4)



**Jsem naštvaný, rozzlobený**

Dnešní hodina se mi:



**Líbila**



**Nelíbila**

A proč?