

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra Pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Artefiletika v domově pro seniory

Artephiletics in a retirement home

Bc. Zíková Kateřina

Vedoucí práce: PaedDr. Zdeňka Hanková, Ph.D.

Studijní program: Navazující magisterské studium

Studijní obor: Pedagogika – Výtvarná výchova

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Artefiletika v domově pro seniory* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 10.7. 2022

Děkuji za spolupráci PaedDr. Zdeňce Hankové, Ph.D. za její odbornou pomoc a za její trpělivost při zpracování této diplomové práce. Dále PhDr. Michalovi Zvírotskému, Ph.D. za konzultaci odborné literatury a za poskytnutí informací v problematice stáří. Dále bych ráda poděkovala sociálním pracovníkům z obou domovů pro seniory, kteří mi poskytli mnoho užitečných informací a za přínosnou spolupráci. Velké poděkování patří samotným účastníkům, kteří byli odvážní a zapojili se do projektu, a v neposlední řadě všem mým blízkým, kteří mi byli psychickou podporou.

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je navrhnout a ověřit soubor aktivit pro seniory metodami artefiletiky. Součástí práce bylo vytvořit aktivizační činnosti zaměřené na posílení sebedůvěry a uvědomění sebe sama za pomoci výtvarného vyjádření. V teoretické části je objasněno terminologické zázemí z oblasti gerontologie, gerontopedagogiky a artefiletiky. Následuje přiblížení obou sociálních zařízení, kde byl projekt uplatněn a ověřen. Obsahem praktické části jsou medailonky klientů, na které byl projekt aplikován. Následuje návrh aktivit, s ohledem na individuální psychické a motorické schopnosti klientů. Dále je zdokumentována samotná aplikace projektu, včetně záznamu průběhu, autoevaluace s návrhy na změny a dílčím vyhodnocením každé aktivity. Na závěr práce je uvedeno celkové vyhodnocení projektu a sebereflexe. Hlavní cíl práce byl naplněn, navržený projekt byl ověřen u dvou skupin seniorů. Dle reakcí klientů se projekt ukázal jako smysluplný.

KLÍČOVÁ SLOVA

Senior, stáří a stárnutí, aktivizační činnosti, artefiletika, výtvarné umění, reflektivní dialog.

ABSTRACT

The aim of the diploma thesis is to design and verify a set of activities for seniors using the methods of artephiletics. The main part of the work was to create activation exercises aimed on strengthening the self-confidence and self-awareness with the help of artistic expression. In the theoretical part, the terminological background from the field of gerontology, gerontopedagogy and artephiletics is clarified. This part is followed by closer characteristics of the specific social facilities, where the project was implemented and verified. The contents of the practical part are medallions of clients with whom the project was performed. The design of used exercises considers the individual psycho-motoric abilities of clients. This is followed by the realization itself with progress recording and self-evaluation with suggestions for changes and a partial evaluation of each activity. In the thesis conclusion an overall evaluation of the project and self-reflection is presented. The main object of the thesis was successfully fulfilled; the designed project was verified on two groups of seniors. According to clients' feedback, whole project proved to be meaningful and valuable.

KEYWORDS

Seniors, Ageing, Activation activities, Artephiletics, Visual arts, Reflective dialogue.

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1 Gerontologie a gerontopedagogika	9
1.1.1 Životní etapa stáří	11
1.1.2 Změny a vybrané nemoci ve stáří.....	15
1.1.3 Aktivní a důstojné stárnutí.....	17
1.2 Sociální práce se seniory.....	20
1.3 Artefiletika	23
1.3.1 Základní specifikace artefiletiky	23
1.3.2 Přínos pro seniory.....	25
1.3.3 Procesy artefiletických setkání se seniory	26
1.3.4 Požadavky na průvodce artefiletického setkání.....	31
2 PRAKTICKÁ ČÁST	32
2.1 Výzkumná metoda a technika sběru dat	34
2.2 Domov pro seniory „A“	35
2.2.1 Charakteristiky klientů	35
2.3 Domov pro seniory „B“	37
2.3.1 Charakteristiky klientů	37
2.4 Artefiletické aktivity v projektu.....	40
2.4.1 Kladné vlastnosti – kompozice ze slov.....	41
2.4.2 Symbol osobnosti – modelování.....	42
2.4.3 Koloběh života – imaginativní text	43
2.4.4 Životní úspěch – koláž.....	45
2.4.5 Pohled z dovolené – volná technika	46
2.5 Průběh realizace a její reflexe	47
2.5.1 Reflexe k aktivitám z domova „A“	48

2.5.1.1	Název aktivity: Kladné vlastnosti	48
2.5.1.2	Název aktivity: Symbol osobnosti	50
2.5.1.3	Název aktivity: Koloběh života	53
2.5.1.4	Název aktivity: Životní úspěch	57
2.5.1.5	Název aktivity: Pohled z dovolené	61
2.5.2	Reflexe k aktivitám z domova „B“	66
2.5.2.1	Název aktivity: Kladné vlastnosti	66
2.5.2.2	Název aktivity: Symbol osobnosti	70
2.5.2.3	Název aktivity: Koloběh života	73
2.5.2.4	Název aktivity: Životní úspěch	78
2.5.2.5	Název aktivity: Pohled z dovolené	83
2.6	Evaluace projektu	88
ZÁVĚR.....		97
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ		99
PŘÍLOHY A OBRÁZKY.....		102

ÚVOD

Ústředním tématem této diplomové práce jsou artefietické výtvarné aktivity pro klienty v domově pro seniory. Cílem diplomové práce je navrhnout a ověřit soubor těchto aktivit v praxi.

V rámci navazujícího magisterského studia jsem se díky předmětům *Metody sociální práce* a *Kvalita života v dospělosti a stáří* dostala k zajímavým informacím, které mě přivedly na myšlenku věnovat se tématice seniorů. Mám již bohaté zkušenosti s organizací a realizací volnočasových činností pro děti, z čehož lze do určité míry čerpat i v případě seniorů, kteří se chtějí rozvíjet a svůj čas smysluplně využívat. U klientů domovů pro seniory se pak jedná zejména o podporu kognitivních a konativních funkcí při navštěvování zájmových kroužků nebo větších společenských událostí. Již v bakalářské práci jsem se věnovala artefietické metodě, která umožňuje poznat sám sebe skrze expresivní vyjádření a následného reflektivního rozhovoru. Aktivity umožní seniorům obohatit se o vlastní poznatky a případně jim může pomoci vyrovnat se s různými událostmi ze života. Metody artefietiky nám umožňují u klientů posílit i psychické aspekty jako je sebeuvědomění či sebedůvěra.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V první části se věnuji problematice gerontologie a naplní gerontopedagogiky; dále objasním artefietické metody, jež jsou uplatněny v praktické části při návrhu a realizaci samotných aktivit. Naleznete zde přiblížení sociálních služeb a objasnění, kdo je sociální pracovník. Definuji zde pojmy gerontologie, senior, stáří a stárnutí, sociální práce, artefietika. V praktické části je nejdříve vymezena výzkumná metoda a technika sběru dat. Jsou zde uvedeny krátké popisy zařízení s nabídkou poskytovaných služeb a aktivit. Obsahem jsou také charakteristiky samotných klientů pro lepší představu o vlastnostech konkrétní cílové skupiny. Stěžejní částí je návrh souboru aktivizačních činností a jejich přizpůsobení potřebám této specifické sociální skupiny, a to s ohledem na individuální psychické a motorické dispozice klientů. Součástí je i deníkový záznam ze samotné realizace, autoevaluace s návrhy na vylepšení a vyhodnocení každé aktivity s autentickými citacemi klientů. Následuje celková evaluace projektu a závěr s vyhodnocením naplnění hlavního cíle.

1 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části nejdříve přiblížím základní pojmy v oblasti gerontologie. Dále upřesním, v jakém sociálním zařízení bude realizován artefiletický projekt. Objeví se zde i podkapitola o důstojném a aktivním stárnutí, jelikož cílem projektu je posílit osobnostní složky jako sebevědomí a sebepojetí. Projekt je vytvořen na základě artefiletických metod, tudíž v této kapitole naleznete její teoretické zázemí, které vychází částečně z arteterapie.

1.1 Gerontologie a gerontopedagogika

V této kapitole je vymezeno, o jakou skupinu se jedná v rámci populace. Objasním náplň vědní disciplíny gerontologie a gerontopedagogiky. Dále jsou zde uvedena kritéria definující stáří a jednotlivé změny pojící se s procesem stárnutí. Podstatnou podkapitolou je důstojné a aktivní stárnutí.

Aktuální údaje o seniorech v České republice

Aktuální klientela v domovech pro seniory je generací narozenou okolo 2. světové války produktivní roky svého života tak prožili v éře komunismu (www.czso.cz)¹. Stárnutí populace je přetrvávající trend. V roce 2015 se jednalo přibližně o 15 % populace tvořenou seniory s věkem nad 65 let (Špatenková a Smékalová, 2015). Předpokládá se zvyšující tendence, výhledově v roce 2050 se zvýší na 35 % (Špatenková a Smékalová, 2015, a Macháčová a kol., 2019). V roce 2020 se již jednalo o 20 % celkové populace (www.czso.cz)². S těmito daty se váže důležité uvědomění, že se prodlužuje střední délka života a s ní i produktivní část života (Špatenková a Smékalová, 2015 a Macháčová a kol., 2019). *Lidé prostě žijí déle a odborníci hovoří o tzv. inflaci stáří* (Haškovcová, 2010, s. 19).

¹ Dostupné na: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

² Tamtéž

Definice gerontologie

Zkoumáním lidského stáří se zabývá gerontologie. Vychází z řeckého slova *geron* neboli *stařec* (Hříchová a spol., 2000). *Gerontologie je věda o stárnutí a stáří* (Haškovcová, H., 2010, s. 201) Jedna z definic vysvětluje, o jakou vědní disciplínu se jedná, že gerontologie *není samostatná vědní disciplína, nýbrž multidisciplinární souhrn poznatků o stárnutí a stáří* (Mühlpachr, 2004, s. 10). Gerontologie čerpá informace ze tří hlavních proudů. Z biologických změn, sociálních aspektů a geriatrie, která se zabývá primárně zdravotním stavem člověka (Mühlpachr, 2004). Z následující definice se dozvíme hlavní náplň vědní disciplíny a čím se zabývá. *Gerontologie je nauka, soubor vědomostí o stárnutí a stáří, respektive o problematice starých lidí a života ve stáří* (Kalvach, 2004, s. 13).

Gerontopedagogika

Gerontologie je teoretickým zázemím pro gerontopedagogiku, která zároveň čerpá z pedagogické vědy. Zároveň gerontologie měla i svůj negativní stín na nazírání na seniory, jelikož shrnovala všechny jejich omezení a nemoci (Mühlpachr, 2004) a vyzdvižení silných stránek stáří se příliš nevěnuje (Špatenková a Smékalová, 2015). Mühlpachr (2004, s. 133) uvádí, že přípravu na stáří lze rozdělit na *dlouhodobou (celoživotní), střednědobou (asi od 45 let) a krátkodobou (2-3 roky před penzionováním)*.

Gerontopedagogika je aplikovaná vědní disciplína, která se věnuje poslední fázi ontogeneze u člověka. Náplní gerontopedagogiky je vzdělávání seniorů. Při edukaci seniorů je nutné dbát na jejich potřeby a omezení (Špatenková a Smékalová, 2015). Co může vést klienta ke vzdělávání? Touha po poznání a získání nových informací, potřeba být společensky aktivní, smysluplná náplň času, doplnění vědomostí a potřeba seberealizace, která je mezi základními potřebami člověka.

Mühlpachr (2004) zmiňuje, že schopnost kreativity je aktivní i ve vysokém věku, přestože vrcholné období je kolem 45 let. Tvořivost seniorů je stejně jako u mladších generací ovlivněna mnoha faktory: znalostmi, zkušenostmi, dovednostmi a schopnostmi. Poskytování nových informací a předávání nových podnětů pro aktivitu seniorům je velmi důležité, jelikož se tímto napomáhá k úspěšnému stárnutí (Čevela, 2012).

Vzdělávání seniorů

Pro účely této práce uvádím nejvýznamnější zástupce vzdělávacích institucí v České republice. Jsou to *univerzity třetího věku*, *akademie třetího věku*, *univerzity volného času a kluby seniorů* (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 89).

Univerzita třetího věku (U3V) umožňuje zájemcům si doplnit vysokoškolské studium různého zaměření. V České republice jsou nabízené v rámci celoživotního vzdělávání (Mühlpachr, 2004). *Nejčastější formou výuky jsou přednášky, semináře, laboratorní či teoretické cvičení* (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 91). Dokončením studia nezískávají žádný akademický titul (Špatenková a Smékalová, 2015).

Akademie třetího věku (A3V) nabízí uspokojení zájemcům hlavně v oblastech, kde nejsou vysoké školy. Náročnost studia je o něco menší než u U3V. Akademie jsou pod záštitou organizací, např. Červený kříž, knihovny. Obsah výkladu je přizpůsoben místním a individuálním potřebám občanů (Mühlpachr, 2004; Špatenková a Smékalová, 2015).

Univerzity volného času (UVČ) nejedná se o univerzitu v pravém smyslu slova, jelikož nejsou pod záštitou žádné organizace ani vysokou školou. Docházet může každý, kdo dovršil plnoletosti. Dochází zde k mezigeneračnímu setkávání, které může vést k velmi zajímavým dialogům. Zpravidla se nevydávají žádné certifikáty o absolvování (Špatenková a Smékalová, 2015).

Klub seniorů umožňuje setkávání seniorům podobného věku a zájmu. Edukační aktivity jsou převážně na bázi jednorázových akcí. Například přednášky, besedy, poznávací zájezdy, turistické výlety, návštěva kulturních akcí, skupinové cvičení (Špatenková a Smékalová, 2015).

1.1.1 Životní etapa stáří

Senior je latinského původu a znamená *starší* v komparativním smyslu slova (Suchá a Holmerová, 2019, s. 6). *Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti* (Dvořáčková, 2013, s. 17). Za seniora je obecně považován člověk od 60-65 let až po smrt (Suchá a Holmerová, 2019). Nicméně toto období lze dále dělit na jednotlivé etapy. Uvedená dělení se shodují na věkovém rozčlenění, ale pojmenování se různí.

V odborné literatuře jsem se setkala s oběma pojmenováními, proto shledávám za opodstatněné je zde porovnat:

Etapy stáří podle V. Příhody:

1. *senescence (60 až 74 let)*
2. *kmetství (75 až 89 let)*
3. *patriarchum (od 90.let až po smrt)*

(Hříchová a spol, 2000, s. 67).

Etapy stáří podle V. Pacovského:

1. *rané stáří (60 až 74 let)*
2. *vlastní stáří (75 až 89 let)*
3. *vysoký věk (od 90.let až po smrt)*

(Hříchová a spol, 2000, s. 68).

Suchá a Holmerová (2019) uvádí, že lidé jsou v poslední etapě života označováni za seniory. Nicméně jejich vitalita je velmi různorodá. Dle úrovně zdatnosti a výkonosti můžeme uvést následující dělení. V projektu se zaměřuji na poslední zmíněnou kategorii.

- *Elitní senior* – je stále produktivní v zaměstnání a věnuje se aktivně sportu a mnohdy více než mladší ročníky.
- *Aktivní senior* – nepodává nadstandartní výkony, ale přesto je stále aktivní, jak po pracovní stránce, tak se také věnuje sportu.
- *Autonomní senior* – je soběstačný, žije stále dle svých preferencí a nemusí se spoléhat na pomoc druhých.
- *Vulnerabilní senior* – jsou na tenké hranici mezi soběstačností a její ztrátou kvůli rychlé změně, která může přijít nečekaně.
- *Senior nesoběstačný* – je jedinec, který je závislý na pomoci druhých lidí a vyžaduje zpravidla dlouhodobou péči.

Dle definice WHO³ je *stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlým životním obdobím* (Haškovcová, 2010, s. 20). Jinými slovy s pokročilým věkem jsou spjatý zdravotní a

³ Světová zdravotnická organizace

kondiční změny, což má v důsledku vliv na psychické zdraví a v porovnání s minulou fází života se jedná o rychlejší spád degenerace. *Podle teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona (2002) je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity v pojetí vlastního života* (Vágnerová, 2007, s. 299). Integritu v uvedeném kontextu lze chápat jako vnitřní soulad mezi sebepojetím a fyzickými změnami spojenými se stářím. Obsahem úplné integrity je přijetí a vyrovnání se svým životem se všemi úspěchy, ale zároveň i s nedokonalostmi. Dosažení smíření se sebou napomáhá i s konečným odchodem ze světa. Člověk by měl vnímat svůj život za naplněný a akceptovat ho všemi kladnými záležitostmi, ale i zápornými (Vágnerová, 2007).

Stáří člověka

Stáří je označení pozdních fází ontogeneze (Kalvach, 2004, s. 11). Věk neboli stáří člověka, lze určovat dle různých měřítek. Křivohlavý (2011, s. 19) uvádí následující:

- *Chronologická délka života (počet let).*
- *Biologický stav organismu.*
- *Mentální (psychické) zdraví.*
- *Kognitivní (myšlenková) výkonnost.*
- *Sociální kompetence a produktivita.*
- *Kvalita sebeovládání.*
- *Spokojenost se životem.*

V porovnání s tím se Čevela se spoluautory (Čevela a kol., 2012) vyjadřují v jiné následující terminologii:

V biologickém stáří je zejména brán zřetel na přirozené stárnutí organismu, jedná se o jeho degeneraci. Mezi vnitřní známky stáří patří častá multimorbidita. Snižuje se výkonost organismu. Vnějšími projevy je tzv. fenotyp stáří – řídnutí a šedivění vlasů, zmenšování postavy v důsledku úbytku svaloviny, absence chrupu a další.

Kalendářní věk je určen datem narození. Seniora můžeme zařadit do jedné ze tří etap stáří. V minulé kapitole jsem uvedla dvě možné kategorizace.

Sociální stárí je ovlivněno změnami, které jsou nevyhnutelné. V průběhu života se mění sociální role, které se aktuálně uplatňují. Nejčastěji se jedná o tyto role: nejprve jsme dětmi, následně partnery a rodiči, nakonec prarodiči. Se všemi těmito fázemi se musíme vyrovnat. Až nakonec přichází fáze, kdy se senior nestará o sebe, ale je staráno o něj. Jedná se o jeden z nejtěžších momentů uvědomění pro člověka samotného, ale i pro jeho blízké.

Proces stárnutí

Na otázku, kdy člověk začíná stárnout nelze jednoznačně odpovědět, jelikož se setkáváme se dvěma postoji. Prvním je, že člověk stárne po celý život, probíhá tzv. biologický děj. Stárnutí začíná již v prenatálním období. V druhém pohledu na otázku se setkáváme s myšlenkou, že se stárnutí objevuje až v pozdějším věku (Křivohlavý, 2011). Čevela (2012) uvádí teoretický přístup k rozdělení postojů. Jedním je stochastický, což znamená postupně přibývajícím známkám opotřebování na těle. A druhým je nestochastický, který pracuje s genetickými predispozicemi, jež jsou předem určeny.

Jedná se o probíhající změny na lidském těle ovlivněné opotřebením tělesné schránky, které probíhá u každého jedince různě. Stárnutí probíhá přibližně $\frac{3}{4}$ života (Hříchová a spol., 2000). *Stárí a stárnutí je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce. Stárnutí je série změn, která se specificky projevuje na těle i na duši. Stárí proto můžeme chápat jako pozdní fázi vývoje člověka s řadou přirozených degenerativních procesů, které se projevují poklesem výkonu určitých funkcí* (Dvořáčková, 2013, s. 17).

Na následujícím příkladu lze na vodě demonstrovat rozdíl mezi stárím a stárnutím. Tato ukázka posloužila jako ukázka pro vznik příběhu ke třetí aktivitě. *Stárnutím se rozumí děj, proces, obrazně řečeno: plynutí vody od pramene k moři. Stárím se rozumí stav, kdy lidé jsou staršího věku – obrazně: stav vody řeky v určitém místě. Nepoužíváme zde termínu „starý člověk“ nebo „senior“, avšak častěji hovoříme o starších lidech. Tímto termínem rozumíme lidi vyššího chronologického věku* (Křivohlavý, 2011, s. 17).

Úkolem třetího úseku životní cesty a kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet na kulturní dědictví a předávat je dále (Křivohlavý, 2011).

1.1.2 Změny a vybrané nemoci ve stáří

Změny ve stáří můžeme rozdělit na psychické, biologické, sociální a ekonomické. Poslední dvě zmíněné se v literatuře často sjednocují, jelikož spolu úzce souvisí. Ty psychické jsou obvykle důsledkem probíhajících změn v ostatních zmíněných kategoriích.

- **Psychické aspekty** stárnutí se projevují prodloužením reakčního času na podnět. Nejvíce je ovlivněna krátkodobá paměť (Hříchová a spol, 2000). Jedině obtížně nachází motivaci k učení se novým věcem či činností. Adaptace na změny se může projevovat jak psychickými problémy, tak zhoršením zdravotního stavu (Čevela a kol. 2012). Cílem projektu je u seniorů posílit sebeuvědomění a poskytnout prostor pro klienty, aby si mohli uvědomit, kdo jsou. Ukončením docházky do zaměstnání se mění mnoho v životě člověka. Mění se mimo jiné i celkové vnímání sama sebe, dochází k vnitřnímu hodnocení, co jsme dokázali a jak se vnímáme. Mělo by dojít celkové reflexi vlastního života. Psychologie se o daném procesu zmiňuje jako o sebepojetí, což je souhrn názorů na sebe sama, jak si stojíme ve společnosti, jací jsme osobnostně, čeho jsme v životě dosáhli. Celkový úsudek může být nepřiměřeně podhodnocen či neúměrně naddimenzován v porovnání hodnocení jinými lidmi. Lidé se často kritizují se záměrem, aby jim to druzí vyvrátili (Křivohlavý, 2011). Obecně lze konstatovat, že negativní prožívání s úzkostmi nejasné perspektivy či nízké sebevědomí po procesech bilancování dosavadního života v některých případech může vést až depresivním stavům. Aktivita jsou právě zaměřené na posílení zdravého sebevědomí, aby si skrze tvorbu dle zadání uvědomili svou hodnotu. Aktivita mohou u klienta vyvolat i negativní emoce, je pouze na něm, zda dá prostor k novému nahlížení na problém. *Potřeba vyrovnat se s ním je podmínkou udělení dalšího kroku kupředu na cestě zrání* (Křivohlavý, 2011, s. 104-105).
- **Biologické aspekty** stárnutí jsou zřetelnější než psychické. V důsledku ubývání vody v těle se všechny orgány a tkáně zmenšují (Hříchová a spol, 2000). Změny jsou determinovány geneticky a celkovým životním stylem (Čevela a kol. 2012). Mezi biologické potřeby ve stáří dle Dorkové (2008) patří *spánek, příjem potravy a tekutin, vylučování, hygiena, pohyb, dotek, mírnění bolesti a utrpení, zajištění čerstvého vzduchu a zajištění přiměřeného životního prostoru* (Špatenková a kol., 2014, s. 82).

- **Sociální stáří** je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění (Mühlpachr, 2004, s. 19). Pro seniory je důležité udržovat sociální kontakt s ostatními, jelikož ve společnosti se cítí dobře (Špatenková a kol., 2014). Odchodem ze zaměstnání se mění sociální role a člověk tento akt může vnímat negativně. Adaptace na změnu může chvíli trvat (Suchá a Holmerová, 2019).

Vybrané nemoci spojené se stářím

Stáří není nemoc, jedná se pouze o zvýšený výskyt nemocí, často více najednou. Největší hrozbou je neschopnost sebeobsluhy (Mühlpachr, 2004). Zdravotní stav klientů hlavním faktorem pro návrh takových aktivit, aby odpovídaly jejich možnostem a zároveň stále rozvíjel osobnost v ohledu konativních a kognitivních funkcí. Mezi nejčastější projevy stáří patří zhoršující se sluch a zrak. Následující vybrané nemoci jsou spojeny s klienty, se kterými jsem měla možnost realizovat projekt.

- **Parkinsonova choroba**

Je chronické nevyléčitelné zhoršující neurodegenerativní⁴ onemocnění centrální nervové soustavy. Zánik nervových buněk má za následek ztrátu tvorby neurotransmiterů v mozku (dopamin, serotonin, noradrenalin, acetylcholin) a tím dochází k poruchám mnoha funkcí. V důsledku úbytku zmíněných hormonů dochází k hybným i non-motorickým omezením (Dušek a kol., 2013). Poruchy hybnosti jsou většinou způsobené nedostatkem dopaminu. *Mezi hlavní příznaky patří klidový třes, rigidita (svalová ztuhlost), akineze (zpomalenost pohybů) a poruchy stoje a chůze* (Dušek a kol., 2013, s. 11). U non-motorických funkcí se jedná o změny psychické, častým projevem jsou deprese, poruchy spánku, porucha čichu a chuti, narušené vyměšování a další (Non-motorické příznaky Parkinsonovy nemoci, 2016).

⁴ Neurodegenerace znamená postupné „opotřebování“ a zánik nervových buněk, který v současné době nedokážeme zastavit a ani přesvědčivě zpomalit (Dušek, P. a kol., 2013, s. 9).

- **Syndrom demence**

Charakterizovaná chronická progresivní porucha kognitivních funkcí, omezením soběstačnosti a změnami chování (Suchá a Holmerová, 2019, s. 11).

- **ALS – Amyotrofická laterální skleróza**

Amyotrofická laterální skleróza je progresivní nervosvalové onemocnění, které postihuje motorické nervové buňky (tzv. motoneurony) v mozku a míše. Pokud tyto motoneurony nefungují nebo odumřou, mozek nedokáže ovládat svaly a jejich pohyby. Svaly postupně slábnou a atrofují (www.zsalsa.cz)⁵.

- **Cévní mozková příhoda**

Laicky se říká mrtvice, což je náhlé přerušení zásoby krve v určité části mozku, při kterém dochází k nervovému poškození. K poškození může dojít ze dvou důvodů, buď dojde ucpání mozkové tepny nebo dojde ke krvácení do mozku z důvodu prasknutí cévky. Může se projevit ochrnutím jedné strany těla, kde se stala ona příhoda (www.fnusa.cz)⁶.

1.1.3 Aktivní a důstojné stárnutí

WHO publikovala v roce 2017 Globální strategii a akční plán pro stárnutí a zdraví (Holmerová, 2019, s. 34). Obsahem je, že v průběhu celého života bychom měli dbát na zdravý životní styl a věnovat se činnostem, které udržují psychické a fyzické zdraví. Zejména z důvodu, abychom podporovali soběstačnost a předcházeli potřebě dlouhodobé péče (Macháčová a kol., 2019). Měli bychom žít tak, aby stáří mohlo být důstojnou a smysluplnou etapou života, které stojí za to se dožít (Macháčová a kol., 2019, s. 14). Kvalita života není vázána pouze na stav zdraví... Kvalita života je především subjektivní prožitková kategorie (Haškovcová, 2010). Ani dokonalé prostředí, zdravotní a sociální systémy, vstřícná politika a podpora na všech úrovních nemohou nahradit zodpovědný a aktivní přístup každého z nás (Macháčová a kol., 2019, s. 15). Důležité je být otevřený

⁵ <https://www.zsalsa.cz/cs/als/o-als>

⁶ <https://www.fnusa.cz/o-nemocnici/cmp/cevní-mozková-příhoda-detailně/>

novým možností i v pozdějším věku, což pomáhá udržet životní vitalitu a potřebný smysl života (Macháčová a kol., 2019). V současnosti se stále rozšiřuje nabídka aktivit pro seniory v různých zařízeních, ale mimo ně. Nejznámější jsou například ergoterapie, arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie a zooterapie (Haškovcová, 2010). *Aktivní stárnutí lze shrnout pod následující termíny: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace* (Dvořáčková, 2013, s. 19).

Senior by měl dojít k uvědomění, že jeho čas se krátí a čím ho bude nadále naplňovat. Mnoho autorů se ztotožňuje s tím, že nastává čas pro uplatnění kreativity. Do svého programu by si měl senior zahrnout pravidelný pohyb a cvičení, procvičovat kognitivní funkce. Najít si činnost, zálibu nebo koníček, co bude člověku dělat radost (Haškovcová, 2010). *Každý by měl žít pro někoho nebo pro něco* (Haškovcová, 2010, s. 171).

Důstojnost měla být dokonce zařazena v pěti základních prvcích na podporu seniorů již v roce 1991 od Organizace spojených národů. Kompletní seznam dle Čevely a spoluautorů (2012, s. 125) obsahoval následující položky:

1. *Důstojnost.*
2. *Autonomie – svébytnost, kontrola nad děním.*
3. *Seberealizace – smysluplnost.*
4. *Participace – sociální inkluze, sounáležitost, přínosnost.*
5. *Zabezpečenost – hmotná zabezpečenost, tělesné nestrádání*

Důstojnost může mít mnoho podob a rovin (Haškovcová, 2010). Čevela se spoluautory (2012, s. 109) uvádí, že *důstojnost a její narušování jsou závažným prvkem nevhodného jednání s křehkými seniory*. Takové jednání se označuje zkratkou EAN⁷, což v českém překladu znamená syndrom zanedbávání a zneužívání seniorů. Hovoří se v této souvislosti o zvláštní formě domácího násilí (Čevela a kol., 2012). Nemusí se jednat pouze o domácí

⁷ Elder abuse and neglect

prostředí, k takovému zacházení může docházet v sociálních zařízeních, což je neměně závažná situace. Týrání má mnoho podob dle Čevely a spoluautorů (2012):

- Násilí tělesné – nejedná se pouze o fyzické ubližování, ale zahrnuje například i vystavování hladu, neposkytnutí tlumících léků na bolest.
- Násilí psychické – zejména se jedná o ponižování, vyhrožování a omezování pohybu
- Zneužívání finanční – nucené vymáhání peněz a převody osobního majetku, dochází ke zneužívání opatrovnictví.
- Zneužívání sexuální – sem spadá méně častá gerontofilie, ale také násilí ze strany dementního partnera.
- Zanedbávání sebe sama neboli self-neglect – rozděluje se na malhygienu, což znamená zanedbávání osobního vzhledu a Diogenův syndrom neboli syndrom hromadění.
- Druhotné (systémové) týrání – nedůstojné podmínky zabezpečené sociální podporou.

1.2 Sociální práce se seniory

Sociální práce se soustředí na klienty, kteří kvůli poklesu fyzického a psychického zdraví nedokáží nebo nemohou být soběstační. Jedná se o změny v oblastech kognitivních a konativních funkcí (Janečková, 2010). Velmi důležité je ke každému seniorovi přistupovat individuálně se ctí a respektem a až do posledních dnů života dbát na jeho jedinečnost (Mühlpachr, 2004).

Sociální služby dle zákona

Sociální služby Zákon č. 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách se zavazuje, že sociální služby pomáhají lidem žít běžný život. Zaměřují se na zachování co nejvyšší kvality a důstojnosti jejich života.

Zákon rozlišuje tři druhy sociálních služeb, poradenství, prevence a péče. Jsou poskytovány buď formou ambulantní, terénní nebo pobytovou. Prvním je sociální poradenství. Druhým je sociální prevence, která je poskytována například ambulantně v terapeutických dílnách nebo v pobytovém zařízení v domech na půli cesty. Posledním je sociální péče, kterou je možno vyhledat ambulantně v denním stacionáři či při terénní osobní asistenci. Nejvíce se budu věnovat sociální pobytové péči, která je poskytována v následujících zařízeních.

- *Domovy pro osoby se zdravotním postižením;*
- *Domovy pro seniory;*
- *Pobytové zařízení ve zdravotnictví;*
- *Domovy se zvláštním režimem;*
- *Chráněné bydlení.*

Přiblížím pouze domov pro seniory, jelikož zde bude realizována praktická část. Domovy pro seniory jsou dlouhodobé pobytové služby seniorům, kteří mají sníženou schopnost soběstačnosti a potřebují pravidelnou pomoc při běžných denních úkonech při péči o vlastní osobu, jako je osobní hygiena či stravování. Dále poskytují ubytování, aktivizační činnosti,

kontakt s okolním světem a v neposlední řadě pomáhají při prosazování práv a zájmů. Služba je poskytována za úplatu (<https://www.mpsv.cz/socialni-sluzby>)⁸.

Sociální pracovník

Náplň práce sociálního pracovníka nelze jednoznačně vymezit, je velmi různorodá, jelikož cílové skupiny mají různé potřeby a problémy, které potřebují řešit (Matoušek a kol., 2010). Například nabízená pomoc pro uživatele drog bude diametrálně odlišná oproti pomoci starým lidem. Matoušek (2010) uvádí tyto skupiny, kde lze poskytovat sociální pomoc:

- *Sociální práce se zneužívanými, týranými a zanedbávanými dětmi a jejich rodinami.*
- *Sociální práce s osamocenými rodiči.*
- *Sociální práce s rodinami po rozvodu*
- *Sociální práce s mnohoproblémovými rodinami.*
- *Sociální práce se zdravotně znevýhodněnými.*
- *Sociální práce s lidmi s mentálním postižením.*
- *Sociální práce s duševně nemocnými.*
- ***Sociální práce se starými lidmi.***
- *Sociální práce s lidmi umírajícími v hospici.*
- *Sociální práce s uživateli drog.*
- *Sociální práce s oběťmi násilí v rodině.*

Podrobněji přiblížím **sociální práci se starými lidmi**, jelikož se jedná o cílovou skupinu, pro kterou je projekt vytvořen. Pomoc pracovníků sociálních služeb je nabízena a poskytována především starým lidem při zániku soběstačnosti z důvodu poklesu fyzických sil a zhoršení zdravotního stavu, nevyhovujících bytových podmínek a také lidem, kteří jsou vystaveni nevhodnému chování od druhých lidí, lze hovořit o ponižování a týrání seniorů (Matoušek a kol., 2010).

⁸ <https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-sluzby-1>

Osobnost sociálního pracovníka

Lze rozlišit různé osobní přístupy neboli role sociálního pracovníka, které jsou uplatněny při styku s klientem. Matoušek (2013) uvádí následující rozdělení rolí s charakteristickými vlastnostmi.

- Angažovaný sociální pracovník vnímá klienta jako rovnocenného člověka a jsou uplatňovány jeho osobní morální hodnoty. V tomto přístupu je velké riziko syndromu vyhoření.⁹
- Radikální sociální pracovník využívá při své práci také osobní hodnoty, ale soustředí se zejména na oblast sociální politiky a politické ideologie.
- Byrokratický sociální pracovník předstírá velký zájem o klienty, ale jedná se spíše o manipulaci v zájmu jejich změny.
- Profesionální sociální pracovník jedná primárně v zájmu klienta s důrazem na jeho práva. Zakládá si na individuálním přístupu.

Činnosti spojené s náplní práce sociálního pracovníka jsou různorodé. Počínaje administrativní prací, která obsahuje například pozůstalostní agendu a shromažďování všech důležitých dokumentů o klientech. Dále příjem nových klientů a šetření jejich aktuálních životních podmínek pro nástup do zařízení. Přes aktivizační programy, obsahující kulturní akce, mezigenerační setkávání s dětmi a programy pro klienty s jejich rodinami. Další kompetencí je koordinace dobrovolníků a jejich využití. V neposlední řadě také dohlíží na dodržování lidských práv a kvalitu poskytovaných služeb (Matoušek a kol., 2010).

⁹ Vyčerpání, pasivita a zklamání ve smyslu burnout syndromu se dostavuje jako reakce na převážně pracovní stres. Jako burnout („vyhoření“, či „vyhasnutí“) bývá popisován stav emocionálního vyčerpání vzniklý v důsledku nadměrných psychických a emocionálních nároků. Nejprve byl popsán u některých zaměstnaneckých kategorií pracujících s jinými lidmi (zvl. u lékařů, zdravotních sester, učitelů, policistů, což byly profese, na něž byl od počátku zaměřen zájem psychologů) (Kebza, V. a Šolcová, I., 2003, s. 7)

1.3 Artefiletika

Obsahem této podkapitoly je objasnění vědy artefiletiky a přiblížení jejích principů. Hlavním teoretikem je Jan Slavík, který je autorem stěžejního teoretického zázemí. Právem je označován za *otce artefiletiky*. Autor této pedagogické disciplíny hovoří zejména o využití ve vzdělávacích institucích pro děti. Vytvořený projekt se zaměřuje naopak na zvědomení osobních kvalit u seniorů. Klade důraz na důležitost jejich zkušeností nabytých během života. Všichni lidé bez rozdílu jsou schopni tvořit umělecká díla. *Každý člověk, ať už nadaný či postižený, je schopen tvořit smysluplná výtvarná díla* (Campbellová, 1998). V projektu uplatňovaném v domově pro seniory jsem neaplikovala artefiletický princip se všemi náležitostmi, ale je upraven pro potřeby seniorů. Při tvorbě aktivit jsem se zároveň inspirovala v metodikách arteterapie, jelikož se využívá v léčebném prostředí i u dospělých. Nalezneme zde návrhy na aktivity, které si kladou za cíl posílit u jedince různé složky osobnosti. Vymezím rozdíly mezi artefiletiku a arteterapií. V následující kapitole přiblížím teoretické zázemí artefiletiky.

1.3.1 Základní specifikace artefiletiky

Význam slova artefiletický musíme hledat v latinských slovech *ars*, *artis* s významem pojmím se k umění. Slovo *filetický* je souhrnné označení výchovy propojující emocionální a sociální rozvoj v intelektuální rovině.

Následující definice artefiletiky popisuje samotný průběh setkání, které je determinováno kulturním prostředím. Dále vymezuje dosažitelné cíle. *Artefiletika je reflektivní, tvořivé a zážitkové pojetí vzdělávání a výchovy, které vychází z umění a expresivních kulturních projevů (výtvarných, dramatických, hudebních, tanečních apod.) a směřuje k poznávání i sebepoznávání prostřednictvím reflektivního dialogu o zážitcích z expresivní tvorby nebo vnímání umění* (Slavíková a kol., 2007, s. 15).

Základním stavebním kamenem artefiletických principů je exprese při tvůrčí výrazové hře a reflexe probíhající při reflektivním dialogu nad prožitkem z proběhlé činnosti (Slavík, 2011). Artefiletika využívá prvky z expresivní tvorby z výtvarné výchovy obohacené o reflektivní dialog. I výchova může být poznáním a zároveň terapií duše (Slavík, 1997, s. 11).

Mezi širokou veřejností se setkáme spíše s laickou povědomostí o arteterapii. Artefiletika se zásadně liší od arteterapie. Autorka zpracovala na téma artefiletiky i bakalářskou práci, avšak na projektu pro školní mládež ve volném čase. Sledovala tímto projektem také preventivní cíle: *Arteterapii můžeme využít v sekundární a terciální prevenci. Artefiletika splňuje kritéria primární prevence a jejím cílem je pozitivně působit na psychiku člověka nebo eliminovat vznik sociálních poruch* (Zíková, 2019, s. 11).

Bez ohledu na věkovou skupinu se užívá pro srozumitelnost **odlišení arteterapie a artefiletiky** jako oborů práce s klienty následující specifikace Slavíka (1997): odlišná je druhá polovina názvu oboru – filetika a *terapie* (s českým ekvivalentem *léčba*). *Arteterapie je klinickým oborem, který se obrací především k člověku za prahem duševní nemoci s cílem odstranit jeho utrpení* (Slavík, 1997, s. 169). U arteterapie se jedná o terapeutickou disciplínu a poskytuje ji psycholog či psychiatr s terapeutickým výcvikem. Artefiletika patří do rukou pedagoga, který disponuje konkrétními profesionálními a osobnostními předpoklady. V případě využití se seniory lze hovořit o průvodci, který umožňuje klientům uvědomit si své já a podpoří u nich dosažení integrity. Tento pojem je používán v dalším textu, protože při práci se seniory se zdá vhodnější než pojem pedagog, resp. vychovatel. Při práci se seniory je důležité zdůraznit kladný potenciál artefiletických technik na jejich křehkou psychiku a možné přístupy k sebepojetí.

Mezi **hlavní cíle artefiletiky** patří: *učit se symbolicky vyjadřovat, poznávat a zároveň citlivě vnímat sebe a svět prostřednictvím uměleckých zážitků vycházejících z vlastního tvořivého projevu* (Slavík, 2001, s. 13). Artefiletika prostřednictvím tvořivého výtvarného projevu dává jedincům prostor pro symbolické vyjádření a zároveň citlivému vnímání, jak endogenního, tak exogenního charakteru (Zíková, 2019).

Hlavním cílem artefiletiky není samoučelná tvořivost, ale rozvoj mnohostranné schopnosti hledat a nacházet přiléhavé vyjadřovací formy k obsahům zkušenosti a v intimním vztahu k jazyku umění (Slavíková a kol., 2007, s. 193). Artefiletika není jen tvorbě, ale zejména o jejím rozboru a umění zpracovat její přínos. Výtvarný proces je založen na osobních zkušenostech a znalostech v rámci výtvarných technik.

Artefiletika využívá stejně jako arteterapie kruhového uspořádání účastníků, z důvodu navození bezpečné atmosféry. Všichni na sebe dohlédnou a při reflektivním dialogu si vidí

do očí. Tvorba v ustálené skupině, ve které je navozena uvolněná a příjemná skýtá téměř neomezené možnosti ve sdílení prožitku (Campbellová, 1998). *Tvořivá činnost s konkrétními cíli skupinu posiluje a zároveň jejím členům poskytuje obohacující zkušenosti* (Campbellová, 1998, s. 22).

1.3.2 Přínos pro seniory

V případě seniorů jsem se zaměřovala na témata, která jsou odlišná oproti využití pro děti, jelikož jiné jsou samotné cíle. U dětí se jedná o rozvoj a objevování, zatímco u seniorů zvědomení něčeho, co existuje a znovuoobjevení prožitého v novém kontextu.

U dětí se pomocí artefileckých metod skrze výtvarné aktivity rozvíjí sociální kompetence a obohacuje se u jedince kulturní kapitál. U seniorů není primárním cílem uvedené položky rozvíjet. Avšak artefiletické metody mohou být nápomocny s jejich přijetím a vyrovnáním. Lidé se během života dostanou do různých sociálních rolí, se kterými se museli vyrovnat, a naopak pokud se nepodařilo se ztotožnit, může to jedince trápit velmi dlouho, dokonce některé po zbytek života. A právě artefiletické setkání se správným vedením může být klíčové v procesu sebepřijetí. Kulturní kapitál u seniorů je ve většině případů velmi naplněn, nicméně to neznamená, že senioři nemají zájem o nové poznání. Naopak díky prodlužování délky života se lidé překlenou do etapy stáří leckdy ve skvělé kondici, jak po stránce fyzické, ale i kognitivní. Touha po poznání může být stále silná, například se jedná se o seberozvoj, vzdělávání a návštěvu kulturních akcí různého zaměření.

Artefiletická koncepce staví na uplatnění zvláštního zřetele k osobním zkušenostem žáků a na heuristicky pojatém vzdělávání (Slavík, 2011, s. 12). U seniorů lze tuto koncepci uplatnit v plné míře, jelikož osobních zkušeností mají nepřeborné množství a rozvoj kreativního myšlení můžeme podporovat též v každém věku. Spojení těchto dvou složek otevírá velký prostor pro otevřenou diskusi a nekončící argumentaci. I senioři se mohou vzájemně obohacovat o své nahlížení na svět kolem nás. Můžou si být vzájemnou inspirací v sebepojetí a v přístupu v nazírání na celý život. Sdílení životních postojů může být nápomocno pro dosažení osobní integrity.

Výtvarná tvorba *obohacuje naši tvořivost; podporuje sebeuzdravující procesy; může nám pomoci porozumět tomu, že je v našich silách změnit sebe sama, naše vztahy a prostředí, ve kterém žijeme* (Campbellová, 1998, s. 19). Tvořivá činnost poskytuje prostor pro vyjádření osobního pohledu na zadané téma, dle svých zkušeností a znalostí. Závěrečný dialog otevírá prostor pro přemýšlení a dochází při něm k novému poznání. Na člověku, který řídí setkání spočívá efektivita reflektivního dialogu, který vychází z expresivních vyjádření jedinců (Slavík, 2011). V případě artefiletické práce se seniory se nabízí spíše než pojem pedagog označení průvodce. Ten s klienty hovoří především o zvědomení a znovuobjevení zapomenutého nebo může být podnětem pro jiné nazírání na danou věc či problém z dosavadního života s přesahem na sebepojetí seniorů.

1.3.3 Procesy artefiletických setkání se seniory

Nejprve musíme zpracovat vstupní informace, které se budou specifické pro seniorské skupiny. Těmi mám na mysli:

- charakterizovat cílovou skupinu klientů a zvážit jejich schopnosti;
- samotný cíl setkání specifikovat s ohledem na předpokládané možnosti aktivity;
- zvolit k aktivitě vhodný námět, který odpovídá věkové kategorii;
- zvážit potřebný materiál vhodný pro realizaci s ohledem na limity klientů.

Teprve následně můžeme vytvořit přípravu na setkání s využitím artefiletických principů. Při realizaci je potřeba brát zřetel na kruhové uspořádání zasedacího pořádku tak, aby na sebe všichni dobře viděli. Můžeme ho nazvat *kruhem bezpečí* (Slavíková a kol., 2019, str 188). Napomáhá to příjemné atmosféře a jsou navozeny rovné podmínky pro všechny. Setkání stále respektuje následující ustálený průběh, který má své opodstatnění.

1. *Uvítání, případně krátký rozhovor o tom, co děti prožily v době, kdy jste se neviděli;*
2. *ledolamka: slouží k navození potřebné energie ve skupině, tvoří předstupeň k náročnější výrazové hře;*
3. *ztišení;*

4. *motivační vstup (pohádka, příběh, oživení vzpomínek apod.) s navazujícími pokyny k výrazové hře;*
5. *výrazová hra;*
6. *reflektivní dialog;*
7. *závěrečné rozloučení – ukončení celého procesu;*

(Slavíková a kol., 2019, s. 191).

Dále uvádím podrobnější přiblížení jednotlivých konceptů pro přípravu artefiletického setkání v porovnání užití pro dětskou skupinu a skupinu seniorů. Částečně vycházím z původního textu bakalářské práce citacemi z roku 2019, které jsou obohaceny o další stěžejní informace pro hlubší náhled do teoretického zázemí artefiletiky.

Námět

Vhodně zvolený námět provází celý artefiletický proces, tudíž je potřeba dbát na správný výběr *Úkolem námětu je otevřít obsah osobních zkušeností a jedinečným vzpomínkám... Měl by se dotýkat osobní vzpomínky, která je uložena v paměti a je vyvolaná zadáním úkolu. Kouzlo vzpomínek je, že se můžou nečekaně vynořit, a to i ty, které téměř upadly v zapomnění* (Zíková, 2019, s. 14).

Učitel může výběrem určitého tématu námětu navodit vhodnou situaci pro vynoření příslušného konceptu, ale nemůže vědět, zda a jakým způsobem se podaří záměr do důsledku naplnit (Roeselová, 1999, s. 198).

Ledolamka

Po uvítacím rozhovoru přichází na řadu ledolamka, která má za cíl navodit potřebnou atmosféru a získat si pozornost klientů. Ledolamka odděluje artefiletické setkání od běžného dne během dne. Krátkou hrou nebo povídáním si zajistíme pozornost dětí, které se tímto začnou soustředit na aktuální aktivitu (Slavíková, 2019). V tomto případě se bude jednat o pozornost seniorů.

Výrazová hra

Výrazová hra je hlavní součástí artefiletického setkání, jedinec tvoří na základě námětu. Výrazová hra má vždy pravidla, protože bez pravidel nelze nic hrát, jen někdy jsou více či méně stanovená. Formou je exprese – výrazový projev (hudební, výtvarný, dramatický). Výrazová hra je díky svému průběhu zdrojem informací, symbolů, které vedou k (sebe)poznávání. Vychází z běžných osobních zážitků a zkušeností zúčastněných (Slavík, 1997 In: Zíková, 2019, s. 18).

Výtvarné vyjádření může být cestou pro sebepoznání, ale také může být nápomocné v sebeuvědomění svých lidských kvalit, což je jeden z cílů celého projektu. A právě skrze výtvarnou tvorbu dochází k otevření témat, které by zůstala jinak nedotčena. Samotná tvorba vyvolá emoce, které se následně v dialogu utříbí a pojmenují. Již v rámci setkání může dojít k novému sebepoznání a posílení sebedůvěry, nicméně spíše předpokládám, že klienti dostanou podnět pro následné přemýšlení nad sebou a svými činy. Lze tu hovořit o animo-centricím pojetí, které se zaměřuje na procesy poznávání. Klade se důraz poznávání sebe samého jako tvůrce a vnímatele uměleckého vyjádření (Slavík, 1997). *K poznání dochází prostřednictvím osobní niterné angažovanosti žáka v existenciálních životních situacích, jež propůjčují umělecké formě obsah a smysl (Slavík, 1997, s. 164).*

*Prožitková složka výtvarného zážitku soustřeďuje pozornost na osobní niterné stavy a procesy, na vlastní postoje, dojmy a emoce (Slavík, 2011, s. 263). Expresivní tvorba může být nápomocná při objevení skrytých úzkostí. Reflexe má důležitou funkci zpracování dotčených témat. Dochází k uvědomování věcí, které nemusí být zpřístupněny ostatním a zůstanou nevyřčené. Důležitý je individuální přístup k prožitku během setkání (Slavík, 1997). *Expresivita poukazuje na smysl života, neboť individuální bytí je díky expresivitě zasazeno do řádu života. Exprese také přivádí člověka k tajemství. Dokáže úlevně osvětlovat a rozpouštět tajemství, která jsou spojena s úzkostí. Jejím prostřednictvím však lze nahlédnout i tajemno spjaté s životními slavnostmi a obřady, které není třeba, vždy za každou cenu vysvětlovat, ale je zapotřebí k němu dohlédnout a pečovat o ně (Slavík, 1997, s. 12).* Artefiletika otevírá skrze expresivní tvorbu důležitá životní témata. V terminologii se setkáme s pojmem koncepty (Slavík, 1997).*

Koncepty a prekoncepty

Význam konceptu najdeme v angličtině ve slově *concept* a znamená *obecný pojem a individuální pojetí, koncepci, přístup k určité stránce světa nebo i ke světu jako k celku* (Slavík, 1997, s. 141). Na významu konceptu se dokážeme *relativně dobře shodnout s různými subjekty vybavenými obdobnou kulturní zkušeností*. (Slavík, 1997, s. 144). Slavík (1997) vysvětluje koncepty, jako *vnější koncepty*, které jsou nazývány stejně nezávisle na sociokulturním zázemí. Prekoncept chápe jako *vnitřní koncept*, který se odvíjí od prostředí, ze kterého pocházíme.

Pro vysvětlení konceptu uvedu názorný příklad, který se dotýká i vysvětlení prekonceptů. Pravděpodobně všichni lidé si dokážou představit význam a obsah slova láska. Nicméně když bychom jim dali prostor na vyjádření této emoce skrze expresivní vyjádření, dostane se nám různého pojetí. Přestože budou pocházet ze stejného sociokulturního zázemí, výsledné ztvárnění bude odlišné, jelikož jsou determinováni rodinou, nabytými znalostmi a zkušenostmi. A také prostředím, ve kterém žijí. Na základě zmíněných podmínek vznikají prekoncepty.

V rámci zachycení individuálního pojetí, které je právě v přímé souvislosti s osobní determinací a sociokulturním prostředím, může dojít k rozporu nad obsahem odkrytého konceptu. Jak bylo uvedeno, jedinec přichází se svým prekonceptem a může se domnívat, že pouze jeho pojetí je správné (Slavík, 1997). *Jedná se o střetnutí neboli konflikt různých prekonceptů* (Zíková, 2019, s.15) v odborné literatuře se setkáme s označením sociokognitivní konflikt, který se může objevit v rámci reflektivního dialogu.

Reflektivní dialog

Reflektivní dialog je závěrečnou částí setkání, kde se snažíme vědomě popsat a otevřít témata, nad kterými bychom se jinak nepozastavili. *Doprovodný dialog označujeme jako reflektivní, protože se obrací zpět k minulým zážitkům a hledá v nich poznání, zpravidla na podkladě socio-kognitivních konfliktů* (Slavík a Wawrosz, 2004 s. 235). Díky sdílení ve skupině se účastníkům otevírá možnost nahlédnout, jak na danou problematiku nahlíží ostatní. *V této části procesu je ještě podstatnější pocit bezpečí, který zajišťuje otevřenost a upřímnost účastníků sdělit ostatním své pocity a vlastní zážitky. V reflexi jsou dvě složky,*

které se doplňují, jsou to: retrospektivní pohled tvořícího na celý proces jeho aktivity a porovnání vlastní výsledné práce a zážitků z tvorby s ostatními, nalézání souvislostí a odlišností, které vedou v novému poznání. Úkolem reflektivního dialogu není rekapitulovat původní zážitek, ale pochopit, co se během něj událo (Slavík, 2001 In: Zíková, 2019, s. 18).

Psychickým prostředkem porozumění je především interpretace... Důkazem porozumění je myšlenkový konstrukt, který ústí do evidence, tj. zřejmého, nepopíratelného poznatku. O pravdivost porozumění lze v dialogu vést spor opřený o logickou argumentaci (Slavík, 1997, s. 31). Pro emocionální chápající poznávání nestačí pouze popisovat a vysvětlovat; nezbytné je aktivně zažít, ztotožnit se (Slavík, 1997, s. 39). Pro pochopení a zvnitřnění je zapotřebí se zapojit do tvorby, následně si uvědomit své emoce a pokusit se je zpracovat. Zde může dojít již k výše zmíněnému sociokognitivnímu konfliktu, jež záleží na průvodci, aby situace byla překonána a dospělo ke skupinové kohezi. V případě skupiny seniorů lze předpokládat řadu komplikací:

- celkový stud mluvit o své osobě ve skupině;
- podceňování a podhodnocení svých schopností;
- osobní témata, která nechtějí veřejně sdílet;
- počáteční zdrženlivost sdílení svých úvah ve skupině;
- odevzdaný přístup k životu, rezignace.

Výtvarné techniky vhodné pro seniory, kteří již nemusí ovládat jemnou motoriku, jsou trochu omezené oproti normálním možnostem. Dále od seniorů často slýcháváme, že něco neumí či to vůbec nedokážou. Nedaří se najít odbornou literaturu, která by obsahovala specifikace takových výtvarných technik, které odpovídají artefietické práci se seniory. Je nutné se ujistit, co senioři zvládnou nebo o co by se mohli alespoň pokusit. Šicková-Fabrice (2016) zdůrazňuje, že vždy volíme takové výtvarné techniky, které odpovídají schopnostem klienta a zároveň zachovávají a podporují důstojnost.

Přiblížím pouze techniky, které budou využity v rámci projektu. Mezi vhodné techniky bych určitě zařadila koláž, u které opadne strach, že neumí nebo nezvládnou kreslit nebo malovat. Jedná se o lepení různých materiálů na určený formát. Mohou to být například výstřižky, přírodniny, aj., které díky novému uspořádání a propojení získávají nový obsah a význam.

Po seznámení s koláží můžeme nabídnout i kombinaci různých technik. Fantazii se meze nekladou a pokud jim to schopnosti dovolí, mohou využít cokoliv z dostupných materiálů. Malba dovoluje barevné vyjádření v plné míře, dle představ klienta. Úskalím je jemná motorika při úchopu štětce. Oproti kresbě není zapotřebí vyvinutí tlaku pro zanechání stopy. Modelování nebo práce keramickou hlinou je vhodná pro klienty, kteří jsou stále fyzicky zdatní. Rukama se musí vyvíjet značný tlak, aby se hmota poddala. Největší rozdíl shledávám v možnosti prostorového zachycení, naopak absence barevného vyjádření může být limitující. Práce s keramickou hlinou shledávám výhodnou z důvodu poddajnosti, ale celý proces tvorby by byl značně časově náročný v případě vypalování a nevhodný pro potřeby artefietiky. K modelování můžeme využít rychleschnoucí hmotu nebo dětskou modelínu.

1.3.4 Požadavky na průvodce artefietického setkání

U využívání artefietické metody se předpokládá jisté osobnostní kvality u vedoucí osoby, protože špatným vedením lze také napáchat víc špatného než toho obohacujícího. Dle svých zkušeností bych ráda uvedla, že v první řadě by to měl být člověk empatický se schopností naslouchat. Hlavní teoretik Jan Slavík (1997) jich uvádí hned několik:

- osobnostní vyspělost;
- moudrost;
- umět zajistit bezpečné prostředí vzájemné důvěry;
- respekt k upřímnosti a otevřenosti účastníků, ale respektovat i tajemství;
- dostatek zkušeností s vedením skupin;
- vyzkoušet si artefietické principy na sobě – v ideálním případě absolvovat zážitkový kurz;
- mít přehled ve výtvarném umění a obecně ve výtvarné kultuře;
- sebekázeň.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem diplomové práce je navrhnout a ověřit soubor aktivit pro seniory metodami artefiletiky. V praktické části nejprve představím dvě zařízení, kde je realizován aktivizační artefiletický projekt. Dále krátce popíšu vybrané klienty, kteří se zúčastnili aktivit. Z důvodu zachování anonymity nejsou uvedeny konkrétní informace o zařízeních a klienti jsou uvedeni pod fiktivními jmény. Domovy pro seniory jsou označeny jako „A“ a „B“. Sepsala jsem se všemi účastníky informovaný souhlas o použití získaných materiálů do diplomové práce z realizace aktivit (Příloha 1). Originální dokumenty jsou uchovány v mém osobním archivu z důvodu ochrany údajů klientů. Uvedu zde běžnou nabídku aktivit obou zařízení a posléze je porovnáám, jelikož jsem na několika aktivitách byla přítomna v rámci praxe. Artefiletické aktivity obsahují podrobné zadání a potřebný materiál k realizaci. Naleznete zde i samotnou realizaci jednotlivých setkání a její vyhodnocení. Součástí je i autoevaluace s návrhy na případné změny. Na konci této kapitoly naleznete celkovou evaluaci dle různých posuzovaných kritérií.

Cíle projektu

Cílem projektu je posílit u klientů sebevědomí, zvědomení svých lidských kvalit, celkové sebepojetí a uvědomění svých životních úspěchů. Princip skupinového tvoření si klade za cíl sdílení zkušeností klientů a poskytnutí náhledu na osobní nazírání na danou problematiku jednotlivcem a porovnání s náhledem ostatních. Dílčím cílem je inspirovat účastníky, jak se získanými informacemi dále budou pracovat ve prospěch sebepojetí a přijetí ostatních. Mým dílčím cílem je obohatit zařízení o širší potenciál pojetí aktivizační činnosti, na základě zkušeností ze zdařilé realizace projektu.

Podmínky a prostředí realizace projektu

Domovy pro seniory pro realizaci artefiletického projektu se nacházející na území hlavního města Prahy. Více údajů neposkytnu z důvodu zachování anonymity klientů. V domově „A“ byl projekt převážně realizován v místnosti vyčleněné jen na výtvarné činnosti. Poslední aktivita byla realizována v sále, který je volně přístupný. V domově „B“ jsme byli celkem ve třech místnostech a ve všech jsme měli dostatek soukromí. Od třetího setkání jsme byli v

místnosti, jež je určena na ergoterapii a probíhá zde například i keramický zájmový kroužek. Prostředí na realizaci bylo v zásadě podobné, avšak bylo ovlivněno nepředvídatelnými vnějšími okolnostmi. Například v domově „A“ probíhala rekonstrukce v bezprostřední blízkosti oken místnosti, tudíž setkání proběhlo jinde, abychom se slyšeli. Nebo v domově „B“ probíhaly supervize pro sociální pracovníky v místnosti, kde jsme se obvykle scházeli.

2.1 Výzkumná metoda a technika sběru dat

Vzhledem k charakteru práce jsem zvolila kvalitativní design jako výzkumnou metodu, která se vyznačuje podrobným sběrem dat. Konkrétně se jedná o případovou studii, jež umožňuje zaměřit se podrobněji na jeden či více případů najednou. *Podstatné vždy je, že v případové studii badatel usiluje o komplexní porozumění případu v jeho přirozeném prostředí. Cílem je interpretovat interakce mezi případem a okolím* (Švaříček, Šedřová, 2014, s. 98). Data pro zpracování a vyhodnocení jsou sbírána různými technikami, např. individuálními rozhovory s klienty a zúčastněným pozorováním, neboť práce je založena na autorském návrhu projektu a jeho realizaci. Pro komparaci vybraných zařízení jsou využity rozpisy aktivit dostupné klientům, poskytnuté informace od vedoucí aktivizačního úseku a webové stránky. Zahrnula jsem zde i mé osobní zkušenosti ze stáže a dobrovolnické činnosti při realizaci aktivizačních cvičení a zájmových aktivit. Průběh aktivit je zapsán deníkovým zápisem. Součástí artefaktických aktivit je reflektivní dialog, který byl nahráván z důvodu lepší soustředěnosti na klienty. Pořízený zvukový záznam závěrečných rozhovorů je zde přepsán a citace jsou použity ve vyhodnocení u jednotlivých aktivit.

Se všemi účastníky jsem strávila čas při individuální návštěvě, abychom se lépe poznali a pro navození bezpečné atmosféry pro budoucí setkávání na aktivitách. Pro získání základních informací jsem využila polostrukturovaný rozhovor (Příloha 2), který měl také za cíl zjistit jaké aktivity vyhledávají a jestli je nabídka zařízení dostačující. Většina klientů se rozpovídala o svých zájmech a svém životním příběhu. Následují krátké charakteristiky klientů, kteří se dobrovolně zapojili do realizace projektu. Obsahem charakteristik klientů je věk, anamnéza, zaměstnání, schopnosti, život, zájmy a subjektivní dojem. Opět bych zdůraznila, že použitá jména jsou smyšlená pro ochranu klientů.

2.2 Domov pro seniory „A“

Domov prostřednictvím pobytové služby poskytuje seniorům od 65 let bezpečné a příjemné prostředí s odbornou péčí. Je zde snaha, aby se atmosféra domova co nejvíce podobala jejich přirozenému prostředí, ve kterém z důvodu snížené soběstačnosti pro vysoký věk, sociální důvody a zdravotní stav nemohou nadále zůstat.

Nabídka aktivit

V domově „A“ je velké množství nabízených aktivit. Každý týden v pátek se ke klientům dostane nový rozpis aktivit na další týden. Ty jsou obvykle tři a jsou vytvářeny na základě členění domova tak, aby stále nedocházelo k míchání kolektivů.

Keramika je každý čtvrtek v dopoledních a odpoledních hodinách, protože místnost je jen pro osm klientů. Aktuálně hledají novou keramičku, zájem klientů je vysoký a spousta se jich nevejde do kapacity. V pravidelných týdenních intervalech se výtvarná dílna objevuje v rozpisu kreativních činností. Nyní se klienti věnují tvorbě mozaiky kolem zrcadel. Vědecko-technický kroužek se věnuje nejruznějším vynálezům. V současné době se sledují dokumenty o slavných vynálezcích, které mají klienti nejraději. V rámci cestovatelského kroužku se dívají na cestovatelské dokumenty. Jindy si například aktivizační pracovník připraví povídání a fotografie k dané zemi.

2.2.1 Charakteristiky klientů

Eliášová (82 let) – Před dvěma lety prodělala mrtvici, pravá polovina těla jí ochrnula a přišla o část paměti. Musela se znovu naučit chodit a mluvit. Aktuálně se sama pohybuje po domově na vozíku. Velkou část života prožila v Praze. Během života vyzkoušela nejruznější zaměstnání. Čtyři roky žila v Austrálii, kde se naučila anglický jazyk, ale kvůli ztrátě paměti ho zapomněla, což je jí velmi líto. Zanedlouho jí přijede vnučka ze Sydney s manželem a ona mu nebude rozumět. Obě její dcery žijí v zahraničí, a tak se často nestýkají. Ráda zkouší nové věci, snaží se zůstat aktivní, a proto navštěvuje všechny možné nabízené aktivity. Stále se chce zlepšovat v motorice a mluvě. Artikulaci nejčastěji trénuje hlasitým čtením dětských knížek v knihovně. Je velmi komunikativní a její přístup k životu je obdivuhodný. Nevzdala to a bojuje dál, i když se spoustu věcí musela naučit znovu.

Doubková (76 let) – Před několika lety prodělala mrtvici, po které má trvalé následky a není schopna sebeobsluhy. Ochrnula jí levá polovina těla. Celý život pracovala na úřadě. Má dvě děti, které žijí v zahraničí se svými rodinami. Je vysokoškolsky vzdělaná a stále je velmi zvědavá. Vyrůstala na vesnici v jižních Čechách. Ve volném čase se dříve věnovala pěstování na zahrádce a ráda šila. Hodně četla a díky tomu má stále velký přehled. V současnosti se snaží číst stále, ale po úrazu hlavy s tím má potíže. Aktuálně navštěvuje výtvarný a vědecko-technický kroužek. Je velmi komunikativní a ráda sdílí své nabyté znalosti s ostatními. Je velmi skromná, ráda zkouší nové věci a snaží se být aktivní.

Šimonová (98 let) – Je již ve vysokém věku, ale kognitivně je na tom velice dobře, bohužel dopad na krátkodobou paměť je již znatelný. Srozumitelnost jejích slov je značně postihnuta absencí zubů. V souvislosti se špatným sluchem se může zdát, že mluví o něčem jiném. Domnívám se, že když zaslechne krátký úsek hovoru a reaguje na něj, i když ne vždy k věci. Nicméně při dobré hlasitosti mluví naprosto k tématu. Občas se zapomene a začne vyprávět o něčem jiném. Vyprávěla mnoho zážitků ze života, např. jak s děvčaty pracovala za druhé světové války. V životě se věnovala různým zaměstnáním, nejraději vzpomíná na sázení květin. Dříve navštěvovala keramický kroužek. Je velmi usměvavá a pozitivně naladěná.

Víšková (68 let) – Prodělala mrtvici a její konativní funkce jsou značně omezeny. Je na invalidním vozíku a potřebuje asistenci při jakémkoli přesunu. Ruce má zesláblé, ale pracovat s nimi v omezené míře může. Náplní jejího posledního zaměstnání byl úklid na letišti. Dříve byla ráda v pohybu, chodila běhat a jezdila na kole. Na chodbách v domově visí její krásné obrazy. Je klidná a tichá a spíše naslouchá ostatním než, aby se prosadila ve skupině.

2.3 Domov pro seniory „B“

Domov pro seniory poskytuje sociální pobytovou péči jedincům nad 65 let. Využívají ji lidé, kteří již nemohou být dlouhodobě soběstační v domácím prostředí. Klienti jsou zde podporováni v samostatnosti. Zařízení se nachází na okraji pražského sídliště. Budova je nově zrekonstruována a i samotní klienti chválí příjemnou atmosféru vnitřních a venkovních prostor.

Nabídka aktivit

V zařízení „B“ mají týdenní rozvrh pravidelných aktivit. Převážně se jedná o aktivizační skupiny, které má na starosti vždy aktivizační pracovník na daném oddělení. Náplní je trénink paměti, protažení celého těla a na závěr bývá libovolná hra, nejčastěji pohybová. Další se zaměřuje na kondiční cvičení opět celého těla. Ostatní činnosti lze shrnout jako kulturní a umělecké. Jedná se o keramiku, literární dílnu, filmový klub, hudební klub, šikovné ruce. Terapii můžeme vyhledat v muzikoterapii a při relaxaci s psychologem. Sportovní náplň nabízí florbal a sportovní klub, kde je nabídka šipek, kuželek a pétanque.

2.3.1 Charakteristiky klientů

Pokorný (84 let) – Přišel do domova se svou ženou, se kterou bydleli v Krušných horách na samotě a již nebyli soběstační. Manuální práce rukama je již obtížnější, což ale rozhodně neznamená, že by se zdráhal ručních prací. Celý život pracoval v lese a s tím měl spojené pracovní cesty do zahraničí. Moc rád vypráví, jak s manželkou cestovali po světě. Svůj život hodnotí jako dobrý. Je velmi aktivní, účastní se různých aktivit, které zařízení nabízí. Dochází například na muzikoterapii, literární dílnu, keramiku, šikovné ruce a účastní se různých sportovních aktivit. Až po nástupu do domova se začal zajímat o umělecké vyžití. Píše krásné básně a příběhy v rámci literární dílny, kde se primárně soustředí na zachycení vzpomínek a reálného světa. V keramické dílně byl poprvé až v domově a stal se jejím pravidelným návštěvníkem. Osobní dojem z něj mám velmi pozitivní, snaží se o osobní rozvoj a rozšíření svých zájmů. Hýří humorem a na svět se dokáže dívat stále optimisticky. Velmi hezky mluví o své ženě, se kterou letos oslaví šedesáté druhé výročí.

Ivanová (72 let) – Má diagnostikovanou Parkinsonovu chorobu, kvůli níž musela odejít ze své profese, jelikož má špatně pohyblivou levou ruku. Je bývalou zubařkou, věnovala se svému oboru přes 40 let. Byla velmi pracovitá a snažila se všem vyjít vstříc, což mělo za následek vyčerpání organismu. Smrt svého manžela snášela velmi špatně a skončila v psychiatrické léčebně na tři měsíce. Dříve ve volném čase lepila modely dobových aut a šila na šicím stroji. Je spíše technicky zaměřená, například mezi její vášnivé koníčky patřily motory v autech. Domov ze začátku vnímala jako nutné zlo, nicméně aktuálně na zdejším pobytu dokáže najít i pozitivní stránky. Z našich setkání jsem nabyla dojmu, že je životním pesimistou a nedokáže se z věcí příliš radovat.

Kopecká (85 let) – Má artrózu v kloubech a nejvíce postižená má ramena. Bývala fyzioterapeutka a svou práci měla velmi ráda. Dříve hodně cestovala s manželem a po jeho smrti začala cestovat s kamarádkami. V domově navštěvuje různé aktivity, stále ráda zkouší nové věci, což byl i důvod, proč se zapojila do projektu. S přestávkami chodí na keramiku, kde ale kvůli onemocnění ramen nemůže tvořit dlouho. Je velmi veselá a komunikativní.

Večerková (69 let) – Je jedním z nejmladších klientů domova, hlavně z důvodu brzké diagnózy Parkinsonovy choroby téměř před dvaceti lety. Diagnóza okolo 40. roku není častá. [1] Posledních dvacet let redigovala články a odborné publikace ze zdravotnictví. Je to hodně aktivní žena po všech stránkách. Měla jsem problém ji v prvních dnech vůbec zastihnout, protože má hodně zájmů i mimo zařízení. Před nemocí hodně cestovala s manželem, navštívili na kole mnoho evropských zemí a s batohem na zádech prošli několik pohoří po světě. V rámci domova navštěvuje většinu nabízených aktivit, nejraději má výtvarně zaměřené činnosti. Z vlastní iniciativy se věnuje enkaustice a výrobě krásných přání, která vytváří s velkou pečlivostí.

Minaříková (77 let) – Má diagnostikován ALS syndrom, který jí diagnostikovali před sedmi lety, což vypovídá o velmi pomalém průběhu. Nemoc se u klientky projevuje například špatnou výslovností. Zpočátku bylo obtížné porozumět sdělovanému obsahu, nicméně když se člověk zaposlouchá, je pochopitelné téměř vše. Celý život pracovala v kanceláři. Společnou řeč jsme našly hlavně přes téma blízké městské části, kterou obě dobře známe. Navzájem jsme si sdělovaly, co se kde nachází a co se změnilo. Hodně vypráví o svém dětství a mládí a jak ráda háčkuje.

Bendová (62 let) – Již několik let má diagnostikovanou Parkinsonovu chorobu. Chtěla studovat uměleckou školu, na kterou se ale bohužel nedostala. Vystudovala tedy zeměměřickou školu, kde bylo alespoň technické kreslení. Náplní její práce bylo zakreslování map. Nejraději navštěvuje keramický a výtvarný kroužek. Také dochází na muzikoterapii a na mezigenerační setkávání s dětmi. Již delší čas se věnuje psaní povídek v rámci literárního kroužku. Její heslo je: *bez pohybu není život*, a proto se účastní různých sportovních aktivit. Je velmi kreativní a má mnoho zájmů, je stále v pohybu a vyhledává společnost jiných lidí.

2.4 Artefiletické aktivity v projektu

Aktivity jsou uskutečněny v rámci artového aktivizačního úseku po předchozí domluvě s pracovníkem a osobní pozvánkou klientů, kteří mají zájem o umělecké vyjádření a nové zážitky. Aktivizační činnosti jsou voleny s cílem posílit u seniorů uvědomění vlastní hodnoty, krátkodobou paměť a procvičení jemné motoriky (Šicková-Fabrice, 2016). Cílem aktivit je seniory vytrhnout z běžného dne skrze výtvarné tvoření, aby si uvědomili vlastní já a jeho hodnotu. Aktivity jsem volila tak, aby si klienti vyzkoušeli různé techniky, které jsou vybrány na základě jejich schopností. Předpokládaný čas pro jedno setkání je devadesát minut. Aktivity jsou pečlivě připravené pro seniorskou klientelu, nicméně před využitím je zapotřebí zvážit jejich schopnosti a vhodnost zvoleného tématu v rámci jejich psychického zdraví.

Seznam aktivit s využitými technikami:

- Kladné vlastnosti – kompozice ze slov
- Symbol osobnosti – modelování
- Koloběh života – abstraktní/konkrétní malba
- Největší životní úspěch – koláž
- Pohled z dovolené – výběr z různých technik

2.4.1 Kladné vlastnosti – kompozice ze slov

- **Námět:** Seznámení se skrze vlastní pozitivní charakteristiku.
- **Koncepty:** sebeuvědomění, sebeláska.
- **Cíl:** Cílem je zaměřit se na pozitivní stránky své osobnosti, aby u klientů došlo k posílení sebevědomí. (Kompozice na základě své pozitivní charakteristiky.)
- **Ledolamka:** rozhovor – seznámení se, zeptat se co rádi dělají, jaké mají zájmy, minulé zaměstnání.
- **Pomůcky:** papír A4, barevné fixy.
- **Popis:** Seznamovací aktivita, abychom se lépe poznali. Nejdříve si na papírek napíšu své kladné vlastnosti a následně je barevnými fixami přenesou na papír A4 do kompozice dle vlastní fantazie.
- **Instrukce:** Nejspíš bude pro klienty obtížné vymyslet kladné vlastnosti, je potřeba je podpořit.
- **Zadání:** Abychom se lépe poznali, tak si teď všichni, včetně mě, napíšeme na papír naše kladné vlastnosti, které máme nebo jsme jimi disponovali dříve. Máte na to přibližně pět až deset minut. Následně z těchto slov vytvoříme kompozici. Máte před sebou barevné fixy, pokuste se o vyjádření významu barvou, případně i velikost může být rozdílná. Na tvorbu máte zhruba 10-15 minut.
- **Otázky k reflektivnímu dialogu:** Jak obtížné pro Vás bylo vymyslet své kladné vlastnosti? Popište nám, jak jste pracovala s barvou fixů a volbou velikosti textu. Jak jste se cítili při aktivitě?

2.4.2 Symbol osobnosti – modelování

- **Námět:** Komplexní obraz osobnosti.
- **Koncepty:** já, charakteristika osobnosti, sebevyjádření, sebepojetí.
- **Cíl:** Cílem je nalézt vhodné symbolistické vyjádření pro sebepojetí osobnosti, posílit sebevědomí a sebeuvědomění. (Vymodelování osobního symbolu.)
- **Ledolamka:** Diskuse nad symbolistickým obrazem od Jana Preislera *Černé jezero* (Příloha 4). Diskuse nad symboly: pes – věrnost, jablko – Adam a Eva, holubice – mír, čtyřlístek – štěstí, klíč – sv. Petr.
- **Pomůcky:** modelovací hmota a nástroje na práci s ní, barvy a štětce, čtvrtka A4.
- **Popis:** Modelování předmětu nebo malba symbolu, který bude charakterizovat jejich osobnost tak, aby je co nejlépe vystihovala.
- **Instrukce:** Připravit si modelovací hmotu a být pro klienty oporou. Dát klientovi možnost se vyjádřit malbou.
- **Zadaní:** Na předchozím setkání jsme se vzájemně seznámili. Uvědomili si o sobě mnoho hezkých vlastností. Dnes si zkusíme tyto vlastnosti a další složky naší osobnosti spojit do jednoho symbolu, jak se vnímáte Vy sami. Před vámi leží modelovací hmota a vaším úkolem je vymodelovat Váš symbol, který Vás bude charakterizovat. Případně je možné symbol namalovat.
- **Otázky k reflektivnímu dialogu:** Jak se Vám pracovalo? Jak byl pro Vás úkol náročný? Popište nám svůj symbol a co znázorňuje. Co všechno se Vám podařilo zakomponovat do výsledné práce?

2.4.3 Koloběh života – imaginativní text

- **Námět:** Cyklus přírody, který se jen stále opakuje.
- **Koncepty:** koloběh života, cyklus přírody (roční období) i jiné cykly, vývoj těla/mysli, moudrost.
- **Cíl:** Cílem je, aby si účastníci uvědomili, že když něco končí, tak je to proto, aby něco dalšího mohlo začít. Jedná se o cyklus života a je pouze na nich, jaká část je nejvíce zaujme. Zároveň by měli dojít k uvědomění, že jsou stále sílící řeka, která představuje moudrost. (Malba zvoleného úseku z příběhu – Koloběh života.)
- **Ledolamka:** Povídání o oblíbeném ročním období.
- **Pomůcky:** čtvrtka A4-A3, mastný/suchý pastel, vodovky, tempery, imaginativní text.
- **Popis:** Jeden vodní tok provádí účastníky při putování krajinou, která prochází cyklem ročních období. Pramen postupně sílí v řeku, která se vlévá až do moře, což má symbolizovat člověka, který se neustále vyvíjí a nabírá na moudrosti. Cyklem přírody představují nekončící životní cyklus. Vše jednou musí skončit, aby mohl být nový začátek.
- **Instrukce:** Přečíst pomalu a procítěně imaginativní text. Zároveň dostatečně nahlas, aby ho posluchači dobře slyšeli. Po dočtení pustit k poslechu skladbu Vltava od Bedřicha Smetany a Čtyři roční období od Antonia Vivaldiho (Příloha 5).
- **Zadání:** Vyberte si jeden okamžik, který Vás nejvíce zaujal, vyvolal nějaké emoce či vzpomínky. Před sebou máte papír a barvy, pokuste se tento moment přenést na papír. Nemusíte malovat žádné konkrétní objekty, ale pouze barevnou abstrakcí zachytit emoce nebo danou část příběhu.
- **Otázky k reflektivnímu dialogu:** Jak se Vám pracovalo? S danou technikou, formátem? Jaká část příběhu Vás nejvíce zaujala a proč? Jaké pocity ve Vás příběh vyvolal? Všimli jste si proměn atmosféry a vývoje v příběhu? Jak na Vás ty proměny působily? Ukažte a popište, co je na Vašem obrázku. Seřad'te všechny obrázky tak, jak by mohly jít po sobě dle příběhu. Jak byste charakterizovali jednotlivá období?

Koloběh života

Před Vámi leží papíry a barvy. Po vyslechnutí příběhu se pusťte do práce, zachyťte abstraktní kresbou Vaše dojmy a pocity; případně okamžik, který Vás nejvíce zaujal. A bez povídání, abyste se nerušili a užili si to.

Usad'te se tak, aby se Vám sedělo pohodlně. Zvolte si polohu, ve které Vám je příjemně. Uvolněte se. Zavřete oči. Vnímejte jen své tělo. Každý nádech, jak vám prostupuje až do plic. Nádech... Výdech... Nádech... Výdech... Veškerý neklid a napětí opouští vaše tělo. S každým nádechem se víc a víc uvolňujete (Zíková, 2019, s. 40).

Představte si, že je krásný slunečný den s jasně modrou oblohou s malými mráčky připomínajícími běžící ovečky. Kolem nás jsou louky a stráně, kde jsou vysoké traviny obklopené nízkými křovinami. Vzniká zde tenký pramínek vody pokračující dále směrem dolů skrze údolí, kde sílí v malý potůček. Překonává mnoho překážek v podobě klacíků a kamenů. Okolo potoka jsou nádherné zelené stromy s pukajícími květy. Voda směřuje níže a s tím i více slyšíme šumění potoka, ke kterému se připojuje z levé strany menší bratr a společnými silami si razí cestu dál. Začínají se objevovat malé červené plody všude kolem na stromech a keřích. Koruny stromů jsou sytě zelené v plné síle. Protékající řeka údolím svou šířkou vyplňuje téměř celý prostor mezi vysokými kopci. Po pravé straně je dřevěná chaloupka s malovanými okenicemi a bílými záclonkami v okně. Na zápraží ji hlídá pes hnědé barvy. Při pokračování v cestě si můžeme všimnout, že krajina před námi začíná měnit barvy. Už není jen zelená, ale listy na stromech začínají žloutnout, některé se červenají až hnědnou. Nakonec začneme více listů potkávat na zemi než na stromech. Nebe je zatažené a každou chvíli z něj padá velké množství kapek vody. Krajina se pomalu ukládá ke spánku, aby si odpočinula před dalším rokem. Do řeky se postupně připojovaly další a další menší řeky či potůčky, až se z ní stala největší řeka široko daleko. Okolní stromy byly už zcela holé a z nebe již nepadal déšť, ale přeměnil se na velké sněhové vločky. Každá byla jedinečná, ale všechny naprosto nádherné. V našem putování jsem už skoro na konci, tok je už tak silný, že téměř nevidíme na druhý břeh. Najednou se ocitáme na kraji pevniny a pozorujeme, jak se řeka ztrácí ve velkém množství vody, které snad ani nikde nekončí.

2.4.4 Životní úspěch – koláž

- **Námět:** Největší životní úspěch.
- **Koncepty:** úspěch, sebeúcta, sebevědomí.
- **Cíl:** Cílem je, aby si klienti vzpomněli na své životní úspěchy a uvědomili si svou hodnotu a posílilo se jejich sebevědomí. (Koláž na základě uvědomění osobního životního úspěchu.)
- **Ledolamka:** Vytvořit kompozici z předem nastříhaných barevných papírů různých velikostí a tvarů na papír A4. Jednotlivé dílky nalepí na papír. Čas bude omezen na deset minut.
- **Pomůcky:** čtvrtka A4-A3, barevné papíry, *materiál: staré časopisy, plakáty, noviny, bavlnky, nitě, provázky, knoflíky, stužky, ozdobné flitry, semínka, luštěniny, těstoviny, staré fotografie, kousky látek, listy, větvičky, škeble, mušle, kamínky, lepidlo, štětce na lepidlo a nůžky.* (CAMPBELLOVÁ, 1998, s. 189)
- **Popis:** Vytvoření koláže na téma „můj největší životní úspěch, na co jsem nejvíce pyšný“.
- **Zadání:** Na stole před Vámi leží různý materiál, který můžete libovolně použít na zobrazení Vašeho největšího životního úspěchu.
- **Otázky k reflektivnímu dialogu:** Měli jste dostatek materiálů pro Vaši tvorbu? Jak se Vám pracovalo s technikou koláže? Ukažte nám, co jste vytvořili a popište to, prosím. Dokázali byste říct, co Vám dělá nejvíce radost? Za co byste se pochválili dnes? Zkuste se zamyslet, co se Vám tento týden vydařilo. Dokázali byste říct věc či činnost, kterou odkládáte a chtěli byste si ji splnit?

2.4.5 Pohled z dovolené – volná technika

- **Námět:** Naše oblíbené zákoutí.
- **Koncepty:** Cestování, zážitky, poznání.
- **Cíl:** Cílem je, aby si klient dokázal přenést do místa, které by rád navštívil, kam by se rád podíval. (Ztvárnění vysněného místa s volnou technikou.)
- **Ledolamka:** Zeptat se klientů, jaké oblíbené místo mají v domově, kam rádi chodí.
- **Pomůcky:** Pomůcky na koláž (viz. předchozí aktivita), pomůcky na malbu, keramická hlína.
- **Popis:** V tvorbě nechám klientům volnost, jakou techniku si zvolí. Tudíž je potřeba připravit různé pomůcky.
- **Zadání:** Zahrajeme si hru. Zamyslete se, kam byste se rádi podívali; může se jednat o smyšlené místo nebo konkrétní. Pokud máte rádi vodu, tak na ni rozhodně nezapomeňte. Zdali mezi Vaše favority patří hory a krásné krajiny, je zcela na Vás, kam se ve své fantazii vydáte. Představte si, že byste poslali pohled tady své známé po pravici. Můžete vytvořit i upomínkový předmět.
- **Otázky k reflektivnímu dialogu:** Jakou techniku jste zvolili a proč? Jaké místo jste zachytili a proč? Jaký vztah máte k tomuto místu? Je Vaše místo smyšlené nebo je reálné? Kde se nachází? Komu byste pohled poslali? Co byste na daném místě chtěli dělat? Vydali byste se sami nebo byste vzali někoho sebou? Koho? Jsou ještě jiná místa, kam byste se vydali?

2.5 Průběh realizace a její reflexe

Reflexe je dělena na dvě podkapitoly dle zařízení. Každá podkapitola obsahuje pět aktivit s podrobným popisem průběhu realizace, autoevaluace s návrhy na změny a zhodnocení aktivity. V domově „A“ jsem aktivity realizovala jako první a pokud jsem shledala nedostatky, tak v druhém zařízení jsem udělala menší změny. Průběh aktivity jsem sepsala v co nejkratším možném intervalu od realizace. V ideálním případě ihned po ukončení aktivity nebo během dne. V autoevaluaci jsou uvedeny zdařilé momenty z aktivity nebo naopak nepovedené okamžiky. V takových případech jsem napsala jiné možné řešení. Pro vyhodnocení aktivity byl základním kamenem hlasový záznam reflektivního dialogu, který je přepsán a přiložen do externích příloh (Přílohy celek B). Přímou při závěrečném rozhovoru by mi mohla případná souvislost uniknout. Při přepisu rozhovoru se můžu více zamyslet nad významem slov jednotlivých klientů. Ve vyhodnocení aktivit naleznete citace z onoho závěrečného dialogu, který je podbarven šedě, pro lepší odlišení od zbylého textu.

2.5.1 Reflexe k aktivitám z domova „A“

2.5.1.1 Název aktivity: Kladné vlastnosti

Čas realizace: 9:30-11:00

Účastníci: 4 klientky (Víšková, Doubková, Eliášová, Šimonová)

Průběh:

Nejdříve jsem se představila a zeptala jsem klientek, jak se jim daří. Podala jsem jim informace o sobě, co mě motivovalo ke stáži v domově pro seniory. Řekla jsem jim, že jsem okolo domova chodila již od dětství a přála si jít za babičkami a dědečky, dělat jim společnost. Objasnila jsem jim náplň diplomové práce a dala prostor pro dotazy. Následně mi vyplnily informovaný souhlas o účasti na projektu s mou asistencí. Během seznamování mi řekly spoustu informací ze svého života. Musela jsem je šetrně přerušit, jinak bychom se nedostaly k aktivitě. Při vyplňování souhlasu jsem si všimla, že aktivita na psaní nebude zcela ideální, protože dvě klientky měly nemotornou ruku, kterou byly zvyklé dříve psát. Měly obtíže se jen podepsat. Na danou situaci jsem reagovala tím, že jsem vzala velký papír a aktivitu jsem přizpůsobila. Klientky mi v kruhu za sebou říkaly své kladné vlastnosti a volily si barvu, kterou to chtějí napsat. Zapisovala jsem to tedy já a ony mi jen diktovaly. Samozřejmě hned na začátku zazněla známá hláška „samochvála smrdí“, na kterou jsem reagovala, že zdravé sebevědomí je potřeba. S touto hláškou se setkáváme často a dle mého názoru to vede pouze k tomu, že si člověk nedůvěřuje a podceňuje se. Všechny účastnice v prvním kole neměly problém vymyslet svou kladnou vlastnost. V druhém kole paní Víšková vyřkla jako první, že se často rozčiluje. Paní Šimonová se rozpovídala, jak byla pracovitá, jak za 2. světové vyráběli zářivky a jak musela fungovat doma. Paní Eliášová hodně mluvila o tom, že se nechce před ostatními vytahovat a chlubit se, že žila v zahraničí. Velkou výhodou u této skupiny bylo, že se potkávají pravidelně a znají se. Když některá nevěděla nebo nechtěla říct další vlastnost, tak se vzájemně pochválily, např. „Vždyť čtete tolik knížek, jste hodně sečtělá“. Po celou dobu setkání panovala dobrá a příjemná nálada. V reflektivním dialogu jsem jim ukázala, jak by práce jednotlivce měla vypadat. Měla jsem připravenou vlastní kladnou charakteristiku, jejímž cílem bylo se také zapojit do aktivity a

představit sebe. Klientky si jí se zájmem prohlédly a hromadně zkonstatovaly, že má vlastní charakteristika odpovídá realitě, což mohou posoudit z našeho setkání.

Autoevaluace s návrhem změn:

Po mém představení jsem měla klientky požádat o jejich představení, abychom se lépe poznaly a věděla jsem, s kým mám tu čest spolupracovat. A následně abychom se vyhnuly častému odbočování od tématu.

Před započítím samotné aktivity jsem změnila provedení realizace z individuální práce na skupinovou v reakci na aktuální situaci, kterou jsem viděla při vyplňování souhlasu. Nechtěla jsem je na prvním setkání trápit a stresovat, jelikož měly obtíže se jen podepsat. Klientky mi diktovaly své kladné vlastnosti a já je psala na velký formát papíru jimi vybranou barvou.

Kladné vlastnosti na svou osobu jsem měla předem připravené, protože jsem nedokázala přesně odhadnout průběh aktivity. Myslím si, že bylo důležité se do aktivity také zapojit, aby obě strany věděly, s kým budou trávit čas na aktivitách.

Vyhodnocení aktivity

Společnými silami jsme vytvořily barevnou kompozici z krásných lidských vlastností (Obrázek 1). Pro některé bylo obtížnější vymyslet vlastní kladné vlastnosti. Byla řečena i spousta negativních sebehodnocení, ale v rámci vzájemné znalosti se klientky uměly pochválit a snažily se najít kladnou vlastnost na druhém.

Paní Šimonová v rámci dialogu nebyla příliš aktivní, ale jak sama řekla: *No to jo, to já poslouchám strašně ráda.* Nicméně větou, kterou řekla v úvodu závěrečného dialogu, dala najevo, že o tématu přemýšlí a celou dobu pozorně naslouchá. Zazněla od ní výstižná slova, kterými by se měl řídit úplně každý: *Bud'te si vědomi své osobnosti, nepřidávejte si, ale také neubírejte...* (Šimonová)

Pro klientky bylo zvláštní až nepříjemné kladné sebehodnocení říkat nahlas před ostatními.

...

Já: Bylo to příjemný či nepříjemný to vymýšlet?

Doubková: *Je to takový, pro mě nepříjemný*

Eliášová: *Pro mě je to taky divný*

...

Bylo to hlavně z důvodu, že se jich na to nikdy nikdo neptal. Klientky se shodly, že mluvit o sobě je povýšené a namyšlené. Od kladných vlastností jsme se dostaly až po vyprávění životních zkušeností, které mohou druzí brát tak, že se nad nimi tzv. vytahuje.

...

Já: *A proč pro Vás to bylo obtížný?*

Doubková: *Nás se na to před tím nikdo neptal.*

Eliášová: *Nikdy jsme to u sebe nevyjadřovaly, nemluvíly jsme o tom.*

Já: *A přijde Vám to v pořádku? ... Jak jste říkala na začátku, že sebechvála smrdí. To se tak říká a máme to vtlučený do hlavy. Já to mám také, říkala mi to moje maminka. Přijde Vám to dobře?*

Eliášová: *No asi ne... My jsme spíš tak vzadu, zpátky*

Doubková: *My jsme v těch zadních řadách a sotva bychom chtěly vylézt kousek dopředu... Jakmile bychom se začaly chválit, tak se ozve: „Co se vytahuješ?“*

Eliášová: *Povýšenost.*

...

2.5.1.2 Název aktivity: Symbol osobnosti

Čas realizace: 9:30-11:00

Účastníci: 3 klientky (Víšková, Doubková, Eliášová)

Průběh:

Nejdříve přišly dvě klientky, paní Víšková a Doubková. Každé jsem se zeptala, jak se mají a jak se vyspaly. Obě svůj stav zhodnotily kladně. Domnívala jsem se, že ještě dorazí další dvě klientky. Nicméně čas ubíhal, a tak jsem plynule přešla k debatě o symbolech a symbolismu v umění. Paní Víšková se dříve věnovala malbě a dějinám umění, tudíž jsem mohla uvést autora Jana Preislera, konkrétně obraz *Černé jezero* (Příloha 4). Paní Doubková se ve výtvarném umění tolik neorientuje, proto jsem optala na literaturu, jestli náhodou nějakou z tohoto období nezná. Při ukázce obrazu jsem se jich zeptala, co na něm vidí a jakou by to mohlo mít symboliku. Společnými silami jsme popsaly a rozebraly možné

významy. Zeptala jsem na význam symbolu jablka, psa, koně. Paní Doubková měla poznámku, že symboly si může vyložit každý po svém. Podrobně popsala biblický příběh o Evě a Adamovi. Následně se vrátila k symbolu mladého hocha a koně. Popsala život na vesnici a jak se z divokého koně stalo zvíře sloužící člověku. Sdělila jsem jim dnešní zadání a techniku tvoření. Dala jsem jim i možnost malby, ale zůstaly u modelování. Pustila jsem jazzovou hudbu na podporu uvolněné atmosféry a ujistila se o správné hlasitosti. Předala jsem kus hlíny s tím, že si v klidu mohou přemýšlet o tom, co je charakterizuje. Paní Víšková si v tichosti hnětla hlínu a paní Doubková občas začala nahlas vysvětlovat co modeluje. Po chvíli dorazila paní Eliášová. Vysvětlila jsem jí, čemu jsme se věnovaly a zeptala jsem se jí, jakou symboliku nese jablko. Nejdříve se zdráhala, ale po chvíli zamyšlení vyřkla: „To je z toho ráje“. Předala jsem jí hlínu se stejným zadáním, jako ostatním klientkám. Nejdříve měla poznámku, že vůbec netuší, co má dělat, tak jsem jí pro inspiraci ukázala barevnou kompozici kladných vlastností. Odpověděla: „Jak mám vymodelovat rebelii?“ Poté jsem se do aktivity zapojila také, abych se mohla zapojit do reflektivního dialogu.

Autoevaluace s návrhem změn:

Po celou dobu aktivity a reflexe panovala dobrá a uvolněná nálada. Při reflexi jsem mohla klientky směřovat k danému tématu a jít více do hloubky. Například jsem mohla více usilovat o vysvětlení díla paní Víškové (Obrázek 2), jak o zadání přemýšlela. Bohužel nebyla schopna vysvětlit, co bylo obsahem výsledného symbolu. Hlína byla pro klientky příliš tuhá a dvě z nich modelovaly pouze jednou rukou. Pro další realizaci bych využila hlínu na keramiku, která je měkčí a poddajnější. Další variantou by mohla být modelína neboli plastelína, která by zároveň nabízela možnost barevného vyjádření. Za dobrý nápad, který se mi osvědčil, považuji mokré hadřík na omytí rukou, abychom se nemusely přesouvat k umyvadlu a ztrácet tím drahocenný čas.

Vyhodnocení aktivity:

Klientkám se na základě jednoho vyprávění vybavovaly vlastní příběhy a příhody. Konkrétně u paní Eliášové jsme se dostaly až k zážitkům, které příliš nesouvisely s tématem.

Paní Doubková vytvořila jablko (Obrázek 3) a začala sama vyprávět o významu pro ni. Od bratra dostala sad jabloní a jiných ovocných stromů, který ale museli po určité době vykácet, protože stromy byly už příliš staré. Místo nich zasadila jehličnany, které i sama hnojila. Celý život se o pozemek starala až do doby, kdy prodělala mozkovou mrtvici a skončila na invalidním vozíku.

...

Doubková: *No tak já mám to jablko. Já jsem totiž od svého bratra, za to, že jsem se vzdala majetku po rodičích, aby teda mohl na tom hospodařit, tak on mi dal zahradu jako sad. Jenomže to už nasázel můj strýc, to byl můjho tatínka bratr, a to byl jabloňovej sad, byly tam i hrušky, švestky a mirabelky.*

...

Doubková: *A já jsem tam nasázela lesní stromy, jako malinký. Když jsem šla přes les, tak jsem tam vyškubala ty semenáčky malinký, takovýhle (ukazuje rozměr). Borovice a smrky a ty už jdou.*

...

Později paní Doubková uvedla, že ještě přemýšlela o strýci, jaký mohl mít důvod k výsadbě sadu. A došla k závěru, že si vysadil svůj ráj.

...

Doubková: *Když jsem přemýšlela o tom strejdovi, on neměl děti. On vlastně za tý druhý světový války, byl vlastně odvedenej, že jo. On vlastně byl voják, on byl vlastně, jak se to říkalo, oni s ním šoupali, kam potřebovali.*

...

Doubková: *On si vlastně strejda vysadil takový ráj, totiž když kvetou jabloně, to je něco nádherného.*

...

Paní Eliášová vymodelovala postavičku z „Jů a Hele“ (Obrázek 4). Řekla bych, že význam postavičky měnila dle aktuální podoby, která se průběžně vyvíjela. Přešla od zobrazení stromu až po již zmíněné postavičky. Nejdříve mi připadalo, že jí uniklo zadání, ale po vysvětlení má její vyjádření naprostou souvislost s jejím aktuálním denním bojem s jejím progresem v mluvení a pohybu. Pohádky končí dobře a ona pevně věří, že její píle a snaha bude mít také kladné výsledky.

...

Já: *A jak Vás to charakterizuje? Jaký to má vztah k Vám?*

Eliášová: *Ke mně? Já mám taky ráda pohádky, hlavně když dobře končej.*

...

Já: *Předtím jste říkala, že se díváte na ty lepší zítřky. Co ještě všechno si chcete splnit?*

Eliášová: *Tohle chci dokázat, jestli to pude.*

Já: *Takže pozitivní, nákej pohled na život a pozitivní cíle.*

Eliášová: *abych mohla chodit, kdybych se lepší naučila mluvit, aby mi lidi líp rozuměli.*

Já: *Lépe artikulovat.*

Eliášová: *Ano, líp artikulovat, a to musím jen podle knih. Musím se to znova naučit. No, tak беру knížky a čtu nahlas v knihovně, tam mě nikdo neslyší. (smích)*

...

2.5.1.3 Název aktivity: Koloběh života

Čas realizace: 9:30-11:00

Účastníci: 3 klientky (Víšková, Doubková, Eliášová)

Průběh:

Před příchodem klientek jsem připravila potřebný materiál na aktivitu. Papíry, štětce, vodu, barvy. Na úvod jsem se zeptala, jak se dnes vyspaly. Odpověď od všech byla sice kladná, ale že to už nejde tzv. do růžova. Následně jsme si povídaly o ročním období, jaké mají oblíbené a proč. Paní Eliášová prozradila, že má ráda podzim a zimu, paní Doubková má ráda jaro až začátek léta, když kvetou první květiny a stromy. Nejvíce se vždy těší na první jarní květy. Paní Víšková povídala o barevnosti listů na podzim. Následně jsem jim prozradila dnešní činnost. Pokusila jsem se jim přiblížit, co znamená abstraktní tvorba a přečetla jsem jim příběh. Hned na to mohly začít tvořit. První se do práce pustila paní Eliášová, ale už od prvních tahů bylo zřejmé, že se bude jednat o konkrétní zachycení. Znovu jsem jim připomněla, že se má jednat o nekonkrétní malbu, pouze o zachycení svých emocí v momentě, kdy je příběh zaujal. Poté se pustily i ostatní dámy do tvorby.

Autoevaluace s návrhem změn:

Měla jsem jim nejdříve více přiblížit co je abstraktní malba, například ukázat abstraktní obrazy od známých autorů. Příběh byl příliš komplikovaný a dlouhý, je zapotřebí počítat s variantou, že paměť už neslouží zcela dobře. Paní Eliášová si stěžovala, že si už nepamatuje, co bylo v příběhu. Proto tuto aktivitu vnímám jako méně zdařilou, jak jsem již zmínila, klientky si nepamatovaly náplň příběhu.

Vyhodnocení aktivity:

U paní Eliášové bylo zřejmé, že má potíže zapamatovat si obsah příběhu. Paní Doubková má velký přehled a mnoho znalostí, které dává do kontextu. Při této aktivitě pochopila celý příběh a také se ho pokusila zachytit ve své tvorbě. Zmiňovala koloběh vody i cyklus přírody. Klientky se ke své tvorbě vyjadřují v různé míře rozsahu, což můžeme krásně vidět na následujících ukázkách.

Paní Eliášová hned na začátku popsala obsah svého obrázku (Obrázek 5). Já jsem se pak vyptávala, co jednotlivé věci znamenají, jestli je pojí nějaký vztah.

...

Eliášová: *Tady ten barák, strom, tam jsou vrány. Tady jsou dva ještěři, který tam na ty vrány letějí. A dole leží nákej ještěr nebo ještěrka, já nevím.*

Já: *A proč tam máte ještěrku?*

Eliášová: *No ještěrka tam musí být, když tady jsou jiný zvířata. Ještěrka je na zemi.*

Já: *Měla jste pocit, že když jsou tam jiný zvířata, tak tam musí být ještěrka.*

Eliášová: *Musí, musí. Tady jsou náký ty, ty co sežerou tyhle ptáky. No a ještěrka žádnýho nemá. Nevím.*

Já: *Takže nějaký koloběh?*

Eliášová: *Ano.*

Já: *Nějaký koloběh, když jste říkala, ty snědí toho. Nějaké potravní řetězec?*

Eliášová: *Tady to jsou vrány, černý, nebo kosi, ty jsou černý. A tyhle ty dva, ty po nich jdou, letějí a ještěr leze po zemi, tady roste trošku trávy, v trávě.*

...

U paní Viškové bylo obtížné zjistit obsah jejího díla (Obrázek 6), několikrát totiž za sebou opakovala, že nenamalovala nic. Až na třetí pobídnutí popsala svůj obrázek velmi stroze. A i když se ji paní Eliášová snažila doplnit, nechala spíše mluvit ostatní, než aby se zapojila.

...

Já: *Jak nic? Vždyť tam toho máte spoustu. Tak to popište, co Vás zaujalo v tom příběhu. Co Vás inspirovalo k tvorbě?*

Višková: *Nic, no mraky, ptáky, sluníčko.*

Eliášová: *No silnici tam máš.*

Já: *Co je to modré?*

Višková: *Voda, potůček.*

Já: *Proč tady ta černá?*

Višková: *No já nevím, jsem malovala a spletla jsem se.*

Eliášová: *Je to Vltava, špinavá.*

Já: *To vůbec nevadí.*

Doubková: *Černej je břeh.*

Já: *Může to být břeh, přesně tak, nějaký kamenitý břeh.*

Višková: *No třeba.*

Já: *A co je to za strom?*

Višková: *Listnatý, listy a padaj, hrozný.*

Já: *Jaký jsou to listy, proč mají takovou barvu?*

Višková: *Protože už opadávají.*

Já: *Takže jaký je to roční období?*

Višková: *Podzim.*

Já: *Takže Vás nejvíc zaujal podzim v tom příběhu.*

Višková: *Ano.*

...

Dalším zpovídaným respondentem byla paní Doubková, která zachytila celý vývoj toku v celé jeho délce (Obrázek 7).

...

Doubková: *Mě tam vůbec zajímal koloběh vody v té přírodě, vlastně odkad' a kam teče. No takže, no to je údolí, o kterým jste četla, tam jsou zelený keře, vůbec jako tráva. To údolí se svažuje dolů, koryto, kde se už dělá taková malá řeka nebo potůček,*

do toho se sbíhají další pramínky nakonec ze všech stran, takže ta voda tam vytváří podmínky pro to, aby tam rostly ty keře, tráva, kvetly květiny. A to červený, to sou buď jako zralý jeřabiny nebo zralý hloh, že jo, ten je na podzim, to sou tady taky oválky. A to se všechno stýká do jednoho koryta, to údolí potom vytváří ten žlab takový, to hnědý je vlastně, kopce, že jo, ta řeka vtéká do moře.

...

Dostaly jsme se k otázce, k čemu nám slouží roční období. Odpověď jsem dostala pouze od paní Doubkové, a tak jsem reagovala na otázku také, abych téma více rozvinula. Snaha byla rozšířit podněty pro přemýšlení.

...

Doubková: To určuje to sluníčko, přece. Jak se otáčí, jaký paprsky dopadají na zem. Takže vlastně to slunce určuje běh života v přírodě, cyklus.

Já: Najdeme cyklus ještě v něčem jiném? Takovou pravidelnost? Aby se něco obnovovalo, aby mohlo něco začít? Něco skončit? Ještě v něčem jiném? Celkově v té přírodě, cokoliv?

Doubková: Na to navazují všichni živočichové i lidi, si myslím. To máte třeba ptáky, cyklus je v tom odletu ptáků na zimoviště a návrat. A mě vždycky zajímalo, kde berou tolik sil do těch křídel, že doletějí do jižní Afriky vlaštovky, jiřinky. Takový malý ptáček. Čápi najdou to původní místo odkud odletěli a oni zase na to místo zase přiletí. Oni mají v sobě nádobu navigaci nebo se řídí nějakýma proudama vduchovějma, no.

Já: když jsem na tím ještě přemýšlela, tak jsem ten cyklus objevila v normálním běžném dnu, kdy člověk ráno vstává, něco přes ten den dělá a večer usíná. A celý život se to opakuje, tento režim, je to takový náš cyklus, který máme, nějaká pravidelnost.

Doubková: Je pravda, že to je daný vývojem, genetikou, protože každý usíná jinak a v jinou dobu. Že jo? Ale je pravda, že když by si neodpočinul, tak by se brzy vyčerpával, žádná regenerace by neproběhla a ten člověk dožije, protože se vyčerpá ze všech svých možností.

...

2.5.1.4 Název aktivity: Životní úspěch

Datum a čas realizace: 16.6. 2022 a 9:30-11:00

Účastníci: 3 klientky (Šimonová, Doubková, Eliášová)

Průběh:

Před začátkem aktivity jsem si připravila vše potřebné na stůl, u kterého budeme pracovat. Po příchodu všech účastnic jsem jim prozradila, o jakou techniku se dnes bude jednat. Ukázala jsem jim všechny materiály, který mohou využít pro svou tvorbu. Zeptala jsem se jich, jak se jim daří a jak se dnes vyspaly. Po jejich odpovědích jsem z důvodu časové tísně rovnou postoupila k samotnému zadání. Žádná z nich se ale nehrnula do tvoření. Nevím, zdali si neuměly vybrat nebo opravdu neměly žádný nápad. Vysvětlila jsem jim, že se nemusí jednat o žádné velké věci, ale že pro nás může být důležitá i maličkost. Řekla jsem jim, ať se zkusí podívat jak do rodinného, tak profesního života, a že se určitě někde nějaký úspěch skrývat bude. Zmínila jsem, že se může jednat o úspěch i ve formě dobré úrody na zahrádce, protože jsem věděla, že paní Doubková pochází z vesnice. Paní Eliášová začala mluvit o tom, jak měla dva pejsky a chodila s nimi do lesa na procházky. U paní Šimonové jsem se musela velmi snažit najít něco, co v životě vůbec dělala. U ostatních klientek jsem měla tu výhodu, že jsem je už trochu poznala a mohla jsem je navést na nějaké téma, o kterém se zmínily na minulých setkáních. Po společné debatě s paní Šimonovou jsme přišly na to, co ji v životě bavilo a na co ráda vzpomíná. Pustila se do vyprávění o sestavě v Sokole, kterou se snažila i následně zachytit. Nejdříve využívala klacíky pro znázornění řad, ale s tím nebyla spokojená. Nabídla jsem jí možnost využít knoflíky a korálky. Jak jsem již zmínila dříve, dvě klientky mají nepohyblivou jednu ruku po mrtvici, proto jsem jim hodně pomáhala stříhat a následně i lepit. Paní Šimonová byla cekem samostatná s výjimkou nanášení lepidla, s tím mě poprosila o asistenci. Na závěr jsem obešla klientky s tavnou pistolí a přilepila větší předměty a jiné materiály, které lepidlem nedržely.

Autoevaluace s návrhem změn:

Musela jsem dopředu počítat se špatnou pohyblivostí rukou u klientek, proto jsem vyřadila možnost vystříhovat z časopisů, samy by to těžko zvládly. Raději jsem přistoupila ke skládání obrazu z různých materiálů. Zajištění prostoru, kde budeme mít naprostý klid, je

pro reflektivní dialog klíčové. V tomto případě se nevydařilo a musím se na další setkání zeptat, zdali by nebyla jiná místnost k dispozici. Při této realizaci jsem neměla čas na tvoření, jak jsem doposud byla zvyklá zapojit se do aktivity. Po celou dobu vymezeného času jsem vypomáhala klientkám s jejich tvorbou, s čímž je zapotřebí počítat. U paní Šimonové bylo zvlášť obtížné najít náplň její tvorby. Nebyla na minulých setkáních a neměla jsem o ní příliš informací, tudíž jsem nevěděla z čeho čerpat inspiraci pro připomenutí důležitého okamžiku ze života.

Vyhodnocení aktivity:

Ve venkovních prostorách se začalo rekonstruovat, přímo před okny bourali chodník. Při tvorbě to bylo nepříjemné, ale ještě se to dalo zvládnout. Nicméně hluk při reflektivním dialogu byl velmi hlasitý, že jsem měla problém klientky vůbec slyšet co říkají, což mělo za následek, že jsme nemohly jít příliš do hloubky. Naštěstí spoustu myšlenek mi sdělily již během tvorby, když jsem jim pomáhala.

S technikou koláže se jim pracovalo dobře a měly dostatek materiálu na tvorbu. Paní Doubková vysvětlila výhody, které jim koláž dopřává.

...

Doubková: *Dobrý, protože my jsme takový chromajzlové, že jo, na ty ruce, tak mi těžko vystřihujem, držíme si, abychom to mohly lepít.*

...

S paní Šimonovou bylo obtížné najít nějakou událost nebo věc, kterou by považovala za úspěch nebo na ni mohla být pyšná. Nemohla si na nic vzpomenout. Zeptala jsem se jí, jestli má něco, co jí dělalo radost. Nakonec si vzpomněla na cvičení v Sokole, čemuž se věnovala v dětství, a tak vyobrazila jednu část sestavy na papír (Obrázek 8). Zazpívala i krátký úryvek jedné z písniček, o kterých říkala, že byly *bezvadné*. Snažily se společnými silami vzpomenout na jednu konkrétní, abych ji mohla najít a paní Šimonové spustit. Její odpovědi často neodpovídaly na položený dotaz. Na závěr nám odhalila, že jeden z knoflíčků znázorňuje ji. Při tvoření vyprávěla, jak se na ně byl podívat pan prezident T.G. Masaryk, což byla pro ni velká událost. Zřejmě se jedná o velmi silný zážitek, který je pro ni důležitý a stěžejní pro celou její tvorbu.

...

Já: Jak Vám vyhovovala koláž, paní Šimonová?

Šimonová: No, zatím jsem z toho poznala, že odcházej.

Já: Tak třeba příště to půjde, ještě o něco líp.

Šimonová: No půjde líp, příště. Musíme k tomu složit ještě hudbu.

Já: Tak si můžeme nějakou hudbu potom pustit.

Šimonová: Šly panenky silnicí, silnicí...

Doubková: Co se vlastně hrálo, na ten sjezdech? Sletech? To se správně jmenuje slet. Že jo? Sokol je pták.

Šimonová: Ano.

Doubková: Tak to byl slet. Ti sokolové se slítli.

Šimonová: No na tom sletu bylo devět set cvičenců.

...

Šimonová: Odchod ze cvičiště, to se tadydle udělal kruh a už se to rozbíhalo, takhle po dvou, po dvou a už se to zúžilo, aby to mohlo do té brány.

Já: A tady druhá řada to samý. Vlastně, že naběhli, udělali kruh a zase běželi tou bránou pryč.

Šimonová: Hudba hrála. Tam byla bezvadná hudba. To bylo něco úžasného.

Já: Kde jste vy, kterej ten knoflíček jste vy?

Šimonová: To já jsem vepředu.

...

Paní Eliášová ztvárnila svého psa na procházce v lese (Obrázek 9). Psy měla dva a prožila s nimi dlouhý čas a stali se jejími velkými přáteli. Dál se rozpovídala o jejich vtipné příhodě, které jsme se společně zasmáli.

...

Eliášová: Tady máte nějaký slunce, nějaký voči. Tady jsou to, pes, tady je zajíc. No, a to je všechno. Tady je cesta.

Doubková: A to je vaše zahrada?

Eliášová: Já jsem v lese. Já jsem na vycházce se psem. No, dva jsem měla. Já žiju pro psy. Žila jsem no. A dlouho. Dlouho jsem s nima žila. Šestnáct a čtrnáct let, no.

Já: Takže to byl Váš smysl života, na co jste pyšná?

Eliášová: Ano, když jsem chodila do práce a když jsem měla v neděli službu, tak chodili se mnou. A byli rošťáci, no.

...

Paní Doubková vytvořila košík plný jahod, považuje se za dobrou pěstitelku (Obrázek 10). Již na minulých setkáních vyprávěla, jak pěstovala jabloně a starala se o zahradu. S paní Eliášovou si notovaly v doporučení, jak se starat o jahody a třešně. Následně se rozpovídala i paní Šimonová, jak pěstovala ovoce a zeleninu.

...

Doubková: *Já mám ráda jahody, a tak jsem si říkala, že na té zahradě, kterou nám ten bratr pučil, takže se tam můžu vydovádet, jak chci. Tak jsem tam po strejdovi našla zbytky třeba angreštu, kterej teda doklepával, a tak jsem ho ostrihala a zasadila jsem vlastě ty kořínky a vypěstovala jsem z toho nádhernej keř a z toho spoustu angreštu...*

...

Já: *A ty jahody pro Vás znamenají, že jste pyšná, že Vám šly.*

Doubková: *Vždycky mi to hezky rostlo, že celou dobu, co jsem to pěstovala, tak jsem s nima nemusela nic dělat, okopávat a přihnojit. Já jsem je ani nezalejvala, protože jezdit každej tejden z Prahy zalejt náký jahody.*

Já: *Je to tak.*

Doubková: *Že jo, pak mi vyšly i maliny, ty jsem měla taky. Ty maliny jsme si taky užili.*

Já: *Celkově vám pěstování šlo a jste na to pyšná? Že jste byla taková dobrá pěstitelka.*

Doubková: *Šlo. Koupila jsem si stromček, tu voskovou hlavici Alexandru.*

Já: *Vy si takto pamatujete i ty odrůdy, to je neskutečný.*

Doubková: *No, protože to je tak strašně dobrá hruška, když je jako napěstovaná tak je měkká a šťavnatá.*

...

Šimonová: *Já jsem měla v pařeništi dvě stě salátů. Vysypala jsem semínka.*

Já: *To jste byla taky úspěšná pěstitelka.*

Šimonová: *No my jsme pěstovali všechno. Ředkev bílý... Kedlubny, zelí.*

...

2.5.1.5 Název aktivity: Pohled z dovolené

Čas realizace: 9:30-11:00

Účastníci: 4 klientky (Víšková, Šimonová, Doubková, Eliášová)

Průběh:

Pro dnešní setkání jsem vybrala místo na hale, kde se například nachází kavárnička pro klienty, což příliš nesplňuje požadavek na soukromí, ale v dopoledních hodinách zde neprojde velké množství klientů, jen několik zaměstnanců domova. Důvodem pro jiné místo konání byl hluk ve výtvarné místnosti, kvůli stavebním pracím venku. Před setkáním jsem natrhala čerstvé květy, protože ty včerejší již budou zvadlé. Poté, co jsme se sešly, jsme společně s ostatními klientkami vyprávěly paní Víškové, co jsme tvořily předešlý den. Paní Šimonové jsem musela připomenout její tvorbu, paměť jí bohužel neslouží již dobře. Klientkám jsem sdělila zadání, vysvětlila jsem jim, že se mohou vydat na reálné místo nebo se ponořit do své fantazie na smyšlené místo, kam by se rády podívaly. Zmínila jsem, že nemají zapomenout na vodu, krajiny, památky, hory a jiná místa, která mají rády. Nechala jsem jim chvíli na rozmyšlenou a po chvíli se postupně všech zeptala, co budou tvořit a jak to zachytí. Nabídla jsem jim kombinaci malby a následného dotvoření přírodninami. Paní Víškovou jsem musela v práci podporovat, velmi často se zadívala na tvorbu vedle sebe a zapomínala na svůj obrázek. Paní Šimonová chtěla opakovaně novou barvu i přes to, že ji na paletě již měla. Zapomněla na to. Paní Eliášová potřebovala slyšet podporující slova, aby pokračovala v tvorbě, poněvadž se velmi podceňuje. Jediná paní Doubková byla po celou dobu samostatná, až na lepení tavnou pistolí a dávkování temperových barev. S tím jsem pomáhala všem klientkám.

Autoevaluace a návrhem změn:

Ve výsledku kladně hodnotím výběr místa konání. I přes návštěvu sociální pracovnice s budoucími klienty, které jsme vyprávěly, co tvoříme. Měla jsem z klientek pocit, že jim dělá radost zájem dalších lidí o jejich výtvor. Výběr tématu mohl být riskantní, trochu jsem se obávala, aby si klientky nevzpomněly na místo, kde byly se svými blízkými, kteří již nejsou mezi námi. Na konci mi paní Doubková sdělila, že dané téma může být i velmi smutné, jelikož ví, že se na to místo už nikdy nepodívá. Řekla jsem jí: *Nikdy neříkejte nikdy*, s čímž

souhlasila a zasmála se, se slovy: *Máte pravdu, může se stát ještě cokoli.* Znovu jsem jí poděkovala, že nás provedla jejím oblíbeným místem a my mohly díky ní danou krajinu navštívit také. Poznámkou na závěr připomněla velké úskalí této aktivity, kdy klient prohlásí, že se stejně už nikam nepodívá. Proto máme tu možnost, aby si vymyslel jakékoli smyšlené místo s prvky, které má rád. Může se jednat například o hory, vodopády, rozhledny. Celkové pojetí této aktivity může být od základu jiné. Osvědčilo se mi klientky vybízet, aby nás provedly po zachyceném místě. Vyzkouší si pozici turistického průvodce vybraného místa s předáním osobního zážitku.

Vyhodnocení aktivity:

Klientky po celou dobu aktivity měly úsměv na tváři a všechny se aktivně zapojily a tvořily. Již od zadání aktivity bylo zřejmé, že mají jasnou představu, kam by se rády podívaly. Na všech obrázcích bylo zachyceno reálné místo. Jediná paní Eliášová zachytila místo, které nezná a kam by se ráda podívala. Bylo z fotografie, která jí před pár dny přišla od jedné z pečovatelek z dovolené. Místo se jí natolik zalíbilo, že se ho rozhodla ztvárnit. Ostatní dámy by se rády podívaly na místo, kde byly již dříve a rády by se na něj vrátily. Celkově aktivitu hodnotím velmi kladně, jelikož dámy se rozpovídaly o daném místě. Uměly ho skvěle popsat, takže jsme ho díky nim všechny navštívily.

Jako první se ujala slova paní Doubková, která nás přenesla do jižních Čech, konkrétně na řeku Nežárku (Obrázek 11). Myslela na nejmenší detaily, místo jsem vyhledala na mapě a zachytila ho s perfektní přesností

...

Doubková: Tohle je vlastně, tomu se říká Na Meteli, tady když byste se pohybovala v Kardašově Řečici, tak byste viděla Na Metel, a to je tady vodtad'. To je tohle ta silnice, na kole dojedete tady na ten můstek, tam hupnete do Nežárky, hezky si zaplavete... Tady je taková rozdvojka, to se jmenuje Karštejn. Je tam mlýn a je tam lesní závod nebo něco takovýho no. Takže tady jsme taky jeli, jo, tady jsme hupli z toho mostku do Nežárky, tam jsme se vykoupani. Pak jsme vylezli, no, a šli jsme tadyhle do borovicového lesa, tady jsou borovice a tady taky. Tady jsou i osiky, kolem ty řeky jsou vlastně potom takový ty stromy, keře co rostou v blízkosti potoka. To jsou ty osiky a takový hlouposti a keře. Tak. No. A tadyhle, jak je asi ta šiška tam rostly brusinky. Tam jsme si posbírali brusinky a pak jsme se zase vykoupani. A to sluníčko hřálo hezky, a tak jsme byli opálení...

...

Paní Šimonová se již během tvorby rozhovořila o tom, jak má ráda výhledy a výšky. Zachytila rozhlednu, ze které vidí daleko do krajiny a je to vysoko (Obrázek 12). Následně při dialogu uvedla, že se jedná o Petřínskou rozhlednu a zmínila i další místa, které navštívila. Také zmínila, že skákala padákem se svojí neterí.

...

Já: *Kde by se ta rozhledna nacházela? Co byste z ní viděla, z rozhledny?*

Šimonová: *Nahoře na Petříně.*

Já: *Takže byste viděla co?*

Šimonová: *A Macochu, to jsem měla ráda.*

Já: *Macocha je nádherná a ta propast je hluboká.*

Šimonová: *My jsme hodně procestovali, pěšourem, takhle jsme to všechno viděli, ale to byla hloubka.*

Já: *Myslíte v tý Macošě?*

Šimonová: *Potom Pravčickou bránu, ta je nádherná, ten most. Tam se člověk bál přeběhnout, aby byl na druhý straně. Pak okolo tý Sokolský boudy, je to tam všude hezký a nebezpečný všude.*

...

Šimonová: *Já miluju vejšky, já jsem skákala z toho, Juliuse Fučíka.*

Já: *Skákali jste padákem z letadla?*

Šimonová: *Jo.*

Já: *Vážně? Tak to je parádní.*

Šimonová: *Já jsem skákala a šli jsme s mojí neterí.*

...

Poté jsem vyzvala paní Víškovou, aby se vyjádřila ke své tvorbě. Tentokrát jsme se podívaly do pražského zákoutí, konkrétně Šáreckého údolí a k vodní nádrži Džbán (Obrázek 13). Naposled místo navštívila s manželem, na krátkou chvíli byl vidět úsměv na tváři způsobený hezkou vzpomínkou. Aktuálně by na místo vzala svou přítelkyni z Prahy.

...

Já: *Zeptám se paní Víškové, kam nás na výlet dneska pozvete?*

Víšková: *Já, do Šárky.*

Já: *Šárecký údolí.*

Višková: *Ano, ano.*

Eliášová: *Tam je to pěkný.*

Já: *Kde to tam máte nejradši? U toho rybníka?*

Višková: *U Džbánu.*

Já: *To jste tam mohla ještě zachytit tu vodu nebo Vy máte tu louku před tím Džbánem s těmi stromy. Že ano?*

Višková: *Ano.*

Já: *A co tam děláte? Co byste tam dělala?*

Višková: *Opalovala byste se.*

...

Já: *Jaký vztah k tomu tam máte? Máte to tam ráda?*

Višková: *Jo mám.*

Já: *S kým jste tam byla naposled?*

Višková: *S manželem.*

Já: *S Manželem, takže vzpomínáte na tyhle chvílky. Máte to nádherný, ty to tak krásně oživily a vdechly tomu ten život, jak kdybyste byla na tý louce, že ano?*

Višková: *Ano, ano.*

...

Já: *Vy byste se tam podívala sama nebo s někým?*

Višková: *S někým.*

Já: *Koho byste tam vzala?*

Višková: *Kamarádku z Modřan.*

...

Jako poslední jsem se zeptala paní Eliášové, která v nedávné době dostala pozdrav od jedné z pečovatelek od moře. Obsah fotografie se jí tak zalíbil natolik, že se rozhodla ji ztvárnit. (Obrázek 14). Ráda by se na místo podívala, avšak sama konstatovala, že to nepůjde. Jedná se o jedno z rizik této aktivity, kdy klient může až rezignovat na tvorbu, protože si uvědomuje své limity. Proto je důležité zmínit, že se na místo můžeme podívat ve své fantazii. Avšak stále dokázala mít dobrou náladu a uměla si ze sebe udělat legraci. Během rozhovoru vysvětlila, že nemůže s rodinou na výlety, jelikož nemají auto.

...

Já: *A zeptáme se paní Eliášové, co nám tam zachytila a kam nás pozvete na výlet?*

Elišková: *Třeba do té Šárky, třeba taky, ale tohle to je jako, to je moře, tady je ta pláž. To jsem dostala tady od pečovatelky fotografie, kde tráví dovolenou. Tak mi to poslala.*

Já: *Tam byste se chtěla podívat?*

Elišková: *Tam bych se chtěla ještě podívat, ale to už asi nepude. Je to tam moc hezký.*

...

Já: *A co byste na takovém místě dělala, paní Eliášová?*

Elišková: *No já bych v první řadě, bych se vykoukala na té písčiny pláži.*

Já: *Nějaký hezký plavky byste si koupila?*

Elišková: *No to určitě, já jsem si nechala rozřezat břicho.*

Já: *Tak jednoduchý.*

Elišková: *Já jsem jim říkala, ať to sešijou hezky, že budu nosit bikiny.*

...

Na otázku: *kdybyste měly možnost, tyhle obrázky zmenšit na pohlednice, komu byste je poslaly*, odpovídaly následovně v ukázce:

...

Elišková: *Já určitě té sestřičce Kačence.*

...

Šimonová: *Já jsem si je schovávala. (pohledy)*

Já: *Já to mám úplně stejně, já si takhle nechávám posílat od kamarádů.*

Elišková: *Já jsem si nechávala posílat pivní tácky z každý hospody... Všichni tam byli podepsaní, kdo tam byl.*

Šimonová: *To může být krásný odpoledne, když si můžete prohlížet pohledy.*

Já: *A zavzpomínat.*

Elišková: *To jsou vzpomínky.*

...

Následně jsme se všechny shodly, že je krásné mít uchované vzpomínky nejen v paměti, ale i v upomínkových předmětech nebo pohledech, které v dnešní době jsou často opomíjeny.

2.5.2 Reflexe k aktivitám z domova „B“

2.5.2.1 Název aktivity: Kladné vlastnosti

Čas realizace: 9:30-11:00

Účastníci: 4 klienti (Pokorný, Minaříková, Večerková, Ivanová).

Průběh:

Před začátkem aktivity jsem obešla klienty na pokojích, abych jim připomněla dnešní setkání. Nejdříve jsem se představila a uvedla náplň našich setkání a mé práce. Obeznámila je s podmínkami a nechala je podepsat informovaný souhlas. Při vyplňování souhlasu jsem viděla, že všichni mají ruce v pořádku. Následně jsem vyzvala účastníky, aby se představili, co rádi dělají a čím se v životě živil.

Paní Kopecká se představila následovně: Vystudovala fyzioterapii a pracovala v oboru čtyřicet let. Ráda zkouší nové věci. Má artrózu, nejvíce v ramenou. V domově je spokojená, dochází nepravidelně na keramiku, jelikož ji brzy začnou bolet ruce. Má dva syny, se kterými dobře vychází. Pochází z Mostu, ale na začátku 2. světové války se museli přestěhovat z pohraničí ke známým do Loun, až nakonec žila celý život v Praze. S manželem ve volném čase hodně cestovali a po jeho smrti pak cestovala s kamarádkami.

Paní Minaříková mluvila krátce a špatně jsem ji rozuměla. Pracovala v kanceláři. Má syna, se kterým nemá příliš dobré vztahy. Pochází z Prahy, kde navštěvovala i základní školu.

Paní Ivanová: Maminka byla všeobecnou lékařkou a po svých dětech chtěla, aby se také věnovaly medicíně. Vystudovala zubní medicínu, protože si myslela, že se jedná primárně o práci rukama. Popisovala svou práci, jak byla velmi náročná na psychiku. Téměř všichni se zubařů bojí, tak jim zároveň musela dělat i psychickou oporu. Měla hodně klientů, protože se snažila všem pomoci a nedokázala říct „ne“, až to vyústilo do syndromu vyhoření. Po čtyřiceti letech musela z aktivní práce přejít pouze do vedení, poněvadž ji přestala poslouchat levá ruka. Narodila se v Praze, ale po studiích se přestěhovala do Trutnova, kde poznala svého manžela. Neměli žádné děti a když jí zemřel manžel, tak se vrátila zpět do Prahy a skončila v psychiatrické léčebně. Se sestrou podaly žádost o její zařazení do domova pro

seniory. Nejdříve třikrát odmítla nástup, necítila se na to, a nakonec měla pocit, že ji k tomu sestra donutila. Momentálně je zde ráda a dokonce se snaží navštěvovat různé aktivity.

Pan Pokorný se narodil v Praze a v osmi letech se přestěhovali do Děčína, kde poté pracoval v lesnictví. Zde se seznámil se svojí ženou, se kterou je ženatý skoro šedesát dva let. Hodně za život cestoval, jak v rámci práce, tak i soukromě se ženou. Nikdy se nevěnoval kreativní činnosti, až v rámci pobytu v domově pro seniory začal vyhledávat různé aktivity. Navštěvuje keramický kroužek, dramaticko-literární kroužek. Je velmi pozitivně naladěný člověk, veselý a komunikativní. Rád vypráví své zážitky a řekl, že měl dobrý život, a že se mu v domově moc líbí.

Po představení jsme plynule přešli k aktivitě. Každý dostal svůj papír, aby si mohl své kladné vlastnosti nejdříve v klidu promyslet a vypsát. Než začali psát, tak se všichni zastavili a zamysleli. Paní Kopecká napsala krátkou esej na svou charakteristiku. Pan Pokorný napsal spoustu krásných vlastností v krátkých větách. Paní Ivanová napsala čtyři věty a z toho jednu přeškrtnula. Paní Minaříková jich vypsala celkem pět. Přibližně po pěti minutách jsem jim řekla, že si vypsané vlastnosti vypíšeme na společný velký papír. Prvního psaní se ujmul aktivní pan Pokorný a napsal „mám rád od mládí přírodu“. Po mém dotazu, jestli s tím i ostatní souhlasí, tomu můžeme udělat čárku. Pokračovala paní Minaříková se svojí vlastností „pravdomluvná“ - *nikdy jsem nelhala, protože mi tatínek říkal, že ho nemám zklamat*. Paní Kopecká napsala „empatická“. Když mi slovo sdělovala, tak se mi zdálo, že se mě ptá a zároveň omlouvá. Pokračovala paní Ivanová slovy „mám silné sociální cítění“. Nakonec jsme společnými silami popsali celý velký papír kladnými vlastnostmi.

Autoevaluace a návrhem změn:

Poučila jsem se z první realizace této aktivity a klienty jsem nechala, aby se představili a řekli o sobě několik vět. I z průběhu této aktivity jsem si udělala hlasový záznam, který mi pomohl ke zpracování přesného průběhu. Výsledná práce nebyla utvořena do kompozice tak, jak jsem původně zamýšlela. Snažila jsem se na počátku tvorby připomenout různé uspořádání slov, ale pokračovali ve výčtu vlastností pod sebe. Mojí chybou také bylo, že jsem neapelovala na jednoslovném pojmenování. Mohla jsem jim na začátku ukázat, jak

taková kompozice může vypadat v mém podání. Nicméně tomu jsem se chtěla vyvarovat, abych je neovlivňovala použitými slovy.

Vyhodnocení aktivity:

Výslednou práci byl popsáný papír krátkými větami či slovy uspořádaných do sloupce (Obrázek 15). Jediná slova, která jsou napsaná mimo hlavní tok vlastností, jsem psala já, protože jsem jim chtěla ukázat, jak mohou umístit svou vlastnost. Klienti využívali barvy dle svých preferencí na základě jejich pocitů.

Na začátku reflektivního dialogu jsem položila otázku: *Jak byl pro Vás úkol obtížný?* Jako první odpověděla paní Minaříková.

...

Minaříková: *Obtížné to bylo a vymýšlet záporné by bylo určitě jednodušší.*

Já: *A proč?*

Minaříková: *Těma víc žiju. Tím, že to na sebe řeknu, tak tím žiju víc. Víc si to uvědomuji, připouštím, víc si to hlídám a říkám, že jsem náladová jako opice. Ale hlídám si, aby svou náladovostí neublížila nikomu nevinnému vedle sebe. Jsem vzteklá, jak amina. To je všechno.*

Já: *To je dobře, si uvědomovat své negativní a pracovat s nimi, samozřejmě. Ale nezapomínat na ty pozitivní. Nejste jen vzteklá a protivná, umíte hezky povídat, být spravedlivá, být laskavá.*

Minaříková: *To dokážu, ale neberu to jako svou přednost, protože taková nejsem pořád.*

...

Velmi hezký okamžik byl, když paní Kopecká chválila paní Ivanovou. Jednalo se spontánní reakci na mou otázku: *Jak byl úkol náročný?*

...

Kopecká: *Paní je bezvadná tady. (smích) šikovná, matematiku umí, to je můj idol, úplně.*

Já: *Vidíte to, jak si vás hned může člověk vážit.*

Kopecká: *Kytičky umí.*

...

U paní Ivanové jsme otevřeli téma, že nemá ráda, když ji někdo chválí, protože ji doma také nikdo nechválil a že je jí to nepříjemné. Paní Ivanová vymyslela celkem tři vlastnosti a už neměla vymyšlené další, tak jsem vyzvala ostatní, aby na základě jejího úvodního představení vymysleli pro ni kladnou vlastnost. Na to reagovala *Nemám ráda, když mě lidi moc chválí.* Následovalo zamyšlení a výčet vlastností od ostatních. Dostalo se nám vysvětlení, proč neumí snášet pochvaly. Na závěr zhodnotila, že si na to musí zvyknout.

...

Já: *Protože jste příliš skromná.*

Kopecká: *Ano to je.*

Minaříková: *Pracovitá, v porovnání se mnou.*

Pokorný: *Já si myslím, že jste musela v životě hodně lidem pomáhat se svojí povahou. Spíš ji lidé i využívali, že jste byla moc hodná.*

Ivanová: *Možná jo.*

Já: *Nápomocná, moc hodná.*

Ivanová: *Jestli to není spíš špatná vlastnost*

Já: *To je tenká hranice, když je člověk moc hodnej a pak až slepě pomáhá a lidi to zneužívají. Nicméně jste skromná, když se nerada necháte pochválit.*

Ivanová: *(smích) Mě doma nikdy nikdo nepochválil, já mám vždycky ten dojem, že to není pravda. Nejsem zvyklá, aby mě někdo chválil, tak proto mně je tak trochu proti srsti, protože jsem to neprožila od vlastních.*

Kopecká: *Mě taky nikdo nepochválil.*

Já: *Je Vám to nepříjemný?*

Ivanová: *No, v podstatě jo.*

Kopecká: *Já to mám naopak ráda.*

Ivanová: *To buďte ráda.*

Já: *Ale vědět o svých dobrých vlastnostech je dobře a není důvod se za ně stydět.*

Ivanová: *Že jo. No máte pravdu. Musím si na to zvyknout*

...

Na závěr promluvil pan Pokorný, který krásně za sebe shrnul celou aktivitu.

...

Pokorný: *Bylo to příjemný, rád jsem si poslechl, věci druhéjch, který je třeba trápí nebo se s nima radujou. A barvy vyjadřovaly takovej můj pocit, k tý přírodě a k těm nebesům, bych řekl, těm oblačkům. K tomu, jak člověk žije. Říkám, já mám rád život,*

aby byl veselej a abych nikomu neublížil, nikdy. To je moje krédo a strpěl jsem i věci, který mi byly nepříjemný a nikdy jsem se nezlobil na nikoho, abych se mu mstil. To sem nikdy neudělal. I když jsem byl v právu, tak jsem to rychle vypustil.

...

2.5.2.2 Název aktivity: Symbol osobnosti

Čas realizace: 13:30-15:00

Účastníci: 4 klienti (Pokorný, Minaříková, Večerková, Ivanová, Bendová – odešla)

Průběh:

Hodinu před začátkem jsem se spojila s vedoucím aktivizačního úseku, jestli by byli tak hodní a řekli konkrétním klientům, že se tentokrát potkáme v místnosti ergoterapie. Klientům jsem před prvním setkáním rozdala lístečky s daty, kdy se budeme scházet, ale místnost se volila podle možností zařízení. Před začátkem aktivity jsem připravila stoly tak, abychom na sebe všichni viděli. Na stoly jsem umístila plastové podložky, abychom nezašpinili stoly. Hlínu jsem si vypůjčila z keramické dílny, již při realizaci v prvním domově jsem zjistila, že samotvrdnoucí hmota je pro klienty příliš tuhá. Připravila jsem různé nástroje, které by se mohly užít. Dorazilo celkem pět klientů. Dvě dámy se účastnily poprvé, přiblížila jsem jim tedy, jak naše setkání budou probíhat. Sdělila jsem jim informace o udělení souhlasu pro použití získaných materiálů z realizace. Příjemnou atmosféru jsem podpořila opět jazzovou hudbou. Zeptala jsem se osazenstva na jejich názor ohledně výběru hudby, čímž jsme otevřeli diskuzi na téma hudby, kdo jakou má rád. Zopakovala jsem pro nové účastnice, co jsme dělali minule a rovnou jsem navázala na dnešní zadání. Každému jsem dala hlínu a nechala jsem jim na tvorbu čtyřicet minut. Po chvíli odešla paní Bendová pro nákup, který jí přivezli, a o chvíli později volala, že už nepřijde kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu. Paní Ivanová si chtěla dojít pro svetr, protože jí hlína přišla studená. Paní Večerková se na začátku rozplakala, na což ostatní účastníci nereagovali. Přistoupila jsem k ní blíž a zeptala jsem se, co se stalo a zdali nemohu nějak pomoci. Odpověděla mi, že se dneska asi nebude moct účastnit, že je to pro ni příliš těžké. Odpověděla jsem, že pokud nechce, rozhodně nemusí nic tvořit, a že se omlouvám, jestli jsem se dotkla něčeho citlivého. Nicméně ať se pokusí podívat do minulosti, co dokázala a co jí dělalo radost. Pak už vše probíhalo hladce, všichni si v tichosti modelovali a v případě potřeby mě poprosili o podání

či přinesení dalších pomůcek. Paní Minaříkové se ke konci vymezeného času symbol zničil a již nechtěla tvořit nic jiného. Po ujištění, že jsou již všichni hotovi a nikdo nechce pokračovat v tvorbě, jsem přešla k reflektivnímu dialogu.

Autoevaluace s návrhem změn:

Vynechání ledolamky jsem si uvědomila až při sepisování průběhu aktivity. Naštěstí jsme před začátkem aktivity navázali na minulé setkání, kdy jsem zúčastněným připomněla jejich kladné vlastnosti a novým klientům alespoň přiblížila, co bylo minule ústředním tématem, což by se dalo považovat za ledolamku.

Má reakce, na vzniklou situaci s paní Večerkovou, si myslím, byla správná. Dostala jsem se do situace, která nebyla příjemná ani jedné straně, bála jsem se, abych situaci špatně zvoleným přístupem ještě nezhoršila. Nepříjemnou situaci jsem díky empatickému jednání zvládla. Hodnotím to na základě pozdějšího individuálního rozhovoru. Doprovázela jsem ji na poštu a pak jsme poseděly v jedné restauraci. Sdělila mi, že to nebylo vůbec lehké, že na ní při pobytu v lázních, kde strávila poslední tři týdny, dolehla všechna její trápení. Stále se nesmířila s odchodem svého manžela, který není naživu více než šest let. Také jí velmi mrzí, že se už nemůže aktivně pohybovat po horách a jezdit na kole. A poslední kapkou byla smrt maminky těsně před odjezdem do lázní. Ve výsledku ale byla na sebe pyšná, že neodešla a nevzdala to. Zhodnotila to jako přínosné, že se zase o kousek více sama se sebou srovnala.

Vyhodnocení aktivity:

Nejdříve jsem vyzvala všechny, aby nám popsali svůj výtvar. První se toho ujala paní Ivanová, která vytvořila symbol figurek s hrací kostkou (Obrázek 16). S hlinou pracovala poprvé, ale nezalekla se nového materiálu a pustila se do tvorby.

...

Ivanová: Napadlo mě jediné - člověče, nezlob se. Ty postavičky a kostku hrací. Je to vlastně symbol hry, kdy jednou vyhráváte, jednou prohráváte. A já jsem dost taková náladová, to vim. Že někdy jsem ten život brala krásně a někdy zase jindy vidím všechno černě. A tak to nějak ukazuje moji povahu, můj přístup k životu. Jednou je dobře, jednou je špatně. Vždycky je líp, než bylo to horší. Já na to vždycky zapomenu, že to lepší zase přijde.

...

Druhá si vzala slovo paní Večerková a vysvětlila, proč pro ni bylo zadání náročné. Otevřela velké téma rodiny, které rozvíjí dále ve svém symbolu. Na konci jsem ocenila její odvalu nevzdat to a snahu o nalezení jejího symbolu. Vymodelovala hnízdo s ptáčky představující nukleární rodinu (Obrázek 17).

...

Večerková: No já, jak jste si všimla, tak jsem to napoprvé nezvládla, protože se mi nějak vrací blbý období a nejsem na tom úplně nejlíp. Ale uvědomila jsem si, že vlastně pro mě jsou etapy života a pro mě nejdůležitější a nejkrásnější byla ta etapa rodinného života. A k tý se někdy pořád vracím, a tam si myslím, že jsem pro tu rodinnou pohodu udělala asi nejvíc, a to se už nikdy nevrátí. Proto jsem docela dost smutná.

Já: Jak jste říkala ta etapa života, jak přichází, nejdříve jsme děti, chodíme do školy a pak každý ten život má úkoly, který průběžně plníme a teď jste třeba babičkou na plný úvazek.

Večerková: No to nejsem, protože to je zase někdy tou mojí chorobou ovlivněný, že jo. Prostě tak někdy se mi všechno, dá se říct, rozeběhlo, rozpadlo. Takže já se ráda vracím k téhle době, k té rodině.

Ivanová: To je jako symbol rodiny.

Večerková: To jsme my, to jsou děti. A ještě tam byl ten jezevčík...

...

Večerková: to jsou ptáčky, rodinné hnízdo. Jsou to čtyři živočichové, který zobrazují rodinu.

Já: Takže jsou to děti a rodiče. To je moc krásný.

Večerková: Moje nejcennější věc jsou fotky, diapozitivy, to je můj majetek, kterýho si cením nejvíc.

Já: Ono největší bohatství není to, jak je člověk movitý, ale to co si schováme uvnitř sebe, přesně nějaké ty fotky a ty vzpomínky, mít se k čemu vracet.

Večerková: No, jo jo, ano. Protože tenkrát to bylo o těch zážitcích a o té rodině. O pospolitosti, proto jsem udělala maximum. To je všechno z mé strany.

Já: Tak já moc děkuji. Moc hezký symbol. A jsem ráda, že jste se s tím takto popasovala, protože chápu, že to může být i těžký úkol.

Večerková: Pro mě je teď všechno nějak těžký.

Já: Ale je super, že jste to takto zvládla a že jste si našla tu možnost, jak vyjádřit to co vás v tom životě naplňovalo, co vás symbolizuje, že je to ta rodina, která je pro vás důležitá.

...

Pan Pokorný otevřel téma ženství, ke kterému celý život vzhlíží a zkoumá ho. Zejména dámy, které byly v historii významné, a současné ženy, především angažované v politice. Pro její noblesnost ztvárnil královnu Alžbětu II. (Obrázek 18). Tak jako jindy zmiňuje, že je životním optimistou.

...

Pokorný: *Prostě, já jsem životní optimista, takhle i na ten svůj život dívám, hledám v něm v to hezký. A co je hezký, žena je vždycky hezká a nemusí být hezká třeba fyzicky, ale jsou ženy duševně hezký. A tu krásu si u nich najdete, až když se s ní seznámí. Proto jsem si vybral tady Alžbětu.*

...

Paní Minaříková se téměř celou dobu věnovala tvorbě dvou misek, ale na konci je zničila, protože s nimi nebyla spokojená a nic jiného už tvořit nechtěla. Naštěstí se v její destrukci a následném vysvětlení dala symbolika najít. Náladovost a malá trpělivost, když ji něco dostatečně nezaujme. Jejími slovy: *musí mě kousnout štír, no. Jinak bez toho to nejde.* Po žádosti, aby se vyjádřila o své tvorbě, k tomu neměla co říct:

...

Já: *A dneska, když jste přemýšlela, jaký symbol vás vyjadřuje, co vás charakterizuje, jaká jste, co ráda děláte?*

Minaříková: *Nic.*

Já: *Nic vás nenapadlo?*

Minaříková: *Ehmm. Od všeho, co dělám, za chvíli odcházím. Tady jsem udělala ty dvě jablíčka. Já jsem to uháčkovala.*

...

2.5.2.3 Název aktivity: Koloběh života

Čas realizace: 9:30-11:00

Účastníci: 5 klientů (Pokorný, Minaříková, Večerková, Ivanová, Bendová, Kopecká – odešla)

Průběh:

Dnešní aktivita se konala ve velkém sále, protože v místnosti ergoterapie probíhaly supervize pro zaměstnance. Před začátkem jsem připravila potřebné pomůcky na stoly, které jsem

uspořádala tak, aby na sebe všichni dobře viděli. Využila jsem možnosti spustit hudbu v centrálním ozvučení sálu, spustila jsem ji až po přečtení příběhu. Setkání jsem se rozhodla obohatit o dort pro paní Večerkovou, která měla narozeniny. Po jejím příchodu jsem ji popřála a předala kytici. Byla velmi mile překvapená a vidět její úsměv na tváři mi bylo velkou odměnou. Sdělila mi, že jsem první, kdo ji dnes popřál, a ještě k tomu to vůbec nečekala. Zákusek jsem nechala nakonec setkání, aby to neodvedlo pozornost od práce. Když dorazili všichni, zeptala jsem se na jejich oblíbené roční období a co se jim na něm líbí. Čtyři klientky se shodly na jarním období a zmínily spoustu předností jara. Následně pan Pokorný s paní Večerkovou opěvovali krásnou barevnost podzimu. Vysvětlila jsem jim dnešní zadání a po vyslechnutí příběhu mohli začít tvořit konkrétní nebo abstraktní obraz, nechala jsem na nich, který způsob zachycení jim bude bližší. K práci jsem jim pustila skladbu „Vltava“ od Bedřicha Smetany a navázala jsem skladbou od Antonia Vivaldiho „Čtvero roční období“. Cílem bylo podpořit přečtený příběh, který obsahuje vývoj řeky a cyklus ročních období.

Paní Kopecká musela po deseti minutách tvoření odejít, protože za ní přišla návštěva. Řekla jsem jí, že minule hezky popsala své kladné vlastnosti a pokud by měla zájem, může napsat krátkou úvahu na její dnešní tvorbu. Na malování jsem vymezila čtyřicet minut, aby byl dostatek času na reflektivní dialog. Tvorba probíhala v klidu bez žádných mimořádných událostí. Sama jsem se také účastnila, abych podpořila jejich práci. Paní Minaříková se odmítla zapojit do reflektivního dialogu, svoji tvorbu sice dokončila, ale bohužel nám nevysvětlila její obsah a význam (Obrázek 19). Později jsem se dozvěděla od zaměstnance domova, že se jí aktuálně špatně mluví.

Autoevaluace s návrhem změn:

U této aktivity jsem očekávala, že se klienti více zaměří na význam vodního toku, který sama vnímám za stěžejní. Možným řešením by bylo, zaměřit více reflektivní otázky na význam metafor v příběhu. Další, již větší změnou, se nabízí upravit příběh pouze na vývoj řeky a nekombinovat to s ročním obdobím. Krajina by se dala popsat v jednotném konceptu. Roční období představuje pravidelný cyklus, nicméně ten najdeme i v koloběhu vody. Z toho vyplývá, že v příběhu není potřeba zakomponovat jednotlivá roční období.

Paní Ivanová zmínila: *Já jsem s temperou nikdy nedělala, takže se mi to rozpíjelo. Zrovna tak, jako ty vodovky.* Nepředpokládala jsem bohužel situaci, že pro někoho bude technika neznámá. Mohla jsem se před začátkem aktivity zeptat, jestli mají nějaké zkušenosti s temperami a případně vysvětlit základní principy zacházení s barvou.

Vyhodnocení aktivity

Zvolená hudba pro doplnění atmosféry byla zvolena správně, nikomu z účastníků nevadila. Naopak ji na začátku reflektivního dialogu chválili.

...

Já: *Hudba Vám nevadila?*

Minaříková: *Naopak.*

Já: *Tak to jsem ráda, já jsem se právě bála, aby ta hudba nepřekryla ten příběh.*

Bendová: *Já si myslím, že to pokračovalo právě hudbou.*

Já: *Jo? Tak to jsem ráda.*

Bendová: *Ty skladby s tím krásně souvisely.*

Já: *A poznali jste ty skladby?*

Bendová: *Ano, je to Vltava, to byla řeka a potom ty čtyři roční období.*

...

Po probrání téma hudby jsem dala klientům prostor, aby se vyjádřili k příběhu, konkrétně jaká část příběhu je zaujala a proč? Pan Pokorný se vyjádřil převážně k řece:

...

Pokorný: *Mě zaujala ta řeka, která se prolíná určitou krajinou, že vlastně obsahuje lesy, hory, prostě louky a ta řeka si jede svou cestou a svou cestu si i vyrábí. Taková svobodná řeka.*

...

Paní Večerková zmínila, že se nejedná jen o krajinu, ale také o život v ní:

...

Večerková: *Že v tom prostředí je i život, je tam ta chaloupka, takže to nejsou jenom opuštěný náky hory, příroda, ale že tam je i život.*

...

Nakonec jsem je vyzvala, aby ukázali a popsali svá díla. První se vyprávění ujala paní Bendová, která zároveň popsala i důvody, proč něco nezachytila, jelikož konkrétní roční období nemá ráda. Soustředila se na celý vývoj vodního toku od pramene, až po spojení řeky s mořem (Obrázek 20).

...

Bendová: Tam nahoře vyvěrá jako ten potok, někde v těch kopcích. Ted' prostě se rozrůstá, tady jsem vlastně znázornila, jak se přilejvají další potoky, až toho vznikne ta řeka, mohutnější, a potom se plně rozlije do šíře a pak do moře.

Já: Klidně se můžete pustit do toho co jste zachytila podrobně. Můžu to ukázat všem, aby to viděli ze správné strany.

Bendová: Ještě jsem z toho domečku udělala potok cestu, která vede přes tu řeku jako brod. Pak tady vede dál krajinou do hor. Potom jsou tady ty stromy, jak se tam popisuje. Nejdřív je tam hodně tý zelený a pak je to hodně barevný, ale podzim jsem už nenakreslila. Potom by tam vlastně, jak je tam ta řeka mohutná, tak tam má padat sníh. Ten sníh jsem taky opustila, ten se mi tam taky nelíbil. Já mám ráda to jaro a léto.

...

Paní Ivanová zachytila technické znázornění krajiny a přidala ke zmíněným místům nový rozměr dle své fantazie (Obrázek 21). Například budovu na zpracovávání mořských ryb:

...

Ivanová: Je to taková mapa... Je tam všechno, rybníky, louky, pole, rozhledna a tady taky chata na horách. Koupaliště mělo tady být a masokombinát u moře na ryby... Celkově optimistický pohled, protože tam slunce svítí.

...

Paní Večerková se vyjádřila ke své krajině, celé je to v barvách pozdního podzimu a že by se jí tam samotné nelíbilo. Jinak se věnovala již zmíněnému životu v krajině, který vdechla do pusté krajiny v podobě dvou havranů a chaloupky, ve které určitě přebývá člověk. (Obrázek 22).

...

Večerková: Já jsem se snažila, nevím jestli se mi to podařilo, zachytit teda přírodu v pozadí nějaké hory. Tady jsou lesy a dala jsem tam i kus toho života tou chaloupkou, která je jako příklad, že tam je život, že to není jenom o přírodě. A dokonce i jablka na stromě, na který letí právě tady ty dva havrani... No, já mám ráda pestrou krajinu,

... která je členitá, takže to jsem se snažila vyjádřit, no. Je to takový barevně do podzimu, ale samotné by se mi tam nelíbilo, asi.

...

Pan Pokorný se věnoval hlavně významu vody pro život. Vynechal znázornění člověka, protože se najdou tací, kteří se neumí v přírodě chovat a přinášejí do ní chaos (Obrázek 23).

...

Pokorný: Já jsem se zaměřil z toho povídání na vznikající den, proto je tady nákej slunce a vznikající život, protože voda je život, že jo. Všechno vodu potřebuje, tak jsem věnoval té řece nějakou pozornost, jak pramení vlastně v horách nebo v lesích a prochází tedy různou krajinou, jak lesem, horama, tak rozkvetlou loukou. Tady jsem se snažil o nějaký ty vlčí máky nebo kopretinu nebo chrpu a nedával jsme tam člověka, protože... ne že bych ho neměl rád, ale člověk mi do té přírody úplně nezapadne.

...

Dále jsme se věnovali významu řeky popsané v příběhu a měnícím se ročním období. Pan Pokorný zmínil význam vody pro život a paní Večerková si uvědomila význam koloběhu vody v přírodě.

...

Večerková: Tady kolega to už řekl. Život.

Pokorný: Život. Vznikající život.

Já: Jak nabírá sílu.

Pokorný: A nakonec mizí v nekonečnu, na tom nekonečném moři, tam je její konec, zmizí.

Já: Nezmizí, pořád tam ta voda je.

...

Bendová: Já jsem tady nakreslila ty mraky, jsem si teď uvědomila, že když se voda vypařuje, tak zase naprší.

Já: Ten koloběh té vody, jak neustále se cyklí v přírodě. To, co je tady, se neustále vrací zpátky. I to sluníčko tady máte. Vy tu máte celý ten koloběh zachycený.

...

2.5.2.4 Název aktivity: Životní úspěch

Čas realizace: 9:30-11:00 – obrázky hypertextové

Účastníci: 5 klientů (Pokorný, Minaříková, Večerková, Ivanová, Bendová)

Průběh:

Ráno, cestou do domova, jsem nasbírala přírodniny, různé klacíky, šišky, větvičky jehličnanů, okvětní lístky růže, květy jasmínu, listy listnatých stromů. Materiál jsem připravila na stůl tak, aby ho měli všichni na očích a mohli s ním pracovat. Asi dvacet minut před začátkem dorazila paní Bendová, která chtěla kreslit obal slabikáře pro svoji vnučku. Když pak přišli i ostatní, mohli jsme začít. Vynechala jsem ledolamku, poněvadž se rozeběhla konverzace o materiálech, které ležely na stole. Říkali mi, jak se jmenují květiny a jaké listy je z jakého stromu. Dalším důvodem vynechání ledolamky byl i omezený čas. Raději jsem nechala více času na samotnou realizaci. Nejdříve jsem jim popsala, jaký materiál mohou použít na svou tvorbu, a až poté jsem jim řekla zadání. Rozdala jsem papíry a nechala jsem jim na tvorbu asi padesát minut. Řekla jsem jim, že si to v klidu mohou rozmyslet. První se do práce pustila paní Bendová a ostatní se pak postupně přidávali. Dala jsem jim možnost vlastního výběru hudby, ale shodli se, že jazzová hudba je příjemná na tvorbu. Při práci si chodili pro potřebný materiál na stůl, případně těm, co špatně chodí, jsem vše podala. Paní Bendová mě po dokončení požádala, jestli bude možné zavolat pomoc, protože jí ztuhlo tělo. Ujistila jsem ji, že zavolám někoho povolaného. Domluvila jsem se s aktivizačním pracovníkem, že po skončení činnosti mu mám zavolat a dorazí na pomoc. Po dokončení tvorby jsme plynule přešli k reflektivnímu dialogu. Paní Minaříková se s námi opět nepodílela na prezentaci svého výtvoru (Obrázek 24 (Životní úspěch – domov „B“ – paní Minaříková).

Autoevaluace s návrhem změn:

Na základě mého vyhodnocení jsem vyřadila využití tavné pistole. Bála jsem se o bezpečnost klientů, manipulaci s ní jsem shledala jako rizikovou. Velká část účastníků má mimovolní pohyby způsobené medikací na Parkinsonovu chorobu. Z toho důvodu se předměty a přírodniny lepily pouze obyčejným tekutým lepidlem. Při rozhovoru se zmínila paní Minaříková, že jí nešlo nic přilepit. Odpověděla jsem jí: *No to je trošku úskalí, ono by to šlo*

třeba tavnou pistolí, ale ta je horká. Já se přiznám nerada s ní pracuji, protože hrozí popálení. Nechtěla jsem riskovat, že bych Vám ublížila.

Vyhodnocení aktivity:

Aktivitu vnímám jako velmi zdařilou. Klienti dostali prostor pro uvědomění si svých úspěchů v životě, který v tomto případě vedl k tvorbě, která pro ně měla osobní hodnotu. A zároveň je tvorba ostatních mohla inspirovat, že si mohou vážit i jiných věcí, které pro ně byly dosud samozřejmostí. Všichni účastníci prezentovali obsah své tvorby, až na paní Minaříkovou, ta odmítla mluvit. Ale po celou dobu závěrečného rozhovoru měla úsměv na tváři. Na závěr dialogu jsem jí nabídla možnost individuální konzultace, ale pokud se na ní necítí, budu její rozhodnutí respektovat. Při loučení mi řekla, že se jí dnes špatně mluví, ale že to příště probereme. Nálada při dialogu byla více než pozitivní a na všech tvářích bylo možné pozorovat spokojenost a kladné emoce. Domnívám se, že se rádi podělili o svůj životní úspěch s ostatními.

Paní Bendová se ujala slova jako první. Ztvárnila své dvě dcery a vnučku (Obrázek 25). Má i vnuka, ale toho do tvorby nezahrnula, protože chlapeckému světu nerozumí. Na první pohled se zdálo, že jsou všechny slečny stejné, ale během rozhovoru nám vysvětlila, že jsou rozlišené. Na závěr jsem se jí zeptala, pro ujasnění, na co je tedy pyšná, co je tedy ten úspěch.

...

Bendová: To jsou moje dvě dcery a vnučka. A to jsou moje, mám je ráda a myslím si teda, snad se mi podařili. Jsem ráda, že jsem tady sestavila takhle. A mám teda ještě vnuka, ale ten mi to snad odpustí. Tohle jsou jako jen děvčata.

Já: Máte nějak rozdělený, která je která?

Bendová: Ano, ta vpravo je nejstarší, tahle je její dcera, a tahle, ta to je sestra a vnučka je uprostřed.

Já: To, na co jste pyšná, tak je to ta rodina, ty dcery?

Bendová: Ano, ano.

...

Paní Ivanová vytvořila svou zubní ordinaci (Obrázek 26), protože je pyšná na svou kariéru. Když nám popsala, kde se co nachází, rozvinula se konverzace s ostatními, jak to u zubaře vypadá, kde se nachází tzv. plivátko a jiné. Opět jsme si ujasnili, co přesně vnímá jako

úspěch. Pro paní Bendovou byla nová informace, že paní Ivanová byla zubní lékařkou. Na to reagovala paní Večerková, že si mohla křeslo pro pacienty přivést s sebou. Paní Ivanová odpověděla, že již pracovala dlouho a, jak již bylo zmíněno dříve, skončilo to vyčerpáním organismu v důsledku velkého nasazení v práci a obětavosti pro pacienty.

...

Ivanová: *No já to mám profesně, jestli to nespadne, je to teda zubní ordinace s čekárnou.*

Večerková: *Tohle jsou hlavičky s bolavými zoubky, jo?*

Ivanová: *Ty už jsou právě opravený. Ty jsou zlatý, takže ty jsou spokojený.*

Večerková: *Aha.*

Ivanová: *A tyhle jsou ty nemocný, ty jdou na to křeslo. Tady je doktor s instrumentářkou a ti, co jsou hotový, tak už jsou šťastní, že jim už pomohli.*

Já: *A to modrý je co? Ten modrý knoflíček.*

Ivanová: *To je plivátko.*

Já: *Jste pyšná na svou kariéru?*

Ivanová: *Hodnotím ji jako kladně. Udělala jsme co jsem mohla, hodně lidem jsem pomohla.*

Bendová: *Vy jste byla zubařka?*

Ivanová: *Jo.*

Bendová: *Aha.*

Večerková: *Škoda, že jste si křeslo nepřivezla sebou.*

Ivanová: *Už toho bylo hodně. Už jsem to dělala čtyřicet let.*

...

Paní Večerková požádala, aby pan Pokorný popsal, co vidí na jejím obrázku. Následně k tomu doplnila, proč vytvořila zrovna tento obraz. (Obrázek 27). Svůj úspěch vnímá v předání kladného vztahu k přírodě svým dětem, které se svými rodinami také jezdí do přírody. Následovala diskuse o vykopání strouhy kolem stanu před deštěm, kdy paní Bendová také vzpomínala, jak jezdila na výlety pod stan. Dále jsme si vyprávěli zkušenosti, kde všude jsme stavěli stan a za jakých podmínek. Tato část reflektivního dialogu byla velmi nabitá pozitivní energií.

...

Večerková: Tak určitě na to nevidíte naproti, ale já to zvedat nebudu. Kdo to chcete vidět, tak se pojdte podívat. A Vy vidíte co, pane Pokorný? Co tam vidíte?

Pokorný: Já tam vidím stan, uprostřed nějakýho lesního porostu.

Večerková: Ano.

Pokorný: Předtím vidím ohýnek.

Večerková: Ano. Tohle, abych ujasnila, to je připravený buřt.

Pokorný: Ano, napíchnutej na klacku.

Večerková: Ano, ale měl by být jinak, takhle se napichuje. A co tam ještě mám? Co vidíte.

Pokorný: Táhle vzadu vidím lodičku, takže je to někde u řeky.

Večerková: Ano, ta řeka. A je tady takový jehličí, takže je to v lese. No a co k tomu říct. My jsme s rodinou cestovali, já myslím, že to velmi pomohlo, nebo pro tu rodinu to byl takový styl našeho života. Že jsme velmi často jezdili do přírody a že to určitě na tu náladu, atmosféru té rodiny, to působilo a hlavně teda na ty děti. Ono tenkrát třeba nadšený nebyly, že jo, že jezdíme pod stan. Mě se docela líbí, že se k tomu vrátili, že teďkon se svýma dětma a rodinama dělaj stejně jako jsme dělali my, že jsou hodně v přírodě, a že prostě nechodí do těch tak, jako je dneska běžně zvykem, do těch moderních paláců a netráví víkendy v obchodních domech a tak, dětských koutcích a tak. Tak si myslím, že jsme tím stylem života ňák ty děti nasměrovaly, a že se to podařilo.

Já: Takže berete za úspěch, že jste jim dokázala předat kladný vztah k té přírodě.

Večerková: Určitě a že tu přírodu vyhledávají.

...

Bendová: Ano, ano. To si pamatuju. Všichni se tenkrát smáli, proč dělám takovou velkou strouhu. A potom v noci byli všichni vyplaveni a jenom já měla velkou strouhu. Protože jsem měla tušení, že přijde něco velkého. A ono nás to všechno obteklo a měli jsme plně sucho.

...

Pokračoval pan Pokorný, který na začátku svého proslovu zmínil, jako již několikrát na našich setkáních, že měl velmi spokojený život. Celkově svůj život hodnotí za úspěšný. Vyobrazil své dva syny a domov, který vybudoval vlastníma rukama. A také zahradu, kde měl jasaný a javory (Obrázek 28). Popis obrázku byl doplněn vyprávěním z jeho života. Těžko se mu s ním loučilo, když museli odjet pryč.

...

Pokorný: *No já jsem měl celkem spokojený život... Tak v první řadě se mi povedlo vytvořit dva syny. Tady ten s tou větší hlavou, ten je takovej paličatej... Ten Tomáš má vysokou školu, elektrotechnickou, a tady ten starší, je vyučený, vystudovaný lesákem, jako já.*

Bendová: *Po tatínkovi.*

Pokorný: *Tak se mi podařilo vytvořit dům, dům mého života. To né hned, že jo. Ale udělal jsem, byli jsme tam velice spokojeni. Dobřejch pětadvacet let a tady jsem vytvořil jasmín, nebo vytvořil, použil jasmín, protože ten milovala moje žena. Prostě vždycky, když jasmíny kvetly, tak šla za tou vůní a měli jsme velikou zahradu a měli i rybník. Ten jsem vytvořil tady tou modrou barvou a někdy byly na obloze i mráčky, jak to bývá, ale většinou jsem tam měl javory a jasany. A ten javor, ten se mi líbil, už protože, že je to znak Kanady, a tak jsem taky někdy fandil holeji a tak. No a z toho domu plyne taková štěstí a láska, a to je asi tak všechno, co k tomu můžu říct.*

Já: *Takže svůj život hodnotíte za úspěšný?*

Pokorný: *Nemůžu si stěžovat.*

Já: *Tak to ráda slyším.*

Pokorný: *Ne, všechny chvíle nebyly vynikající, to ani člověk nemůže chtít v životě, protože to pak bych chtěl něco úplně nemožného, ale vždycky jsem se snažil a celá ta rodina, aby ten život byl příjemnej a abysme jeden druhýho tak nák respektovali a neublížovali si, tak jsme žili. A nelituju toho. A trvá to do dneška, budeme v domově skoro dva roky, za několik měsíců, a opět to soužití je velmi dobré, jak rodinné, a tak si myslím, že i s tím kolektivem těch lidí, se kterýma se stýkám. Nemůžu se stýkat se všemi, protože jsou lidi, kteří ani nemůžou, jsou daleko víc nemocní než třeba já nebo manželka. I když manželka na tom není dobře, ale jsou ještě horší, ale s těma co se bavím a tak dále, vždycky jsme cestičku našli, abysme si udělali příjemnej den. To je tak všechno.*

Já: *Mám ráda Váš pozitivní a optimistický, nahléd nad Vaším životem, ale i nad aktuální situací...*

Večerková: *Vyzaňuje z toho takový klid a pokora.*

...

Ke konci dialogu jsem se zeptala: *co Vám dělá radost nejvíce v každodenním životě, každým dnem, co se vám třeba podaří?* Chtěla jsem tím klientům připomenout, že se nemají zapomenout radovat s maličkostmi, které nám dny dělají příjemnější. Dostalo se mi různých odpovědí, ale každý dokázal najít pozitivní věc. Samotnou mě překvapilo, jak pohotově dokázali reagovat.

...

Bendová: *Mám radost z každého hezkého dne, kdy jsme zdraví a kdy jsem s přítelem. A abychom byli oba dva zdraví, to bych si přála, aby to tak bylo. Tak budu spokojená.*

...

Pokorný: *Mě dělá radost, když mě navštívějí vnoučata a pravnoučata, protože ty svoje děti znám,*

...

Večerková: *No já, já mám ráda partu lidí, když se sejdem, někam vyrazíme a zajdeme do hospůdky. Mě to šlape a prostě mezi těma lidma pookřeju. To jsou prostě kamarádi minula... máme spoustu společných zážitků, ze kterých čerpáme. A strávili jsme je na kole, na lodi, pěšky na horách a to mě s nima spojuje, a tak jsem hrozně ráda, když si vždycky vzpomenou, udělaj pro mě nějakou přiměřenou trasu a můžu být s nima... Občas mě tady vyzvednou. To mě dělá radost. A jinak pořád tam dělám ty práníčka, takže to mě taky těší a dělá mi radost, když se to někomu líbí.*

...

Ivanová: *Když je pěkný počasí, to mi udělá dobrou náladu, Bydlela jsem v otevřeném krajině, tak to bylo vidět furt. Takže, dneska to vypadá dobře, takže.*

...

2.5.2.5 Název aktivity: Pohled z dovolené

Čas realizace: 9:30-11:00

Účastníci: 5 klientů (Pokorný, Minaříková, Večerková, Ivanová, Bendová)

Průběh:

Ráno jsem opět jsem natrhala čerstvé rostliny a květiny, abych opět mohla nabídnout techniku koláže, jako jednu z možných technik pro dnešní zpracování tématu. Přišla jsem půl hodiny před začátkem domluveného času, abych stihla připravit pomůcky. Paní Bendová na mě již čekala a řekla mi, že se moc těší na dnešní aktivitu. Sdělila mi, že se s ostatními účastníky shodli na tom, že jsem v nich probudila kreativitu a tvořivost. Mrzelo ji, že se jedná o poslední setkání. Potěšila jsem jí, když jsem jí oznámila, že se příští týden přijdu rozloučit a zhodnotit celý projekt. Na začátku setkání jsem dostala od pana Pokorného namalovaný obrázek květin na památku. Paní Večerková přinesla meloun na občerstvení a květinu pro mě, jako poděkování za krásně strávený čas při setkáních. Od všech to bylo milé a velmi si toho vážím. Je to pro mě tou největší odměnou. Stále byla ale před námi poslední

aktivita. Vysvětlila jsem jim možnosti různých technik, které mohou dnes využít. Po zadání tématu jsem se klientů zeptala, jestli bude někdo chtít pracovat s keramickou hlínou. Nachází se ve vedlejší místnosti, a proto jsem ji předem nepřipravovala. Nikdo se k technice nepřihlásil, všichni měli v plánu pracovat s barvou. Rozdala jsem papíry, štětce, kelímky s vodou a papírové tácky místo palety. Hudba byla opět jazzového zaměření. Po započetí tvorby přišla aktivizační pracovnice s dotazem, jestli se může zapojit do aktivity. Zvážila jsem její přínos pro setkání a následně jsem souhlasila s její účastí. Počasí venku se překotně změnilo, z modrého nebe se stalo černé a přihnala se silná bouřka s prudkým deštěm. I počasí může ovlivnit náladu u klientů, například z důvodu náhlé změny tlaku, na který jsou starší lidé náchylní. Paní Večerková prohlásila, že se cítí unavená a jestli by nešla změnit hudba na nějakou více energickou. Zeptala jsem se, co by to mělo být a zaznělo: „něco od Grossmanna“. Čas ubíhal a deset minut před koncem stanoveného času jsem je upozornila, že se blíží konec. Všichni si začali prohlížet přírodniny, které následně použili pro dotvoření jejich díla. Obešla jsem klienty s tavnou pistolí a přilepila jsem naaranžované větvičky a květiny.

Autoevaluace s návrhem změn:

Po zkušenosti z minulé aktivity jsem zvážila použití tavné pistole, která může představovat riziko popálenin. Proto jsem se rozhodla, že ji budu používat pouze já, abych eliminovala možnost zranění klientů. Část klientů má Parkinsonovu chorobu a častý projev po medikaci je nekontrolovaný pohyb těla, tzv. tancují.

Umožnit aktivizační pracovníci zapojit se do aktivity vnímám kladně. Klienti poznají blíže člověka, který s nimi tráví čas na společných akcích konaných v zařízení a zároveň řídí výtvarný kroužek. Další výhodou její účasti shledávám v získání nové inspirace, jak lze s klienty pracovat při zájmové činnosti.

Vyhodnocení aktivity:

Aktivita splnila vytyčený cíl. Všichni klienti dokázali zachytit místo, kam se přenesli v myšlenkách, většinou na místo, které již v minulosti navštívili. Pouze paní Bendová navštívila vysněné místo. Zajímavé bylo poznání, že klienti své zážitky ukládají do paměti

skrze různé smysly, každý klade důraz na jiný. Pro někoho byly podstatné chutě, pro jiné hudba a pohyb. Zážitky se nám do paměti vrývají přes všechny smysly, ale některé vnímáme víc než ostatní. Při této aktivitě se klienti stali průvodci vybraného místa a potěšilo je, když někdo se skupiny místo znal. Mohli spolu dojít ke shodě, jak místo vypadá.

Moje první otázka se dotýkala zvolené techniky. Pan Pokorný krásně vystihl výhody barev. Pokračoval vysvětlením obsahu obrazu (Obrázek 29). Snažila jsem se vzbudit i další vzpomínky než vizuální, aby si vybavil i pohybové, jestli také tancoval. Zmínil se, že ve Španělsku ochutnal místní nápoj, který byl nám všem známý. Začala diskuse, co do onoho nápoje správně patří.

...

Pokorný: Zvolil jsem si barvy, protože jsem byl ve Španělsku a tam tančili flamengo. A to flamengo je velice barevný a ty jejich úbory jsou barevný a nadýchaný a tak dále. A to bych nedokázal ani z hlíny a ani tady z toho materiálu. Tak jsem použil nějaký pastelky nebo barvy, abych to aspoň trochu přiblížil... Bylo to v hotelu, ten jsem tam nekreslil. Bylo tam takový pódio, tam tančili, ono jich bylo víc, bylo jich asi šest, tady byly nějaký ty palmy, stromy a tady hned byla pláž a moře.

Já: Ale Vy tam ale nejste, tam jsou dámy namalovaný, jak tancují. Tancoval jste taky?

Pokorný: Já jsem tady. Jo tancoval, ale ne Flamengo... tancoval jsem jiný blbosti. (smích)

...

Paní Bendová byla ráda za možnost využít tempéry, jelikož s nimi dlouho nepracovala. Rovnou ale zmínila, že neměla dostatek času pro dokončení obrazu. Na obrázku zachytila své vysněné místo, které není inspirované reálným místem (Obrázek 30). Po vysvětlení, o jaké místo se jedná, se opět rozpoutala konverzace o řeckých ostrovech a zážitky s nimi spojené.

...

Bendová: Já jsem si vybrala ty tempéry, protože jsem už s nima dlouho nekreslila. Zase jsem byla ráda, že jsem je mohla zase vyzkoušet. Ale nestačila jsem to celý vybarvit, ono by bylo nejlepší, kdybych to úplně celý, tu plochu, téma temperama vybarvila, ale to jsem už nestihla, takže aspoň takhle.

...

Bendová: Nějak se mi to rozbouřilo, takže tam mám vlny. Takže není to jiné, ale mělo to být, je to pohled, tady jsem jako já, tady jsou stromy a je to na pobřeží a koukám

se na moře a v dálce je loď, na který bych chtěla plout, na který by se mi to líbilo. A tady jsou mraky, jsem tam neudělala sluničko, protože se to zatáhlo.

Já: Takže Vás inspirovalo i tady to počasí?

Bendová: Ano, ano. Ale má to být v Řecku.

...

Paní Ivanová se vyjádřila, že se jí práce s barvou zalíbila. Vidí znatelný pokrok a má za cíl se zlepšovat. Zachytila místo, kde strávila část svého mládí (Obrázek 31). Mluví o tomto období, jako o nejhezčím období života. Prožila zde první lásku, která pro ni byla zřejmě důležitá.

...

Ivanová: Já mám ty vodovky, protože když pak je dostanete trošku do ruky, tak pak mi to něco taky dalo, ze začátku jsem v tom tápala.

Já: To jste vlastně říkala i minule, že jste s tím dříve nepracovala.

Ivanová: Ale už je to lepší, takže to asi chce trénovat.

Já: Takže už Vám jdou líp?

Ivanová: Jo, líp, líp.

Já: A jste ráda, že děláte pokroky?

Ivanová: Jo, jo.

...

Ivanová: Já to mám zase kolem Starý Paky, kde jsem strávila část mládí... Tady jsem na Staropatských horách a koukám dolů do Starý Paky. A tady, pak na obzoru, je Tábor, Bradlec. Ne, Kuburk, Bradlec a Tábor. Tady je rozhledna, že jo, z té Starý Paky, tady jsme jako nad Starou Paku, koukáme dolů a viděli jsme všechno, co se v té Starý Pace dá. Nádraží tam je veliký, šest kolejí, když jel vlak, ta jsme viděli i vlak, když jede. Tady měl jako zábranu, tak houkal, aby ho pustili, vždycky se to zvedlo a zase mohl jet dál. Tady je kostel s hřbitovem a tady jsme chodili takhle do školy, no, takže to je takový... koukám dolů, to je baráček co jsme bydleli. To jsem nevěděla, jak udělat.

Já: Měla jste to tam teda ráda?

Ivanová: Měla jsem to tam ráda. Byla jsem tam od deseti do patnácti. Těch pět let. To je takový snový období, tam jsem byla prvně zamilovaná, že jo. Ty děti to mají takový urputný, silný.

Já: Takže na to vzpomínáte z důvodu, že to bylo hezký období.

Ivanová: Hezký období a i ta příroda, tady to bylo všechno rozkvetlý ty louky, když se šlo dolů, to byli ještě barevný, že jo...

...

U paní Minaříkové jsem měla obtíže porozumět jejím slovům kvůli její špatné výslovnosti. Vyjádřila se, že ji práce s barvami nebaví. Raději se věnuje ručním pracím, například háčkování. Na obrázku zachytila hrad Střekov v Ústí nad Labem (Obrázek 32).

...

Minaříková: *Mě to nebaví, mě ani nebaví barvit. Já jsem si trochu přimíchala ... Mám tady Střekov, naproti je Větruše, bez ní by bylo Labe samotný A to jehličí je tam všude po kopcích.*

...

Paní Večerková si vybavila levandule, které ráno nesla na usušení. Vzpomněla si na místo, které navštívila dříve s manželem (Obrázek 33). Popsala nám vše zachycené a zároveň nám vyprávěla příběh spojený s tímto místem. Zmínila také další místa, kde se vyskytují v hojném počtu květiny, ty má velmi ráda.

...

Večerková: *Já jsem začla, dneska jsem si přinesla na usušení levandule, to mě teda nějak inspirovalo, že jsem si vzpomněla na tu jižní Francii, kde se to pěstuje v takovejle záhonech. Nevim, jestli je to k poznání. Poznáte to v tom levandule?*

Pokorný: *Levandule ano.*

Večerková: *Byl u toho zároveň hned klášter, který to zpracovával, tu levanduli, na mýdla, na oleje, na šampony, prostě na všechno možný a tam hned to prodával. Bylo to krásný místo no.*

...

Klienti si uvědomují své možnosti a nezapomněli zmínit, že se nejspíš na dané místo už nepodívají. Jedná se o hlavní riziko této aktivity, kdy klienti odmítnou tvořit místo, kam by se chtěli podívat, protože u nich může vyvolat smutné emoce. Je důležité klást důraz na to, že se jedná o vysněné místo, což může být například nereálné místo.

...

Já: *Je ještě něco, co byste mi o daném místě chtěli říct? Sdělit nám Vaše představy.*

Večerková: *Mít možnost, se tam tak někdy vrátit, třeba no.*

Pokorný: *To je moje touha taky, ale to už nebude.*

Večerková: *To už nebude, já už si taky říkam.*

...

2.6 Evaluace projektu

První část evaluace projektu se opírá o hodnocení ze strany účastníků na závěrečném setkání. Struktura tohoto hodnocení byla opřena o předem připravené otázky (Příloha 3).

V další části evaluace uvedu porovnání realizací v obou zařízeních A zároveň připojím shrnutí autoevaluace z jednotlivých setkání. Samostatně zmíním riziková témata a vyjádřím se k volbě výtvarných technik z hlediska potenciálu pro artefietiku a přístupnosti cílové skupině.

Hodnocení na závěrečném setkání s klienty z domova „A“

Poslední setkání jsem pojala jako posezení s kávou a zákuskem, které jsem si pro ně připravila. Pro dámy jsem měla připravenou kytičku jako poděkování za účast v projektu a příjemně strávený čas. Připravené otázky sloužily, jako podklad pro celkové zhodnocení projektu.

V celkovém dojmu z aktivit zmínily, že jim to přineslo dobrou náladu, setkání se sympatickými lidmi, se kterými si mohou vše sdělit. Paní Doubková měla strach, že nebudou jejich schopnosti dostačující pro vykonání aktivit. Nicméně zmínila, že práce s různými technikami byla pro ni obohacující. Paní Eliášová měla radost, že vůbec zvládla ztvárnit zadané téma. Každé setkání provázelo z její strany podceňování o vlastních schopnostech.

Paní Doubkovou práce s barvami inspirovala pro další tvorbu, obávala se pouze, že nebude mít materiál. Ujistila jsem ji slovy o poskytnutí pomůcek od aktivizačních pracovníků, kdykoliv projeví zájem. Dále se vrátila ke vzpomínkách k základní škole, kde přišla do styku s různými technikami. Nejdéle vyprávěla o šití.

Paní Doubková s paní Eliášovou zhodnotily, že nelze vybrat jednu aktivitu, která pro ně byla nepřínosnější. Vnímají aktivity jako jeden celek, který nelze rozdělit. Uvedly jejich návaznost a dobře zvolené pořadí.

Paní Doubková: *Já vždycky říkám: co se stalo, nedá se odestát. Dětem taky říkám, nikdy ničeho nelituj, nikdy nevíš, proč se ti to stalo, ale vždycky si vzpomeň, že se Ti to stalo, a když ta je z toho prospěch nebo si řeknu, víckrát se do takové situace nedostanu.* Z čeho lze

vysledovat její osobní přístup k životu, který je chvályhodný a člověka v takovém pojetí světa méně rozhodí nenadálé situace.

Na dotaz, jestli jim to přineslo něco nového, se paní Eliášová rozhovořila velmi výstižně:

Uvědomily jsme si třeba to, že nejsme tady o toho odříznutý od toho světa, když jsme postižený, že tohle nás spojuje, že jsme na tom všichni stejně, že tu můžeme i tak být. Být mezi lidma. Z jejích slov lze vysledovat pro ni důležitost sociálního kontaktu s ostatními a zároveň došlo k posílení sebevědomí skrze sounáležitost mezi klientkami, že i přes postižení mohou tvořit a nemusí se bát, jelikož je všechny sužují stejné problémy.

Paní Doubková se vyjádřila, že práce ve skupině ji obohatila hlavně z důvodu, že je zajímavé pojetí zadání někým jiným. Eliášová dodala, že člověk nechce být sám, že jí na pokoji chybí lidi. Paní Víšková souhlasila s vyřčenými důvody.

Paní Eliášová zmínila, že je důležité si uvědomovat své limity, ale zároveň se nevzdávat nových příležitostí a nepřestávat věřit ve zlepšení. V tvorbě si nevěřila, ale nevzdala to, a naopak ji to obohatilo. Plynule se dostala ke zhodnocení jejího aktuálního fyzického stavu v rámci sebeobsluhy. Uvádí, že je celkem soběstačná a jak se jí dařily ranní úkony.

Hodnocení na závěrečném setkání s klienty z domova „B“

Na poslední setkání jsem se připravila stejně jako v domově „A“. Zákusek jsem nabídla klientům na začátku a květiny jsem předala na konci dámám a pro jediného pána jsem měla připravenou čokoládu bez cukru, jelikož má diabetes. Celkový ráz setkání bylo spíše uvolněné povídání s jen několika zodpovězenými otázkami. Důsledkem je absence odpovědí na některé připravené otázky. Hodně se doptávali na dopad této práce a její vliv na pojetí práce se seniory. Primárně jsem jim zopakovala již řečené na začátku projektu a doplnila jsem další podrobnosti o artefietice.

V domově „B“ celý projekt hodnotili kladně. Klienti se shodli, že setkání mohlo být více a čas na jednotlivé aktivity delší. Na začátku klienti zmínili, že se poprvé setkali s takovým zájmem o ně samotné, že se většinou setkávání s opovrhlivým přístupem ke starým lidem. Vyzdvihovali mé osobní nasazení a můj empatický přístup. Pan Pokorný zhodnotil projekt jako přínosný. Následně zmínil, že si uložil článek o Koloběhu vody, protože ho velmi

zaujal. Ocenil témata a jejich směřování, která ho vrátila k důležitým okamžikům ze života. Paní Večerková se rozhovořila o tom, jak přemýšlela nad aktivitami i po setkáních. Znáмым vyprávěla o projektu, jelikož ho považuje za přínosný a inspirativní. Byla by velmi ráda, kdyby podobné aktivity pokračovaly dál. Paní Bendová by ocenila pokračování projektu, jelikož v ní probudil kreativitu. Paní Ivanová mluvila o: *otevření dalšího okna v životě, myslela jsem si, že tak nějak jen dožiju a oni se stejně další okýnka otvírají a bude to zase dobrý*. Pokračovala o tom, že těch možností v životě je ještě hodně. U paní Ivanové je vidět značný progres v přemýšlení nad sebou v porovnání s první aktivitou, kde jí bylo zatěžko se pochválit a obecně působila velmi introvertně. I v expresivní části se již nebojí odvázet a výtvarná tvorba jí inspirovala ke zlepšování technik. Tomu dopomohla i ustálená skupina navozující bezpečné prostředí.

První aktivitu nezmiňovali vůbec. Domnívám se, že hlavním z důvodů byla absence prostoru pro jejich kreativitu. Nicméně jako úvodní aktivitu ji hodnotili kladně. Lépe jsme se poznali a nastínili hlavní cíle projektu, vidět se v pozitivním světle a uvědomit si své sebepojetí. Modelování z hlíny bylo hodně probírané. Zadání i výtvarnou techniku vnímali klienti za náročné, jak tématem, tak výtvarnou technikou. Paní Ivanovou práce s hlínou inspirovala v budoucí tvorbu v keramickém kroužku. Zároveň se dokázala pochválit, že se jí tvoření symbolu vydařilo. Pan Pokorný vyzdvihl její zubní ordinaci a následně od ostatních se jí dostalo uznání, že měla velmi záslušnou práci. Paní Večerková řekla, že proto to bylo velmi těžké, že chtěla tehdy dokonce odejít. Avšak je velmi ráda za setrvání, jelikož ji aktivita pomohla o něco více se s aktuální situací vyrovnat.

Pan Pokorný vyzdvihl práci v ustálené skupině, pozitivně hodnotil sdílení vytvořených prací. Dozvěděli se spoustu nových informací o sobě navzájem, které mohou vést ke konverzacím mimo naše setkání. Další výhodu shledal v zjištění, jak na dané téma nazírají ostatní. Ocenil mé zapojení do aktivit, motivovalo ho to k nadšenějšímu zapojení do aktivity a rád se dozvěděl více informací o člověku, se kterým má trávit delší čas. Dále pochválil užití hudby při tvorbě.

Porovnání výsledků z realizací

Po celou dobu trvání projektu v obou zařízeních jsem si byla vědoma odlišností skupin, se kterými jsem měla možnost pracovat. V domově „A“ byly klientky s horší motorickou vybaveností a kognitivní funkce byly u většiny narušeny. Při samotné realizaci jsem jim musela poskytovat podporu a asistenci. Při reflektivním dialogu jsem se musela hodně doptávat. V domově „B“ jsem měla příležitost pracovat s lidmi, kteří z velké části trpěli Parkinsonovou chorobou, a naopak jejich kognitivní funkce jsou plně zachovány. V případě motoriky to mají ztížené hlavně díky medikaci, která jim uvolňovala tělo a ruce, následkem jsou nekončící podněty k pohybu. Ostatní klienti byli v obou posuzovaných sférách téměř bez postižení. Pracovali samostatně a jejich vyjadřovací schopnosti byly bez omezení. Uvědomuji si, že sociálním vzorkem lépe reprezentujícím běžnou klientelu zařízení tohoto typu je spíše skupina „A“, díky výskytu Parkinsonovy choroby „B“ je skupina atypická.

První setkání v obou případech měla kýžený výsledek. Připravená aktivita nastínila průběh následujících sešlostí. V domově „A“ jsem jim nedala příležitost představit se a při dalších aktivitách jsem pocítila, že jim nemohu nijak zvlášť pomoci. Při realizaci v druhém domově jsem nechala prostor na představení se v několika větech, které vnímám jako velmi důležité, jelikož jsem získala základní přehled o jejich životě. Na základě poskytnutých informací jsem je mohla nasměřovat, když si nedokázali vybavit nic k následujícím zadáním. Hlavní cíl aktivity byl naplněn, všichni účastníci z obou zařízení dokázali na sobě najít kladné vlastnosti a zároveň využili barevnou citlivost k významu jednotlivých slov. V průběhu realizace i reflektivního dialogu zaznívala slova o zdravém sebevědomí, ale zároveň, že je důležité vědět o svých negativních vlastnostech a chtít s nimi pracovat.

Druhá aktivita byla účastníky v obou zařízeních vnímána jako nejvíce náročná, jak po stránce využití techniky, ale také i samotného zadání. Dostali za úkol, aby shrnuli své *já* do jednoho symbolu, který je bude charakterizovat. Vyžadovalo to po klientech zamyšlení nad svým životem. V zařízení „A“ měly klientky obtíže vymyslet, jaký předmět budou modelovat. Mohlo to být ovlivněné i jejich zdravotními indispozicemi. S výjimkou jedné, která měla o předmětu zcela jasno od samého začátku. V domově „B“ se podařilo vytvořit symboly téměř u všech. Zde jsme narazili na citlivost jedné z klientek, které se zadání dotklo bolavého místa z jejího života. Při následné individuální konzultaci uvedla, že ji setrvávání na

aktivitě pomohlo aktuální situaci o něco lépe přijmout. Klienti k zadání přistupovali odlišně, jelikož téma bylo hodně otevřené. Klient vymodeloval zájem o ženy, který ho provází celý život. Dále klientky vymodelovaly nejdůležitější úsek života. Jedna z klientek modelovala její aktuální postoj k životu. Dosáhnout cíle se nepovedlo u všech klientů, jelikož všichni nebyli schopni modelace ani následné formulace do slov. Příčin neúplného dosažení stanoveného cíle je více. Kombinace techniky a zadání nemusela být nejšťastnější. Pořadí aktivit jsem mohla zvolit jiné a modelování realizovat později.

Tvoření na základě příběhu o vývoji řeky protékající různými ročními obdobími bylo naopak klienty vyzdvižované, jako nejzajímavější. Obsah textu byl inspirován výrokem od prof. Krivohlavého, který je uveden v podkapitole *Proces stárnutí*. Skrytý význam v textu se povedlo odhalit v obou skupinách a navíc dokázali najít i další možné významy. Obě skupiny došly k závěru, že voda je život. Jak po stránce, že ji k životu potřebujeme, zároveň se může jednat o lidskou bytost, která se vyvíjí a prochází různými změnami, které jsou v příběhu popsány jako roční období. Všichni účastníci dokázali ztvárnit vybraný úsek příběhu nebo se pokusili o zachycení celého toku.

Životní úspěch byl velmi zdařilou aktivitou, která přinesla úsměvy na tváři všech účastníků. Dostali možnost si uvědomit, co sem jim v životě podařilo a na co jsou náležitě pyšní. Měli příležitost danou věc sdílet s ostatními a vidět, jak vnímají úspěchy ostatní. V domově „A“ vytvářely klientky výjevy s menšími projekty v životě, ale zároveň pro ně velmi důležité. V druhém zařízení se zaměřovali na úspěchy spjaté s potomky a rodinami nebo životní kariérou. Domnívám se, že využití přírodnin bylo pro klienty zajímavé. Kombinace techniky a tématu v tomto případě byla zvolena velmi dobře. Vytyčený cíl byl při této aktivitě zcela naplněn. Klienti se rádi zaměřili na své zdařilé životní úspěchy.

Poslední aktivitou jsme se s klienty podívali do míst, kam by se rádi přesunuli. Zahráli jsme si na průvodce zobrazeným místem. Ve většině připojili i osobní příběh spjatý s místem. Pouze dvě klientky, každá z jiného domova, se vydaly do míst, která ještě nenavštívily. Ostatní se chtěli vrátit na místo, kde zažili hezké chvíle nejčastěji se svými partnery. V obou zařízeních se vyskytl moment uvědomění, že se jedná o místa, kam se už zřejmě nikdy nepodívají. Vyzdvihla jsem, že je skvělé pro takovou příležitost mít dobrou fantazii a užít si

dané místo, alespoň v myšlenkách. Cílem bylo klientům umožnit podívat se do míst, které by chtěli navštívit, což se u všech podařilo.

Shrnutí autoevaluace

Snažila jsem si před započatím realizace připravit na možné překážky. Jelikož jsem dříve se seniory nepracovala, docházela jsem do zařízení na náslechy. Pozorovala jsem aktivizační pracovníky, jak s klienty pracují a komunikují. Snažila jsem se být nápomocná, jak pracovníkům při realizacích aktivit nebo kulturních akcí, ale zároveň jsem byla k dispozici klientům. Náslechy a dobrovolnickou činností jsem získala základní povědomí, jak s klienty pracovat a co od nich můžu očekávat. Tato zkušenost mě nejvíce připravila na možné scénáře, které mohou nastat během realizace. Avšak na konkrétní situaci se člověk připravit nemůže, jelikož stále je to práce s lidmi, kteří jsou nepředvídatelní. V takové momenty je potřeba základního předpokladu pro jakoukoli práci s lidmi a tou je empatie. To se neliší napříč obory, například ve zdravotnictví, učitelství nebo sociálních službách.

Najít aktivitu, která bude vyhovovat všem klientům a budou se ji moc účastnit, je ve srovnání s předešlým projektem, který byl tvořen pro děti z volnočasového kroužku velmi náročné. Rozhodně ne vždy se mi to podařilo. U seniorů je potřeba počítat s různými indispozicemi, jako je například špatná pohyblivost či ochrnutí části těla, špatná krátkodobá paměť, nemohou si zapamatovat dlouhé zadání.

Mé zapojení do tvorby při aktivitách vyhodnocuji jako přínosné. Jednak jsem mohla aktivitu prožít s nimi a vcítit se do vzniklých úskalí při tvorbě. Má účast byla považována za vhodnou i řad klientů. Dle slov ostatních účastníků lze vyvodit, že jsem je motivovala k lepším výkonům a svým zapojením do aktivit jsem si je získala. Své zapojení jsem shledala obohacujícím pro obě strany. Nejen, že jsem chtěla klienty poznat, ale zároveň jsem jim chtěla dát možnost, aby poznali mě. Mé rozhodnutí vzniklo na základě základních principů artefietiky. Konkrétně za účelem podpoření bezpečného prostředí, příjemné a uvolněné atmosféry pro tvorbu a reflektivní dialog.

Časová dotace devadesáti minut byla velmi hraniční, spíše nedostačující. Ledolamku jsem občas záměrně vynechala, jelikož jsem ji neshledala potřebnou i s ohledem právě na nedostatek času. Na samotnou tvorbu by mohla připadat celá hodina a reflektivní dialog by

měl trvat nejméně třicet minut, což by odpovídalo vymezenému času. Nicméně je potřeba počítat s časem navíc na realizaci ledolamky. Do celkového času není započítána příprava a následný úklid, který se odvíjí od zvolené techniky.

Riziková témata

Na základě nabytých zkušeností bych zařadila mezi riziková témata u seniorů velkou část témat, jelikož nemůžeme zcela přesně vědět, jaké vzpomínky jim konkrétně zadání vyvolá. Rozhodně mezi ta nejčastější patří rodina; nemůžeme přesně vědět, jaké mají vztahy mezi sebou a z jakého důvodu jsou v domově.

U artefietických aktivit shledávám za velmi důležité se s klienty seznámit na individuální návštěvě, čímž se pravděpodobně naváže osobnější vztah. Můžeme hovořit o vznikající důvěře a pocitu bezpečí, jež je zapotřebí pro správný průběh setkání. Při osobních setkáních se o klientech dozvíme mnoho informací, které můžeme využít pro formulaci alternativních zadání. Před započítáním aktivity je třeba vždy zmínit, že mají naprostou svobodnou možnost se aktivity účastnit, že je nikdo nemůže nutit a pokud by pro ně dané téma bylo velmi nepříjemné, ať se určitě ozvou a pokusíme se v lepším případě najít snesitelnou alternativu nebo se nemusí účastnit. Dále se může stát, že odmítnou hovořit o svém díle v kolektivu skupiny. Nabízí se zde možnost poskytnout individuální rozhovor. Obecně zde platí, že není žádoucí explicitní vyhýbání se rizikovým tématům, jako spíše citlivý přístup k nim

Výtvarné techniky

Dále zhodnotím výtvarné techniky, které byly použity v projektu. Důležité je ujistit se před tvorbou, zda se již dříve setkali se zvolenou technikou, která bude využita při realizaci výrazové hry. Musíme také zvážit vhodnost techniky pro konkrétní klienty primárně z hlediska pohyblivosti a jejich schopností. Možným řešením by bylo na začátku projektu s klienty probrat vybrané techniky a ujistit se o jejich znalostech, případně s nimi udělat cvičení s různými barvami a materiály.

První v projektu použitá technika nebyla příliš o kreativitě klientů; hlavním cílem celé aktivity bylo vzájemné seznámení a přiblížení celkového průběhu každého setkání. Jednalo se o přiřazování vlastností na základě barevné citlivosti do volné kompozice. Myslím si, že

pro úvodní aktivitu jsem zvolila techniku méně náročnou správně. Jednak z důvodu časového omezení a dále nechtěla jsem klienty znejistit náročností projektu.

Jako nejméně vhodnou techniku jsem vyhodnotila práci s modelovací hmotou, jelikož je tuhá a klienti již nemají tolik síly v rukách. Není raritou, že klienti mají pouze jednu horní končetinu pohyblivou. Aktivita pro ně byla z tohoto důvodu náročná, což ale stále nemusí být důvod ji vynechat, jelikož to u nich rozvíjí právě ono ochabující svalstvo. Nicméně pokud je možnost keramické hlíny, tak bych neváhala a rozhodně sáhla po ní, protože práce s ní není tak fyzicky náročná. Hlína je mnohem měkčí a manipulace s ní je o mnoho snadnější. Další variantou by mohla být modelína neboli plastelína, která by zároveň nabízela možnost barevného vyjádření.

Malbu bych označila jako hojně využívanou techniku, se kterou se musel každý během života setkat. Nicméně se může stát, že klienti si práci s barvou již nepamatují nebo se dříve k tvorbě nedostali. Práce s barvou není nikterak náročná, nicméně pro některé klienty může být vysilující samotný úchop štětce. Dalším úskalím může být otevření jednotlivých tub s barvami, což ale můžeme snadno vyřešit. Barvy jim předem připravíme nebo až podle potřeb poskytneme pomoc. U této techniky klienty sužuje problém nereálného zachycení reálného objektu. U dětí se hovoří o krizi výtvarného projevu přibližně okolo jedenáctého roku života, nicméně u velké části zúčastněných jsem vypožadovala to samé.

Technika koláže je často zmiňovaná v publikacích, jako vhodná pro klienty vysokého věku, jelikož se u ní eliminují některé překážky při výtvarném projevu. Avšak pod koláží si můžeme představit vystřihování z časopisů a novin. Jednotlivé části se spojí a dostanou novou formu a vdechne se obrazu nový obsah. Toto pojetí koláže neshledávám jako příliš šťastné, a to z důvodu časté manipulace nůžkami, která již sama o sobě překračuje fyzické schopnosti některých klientů. Řešením takové situace může být předpřipravení většího množství vystřižených obrázků; klienty pak necháme jen lepit nebo do koláže zahrneme již hotový materiál, jako jsou knoflíky, korálky, přírodniny, bavlnu a další.

Osvědčila se mi kombinace malby doplněná o přírodniny, jelikož klienti namalují například jen barevný podklad a následně prostor rozvinou a obohatí o části větviček, jako stromy. Květinovou louku zastoupí několik čerstvě utržených květin. Klienti mají z výsledku radost zejména z estetického hlediska, což u jiných technik se říci nedalo, například u modelování

k sobě byli velmi kritičtí. Celý proces je velmi bavit, a hlavně závěrečná část, kdy jsem přilepovala přírodniny tavnou pistolí; zde byl vidět v jejich tvářích úžas a spokojenost.

ZÁVĚR

Pro můj osobní růst mi projekt v domově pro seniory přinesl nespočet nových zkušeností. Dříve jsem nikdy neměla příležitost pracovat lidmi ve věkové kategorii seniorů. Došlo u mě k posílení uvědomění, že starší lidé potřebují hlavně podporu k zachování k důstojnému stárnutí, což vede ke zdravému sebevědomí. Náplň aktivit musí být hodna člověku s ohledem na věk a na nepřehledné životní zkušenosti, a to i přes ustupující funkčnost jemné motoriky.

Zpočátku jsem vnímala sdělování osobních příběhů velmi intenzivně, ve smyslu zasažení do mých osobních citlivých míst. Klienti mi vyprávěli útržky ze svých životů; ve mně se ozval pocit nenaplněnosti v této oblasti života, jelikož jsem neměla možnost poznat své vlastní předky. Trpělivě a se zájmem jsem vyslechla jejich vyprávění o životě. Vzpomínky ze života a mnohdy jejich nazírání na svět je velmi inspirativní. Z tohoto důvodu si myslím, že jsou opodstatněná mezigenerační setkání, kde dochází ke spolupráci mezi dětmi a seniory. Pro obě věkové skupiny jsou velmi přínosné.

Vytyčené cíle této práce byly zcela naplněny, navržený projekt byl ve vybraných zařízeních ověřen a dle reakcí klientů se prokázal jako přínosný. Projekt byl vytvořen na základě získaných znalostí během přednášek, nastudované odborné literatury a z dříve nabytých osobních zkušeností při práci s lidmi. Všechny tyto náležitosti vedly k vytvoření smysluplného projektu, jež byl realizován ve dvou sociálních zařízeních. Velmi pozitivně hodnotím rozhodnutí realizovat projekt ve dvou zařízeních, mohla jsem ihned reagovat na vzniklé úskalí a v druhém zařízení aplikovat vylepšené zadání. Soubor aktivit byl aplikován v celé jeho šíři. Během jednotlivých setkání jsem musela flexibilně reagovat na individuální potřeby jedinců, ale i celé skupiny. Dle mého názoru, který je podpořen výpověďmi klientů a sociálních pracovníků hodnotím projekt za zdařilý a úspěšný. U klientů došlo k posílení a podpoření jejich sebepojetí a vnitřní integrity.

Zvolené artefaktické principy se osvědčily jako vhodné pro práci se seniory, nicméně je zde potřeba počítat s různými překážkami, na které je zapotřebí flexibilně reagovat. Před každou aktivitou je nutné se připravit na individuální potřeby klientů, jak v oblasti schopností, ale také dopředu nevíme, co je během života determinovalo. Myslím, že je velmi podstatný závěrečný rozbor jejich díla a příběhu, který se za tím skrývá. Dává jim to příležitost sdílet

s ostatními jejich zkušenosti a zážitky, zároveň jim to může poskytnout inspiraci, jak na dané téma nahlížet. Například u aktivity s životním úspěchem, k sobě nemusíme být zbytečně kritičtí a můžeme se radovat opravdu jen z maličkostí. Při dialogu se také může otevřít nepříjemné a bolavé vzpomínky, o kterých klient nechce mluvit. Z pozice průvodce je zapotřebí dát klientovi možnost se k danému problému vůbec nevyjadřovat nebo mu poskytnout individuální rozhovor. Nejen, že klientům bylo umožněno díky zvoleným aktivitám vzpomenout na důležité okamžiky svého života a tím u nich podpořit sebevědomí a sebeúctu, ale také se klienti navzájem lépe poznali i v oblastech, o kterých by sami nezačali mluvit. Pokud jim paměť slouží, mohou nabyté informace využít pro další konverzaci.

Závěrem jsem chtěla vyzdvihnout pozitivní reakce, jak z řad klientů, ale i pracovníků, kteří byli artefietickým přístupem příjemně překvapeni a obohaceni. Na základě pozitivních ohlasů od klientů se pokusí artefietickou metodu zařadit, jako jednu z možných variant, jak se seniory pracovat.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

Literatura:

CAMPBELL, Jean, 2000. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: [skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti a dospělé]*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-428-1.

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3901-4.

DUŠEK, Petr a kol., 2013. *Parkinsonova nemoc z různých pohledů*. V Praze: Společnost Parkinson. ISBN 978-80-260-4860-2.

HÁŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.

HŘÍCHOVÁ, Miloslava, Jana MIŇHOVÁ a Lenka NOVOTNÁ, 2000. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-626-6.

JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ, 2010. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-581-3.

KALVACH, Zdeněk, 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 2003. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-231-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

MACHÁČOVÁ, Kateřina a Iva HOLMEROVÁ, 2019. *Aktivní gerontologie, aneb, Jak stárnout dobře*. Praha: Mladá fronta. Medical services. ISBN 978-80-204-5489-8.

MATOUŠEK, Oldřich, 2013. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0213-4.

- MATOUŠEK, Oldřich, Pavla KODYMOVÁ a Jana KOLÁČKOVÁ, ed., 2010. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-818-0.
- MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3345-2.
- ROESELLOVÁ, Věra, 1999. *Proudy ve výtvarné výchově*. [1. vyd.]. Praha: Sarah. ISBN 80-902267-3-6.
- SLAVÍK, Jan, 1997. *Od výrazu k dialogu ve výchově: artefiletika*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-437-3.
- SLAVÍK, Jan a Petr WAWROSZ, 2004. *Umění zážitku, zážitek umění: teorie a praxe artefiletiky*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-130-3.
- SLAVÍK, Jan a Petr WAWROSZ, 2011. *Umění zážitku, zážitek umění: teorie a praxe artefiletiky*. 2., ekonomické vyd. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-498-3.
- SLAVÍKOVÁ, Vladimíra, Helena HAZUKOVÁ a Jan SLAVÍK, 2010. *Výtvarné čarování: artefiletika pro předškoláky a mladší školáky*. 2., upr., (V SPL-Práce 1. [sic]) vyd. Úvaly: Albra (redakce SPL-Práce). ISBN 978-80-7361-079-1.
- SLAVÍKOVÁ, Vladimíra, Jan SLAVÍK a Sylva ELIÁŠOVÁ, 2019. *Dívej se, tvoř a povídej! : artefiletika pro předškoláky a mladší školáky*. Vydání třetí. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1557-8.
- SUCHÁ, Jitka a Iva HOLMEROVÁ, 2019. *Praktický rádce pro život seniora: trénink paměti, cvičení, aktivity, prevence nemocí...* [Brno]: Edika. ISBN 978-80-264-2709-4.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava, 2002. *Základy arteterapie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-616-0.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2014. *O posledních věcech člověka: vybrané kapitoly z thanatologie*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-138-4.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.
- ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 8024613182.

Non-motorické příznaky Parkinsonovy nemoci, 2016. Přeložil Andrea RUSOVÁ. Olomouc: Solen. Dobrá rada pro lékaře. ISBN 978-80-7471-161-9.

ZÍKOVÁ, Kateřina, 2019, *Artefletika v dětském oddíle*. Bakalářská práce. Univerzity Karlovy, Pedagogická fakulta. Praha. Vedoucí práce: Zdeňka Hanková.

Internetové zdroje:

Aktuální populační vývoj v kostce. In: www.czso.cz [online]. Aktualizováno 15.6.2022 [cit. 2022-06-18]. Dostupné na: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

Epidemiologie cévní mozkové příhody. In: www.fnusa.cz [online]. Nedatováno. [cit. 2022-05-03]. Dostupný na: <https://www.fnusa.cz/o-nemocnici/cmp/cevni-mozkova-prihoda-detailne/>

O ALS. In: www.zsalsa.cz [online]. Nedatováno. [cit. 2022-05-02]. Dostupný na: <https://www.zsalsa.cz/cs/als/o-als>

Sociální služby. In: www.mpsv.cz [online]. Aktualizováno 28.7.2020 [cit. 2022-05-23]. Dostupné na: <https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-sluzby-1>

PREISLER Jan. *Černé jezero*. In: www.sbirky.ngprague.cz [online]. Nedatováno [cit. 2022-05-18]. Dostupné na: https://sbirky.ngprague.cz/dielo/CZE:NG.O_2618

SMETANA Bedřich. *Vltava*. In: www.youtube.com [online]. Vloženo 7.9.2010 [cit. 2022-05-23]. Dostupné na: <https://youtu.be/uI8iTETiSqU>

VIVALDI Antonio. *The Four Seasons Vltava*. In: www.youtube.com [online]. Vloženo 13.3.2015 [cit. 2022-05-23]. Dostupné na: <https://youtu.be/g1hEszuZ4lo>

PŘÍLOHY A OBRÁZKY

Přílohy jsou rozděleny do dvou celků. Celek A obsahuje přílohy bezprostřední souvislosti z popisu procesu projektu, proto je ponechávám jako součást práce. Celek B je zařazen v externí příloze a obsahuje přepis nahrávek reflektivních dialogů jednotlivých setkání.

Celek A:

1. Informovaný souhlas.
2. Seznámení s klienty – polostrukturovaný rozhovor.
3. Zhodnocení projektu klienty – polostrukturovaný rozhovor.
4. Obrázky z realizace aktivit.
5. Materiály potřebné k realizaci.

Celek B: externí příloha přepisu nahrávek.

Přílohy celku A

Příloha 1

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu¹⁰ Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce.

Název projektu: Artefiletika v domově pro seniory

Řešitel projektu: Bc. Kateřina Zíková

Název pracoviště: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky

Vedoucí práce: PaedDr. Zdeňka Hanková, Ph.D.

Cíl výzkumu: Cílem diplomové práce je navrhnout a ověřit soubor aktivit metodou artefiletiky pro seniory.

Popis výzkumu: Hlavním cílem bylo vytvořit aktivizační činnosti zaměřené na posílení sebedůvěry, sebeuvědomění artefiletickými principy. V teoretické části přiblížím terminologické zázemí v oblasti gerontologie a gerontopedagogiky. Vysvětlím základní pojmy pojící se s artefiletikou, jež bude využívána při práci s klienty jako hlavní metoda. Cílem je vytvořit funkční aktivizační posilující projekt pro osoby žijící v domově pro seniory a zároveň ho ověřit v rámci praktické části. V závěru práce naleznete vyhodnocení realizovaného projektu a autoevaluaci.

.....

datum a podpis řešitele projektu

¹⁰ Všeobecnou deklaraci lidských práv, nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jimiž jsou zejména Helsinská deklarace přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964, ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013), zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů, zejména ustanovení jeho § 28 odst. 1, a Úmluva na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské bytosti v souvislosti s aplikací biologie a medicíny: Úmluva o lidských právech a biomedicíně publikované pod č. 96/2001 Sb. m. s., jsou-li aplikovatelné).

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Souhlasím s anonymním uveřejněním informací a získaných materiálů pro kazuistiku o mé osobě. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat.

Jméno a příjmení účastníka:..... Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště účastníka:.....

.....

Podpis účastníka:

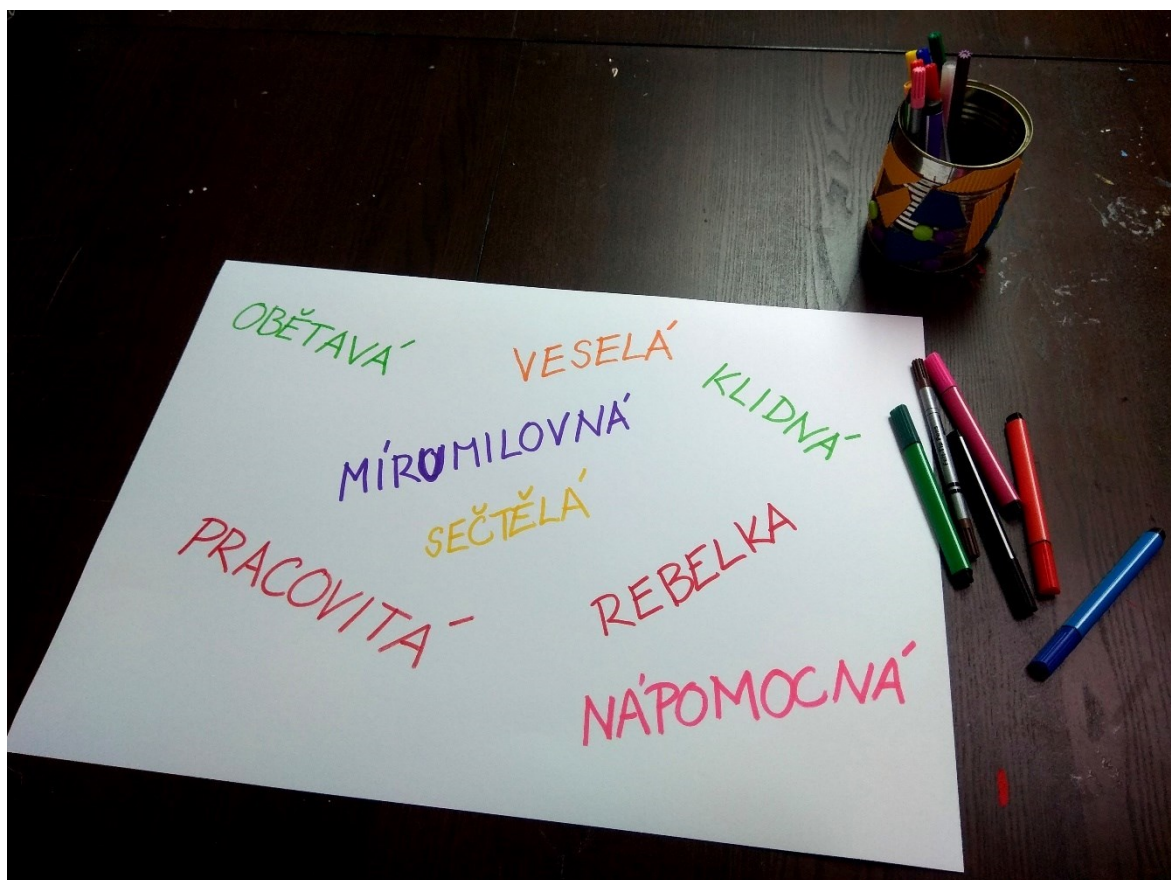
Seznámení se s klienty – polostrukturovaný dotazník

1. Jaké zaměstnání jste vykonával/a v životě?
2. Jak dlouho jste v domově pro seniory?
3. Jaké zájmy jste měla dříve?
4. Jaké aktivity nabízené v rámci zařízení navštěvujete?
5. Jste spokojená s nabídkou aktivit? Jaké byste případně ocenila?
6. Proč je důležité zůstat aktivní ve stáří?

Otázky na zhodnocení projektu klienty:

1. Jaký máte celkový dojem z našich setkání?
2. Jak jste se cítili při jednotlivých aktivitách?
3. Přineslo Vám to něco nového? Uvědomily jste si něco nového?
4. Mělo to pro Vás osobní přínos? Jaký?
5. Jak vnímáte tvorbu takto ve skupině?
 - a. Co Vám přineslo pojetí jednotlivých zadání ostatními účastníky?
 - b. Inspirovalo Vás to k novému nazírání na dané téma?
6. Byla pro Vás některá aktivita nepříjemná? A proč?
7. Jaké zadání vnímáte jako nejpřínosnější? Proč?
8. Ocenily byste další aktivity tohoto typu?
 - a. Jakému tématu byste se chtěli věnovat a výtvarně ho vyjádřit a pak si o něm popovídat?
9. Umožnila Vám tvorba a povídání k nazírání na témata, věci, zážitky z nového úhlu?
Z jiné perspektivy?

Obrázky z realizace aktivit



Obrázek 1 (Kladné vlastnosti – domov „A“)



Obrázek 2 (Symbol osobnosti – domov „A“ – paní Víšková)



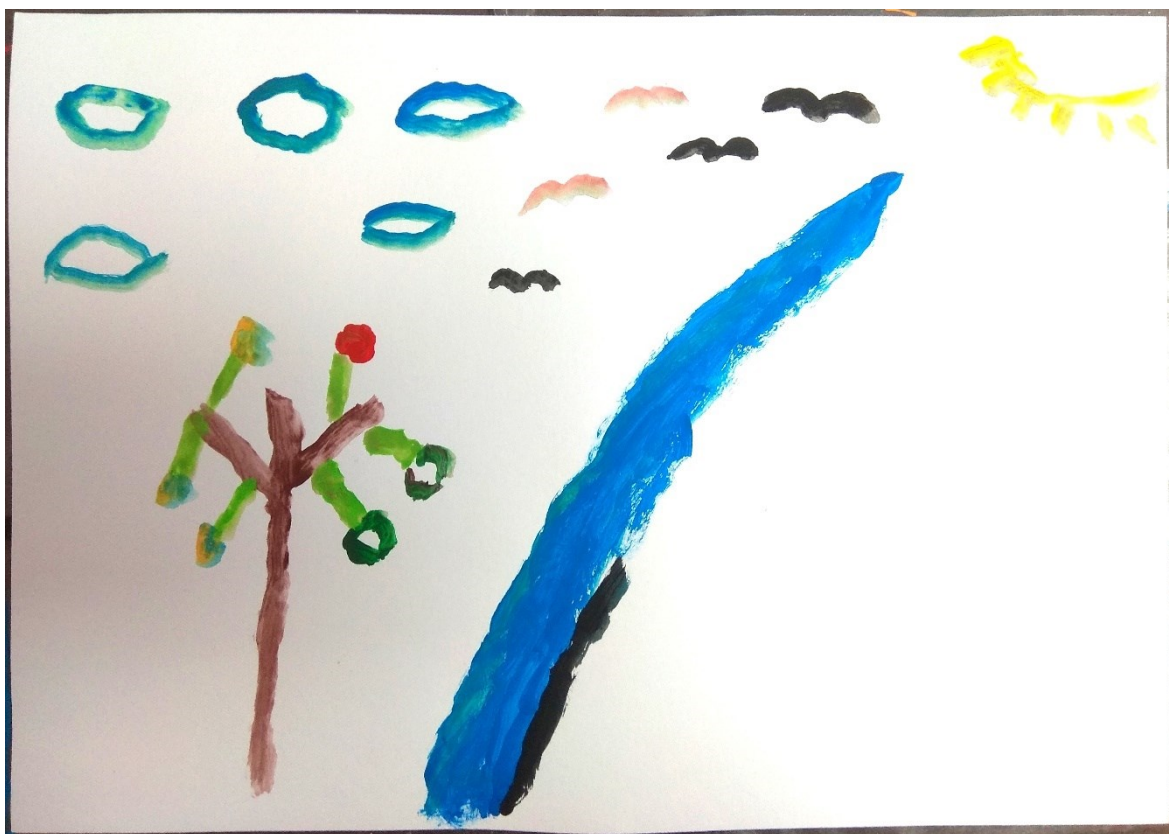
Obrázek 3 (Symbol osobnosti – domov „A“ – paní Doubková)



Obrázek 4 (Symbol osobnosti – domov „A“ – paní Eliášová)



Obrázek 5 (Koloběh života – domov „A“ – paní Eliášová)



Obrázek 6 (Koloběh života – domov „A“ – paní Víšková)



Obrázek 7 (Koloběh života – domov „A“ – paní Doubková)



Obrázek 8 (Životní úspěch – domov „A“ – paní Šimonová)



Obrázek 10 (Životní úspěch – domov „A“ – paní Doubková)



Obrázek 11 (Pohled z dovolené – domov „A“ – paní Doubková)



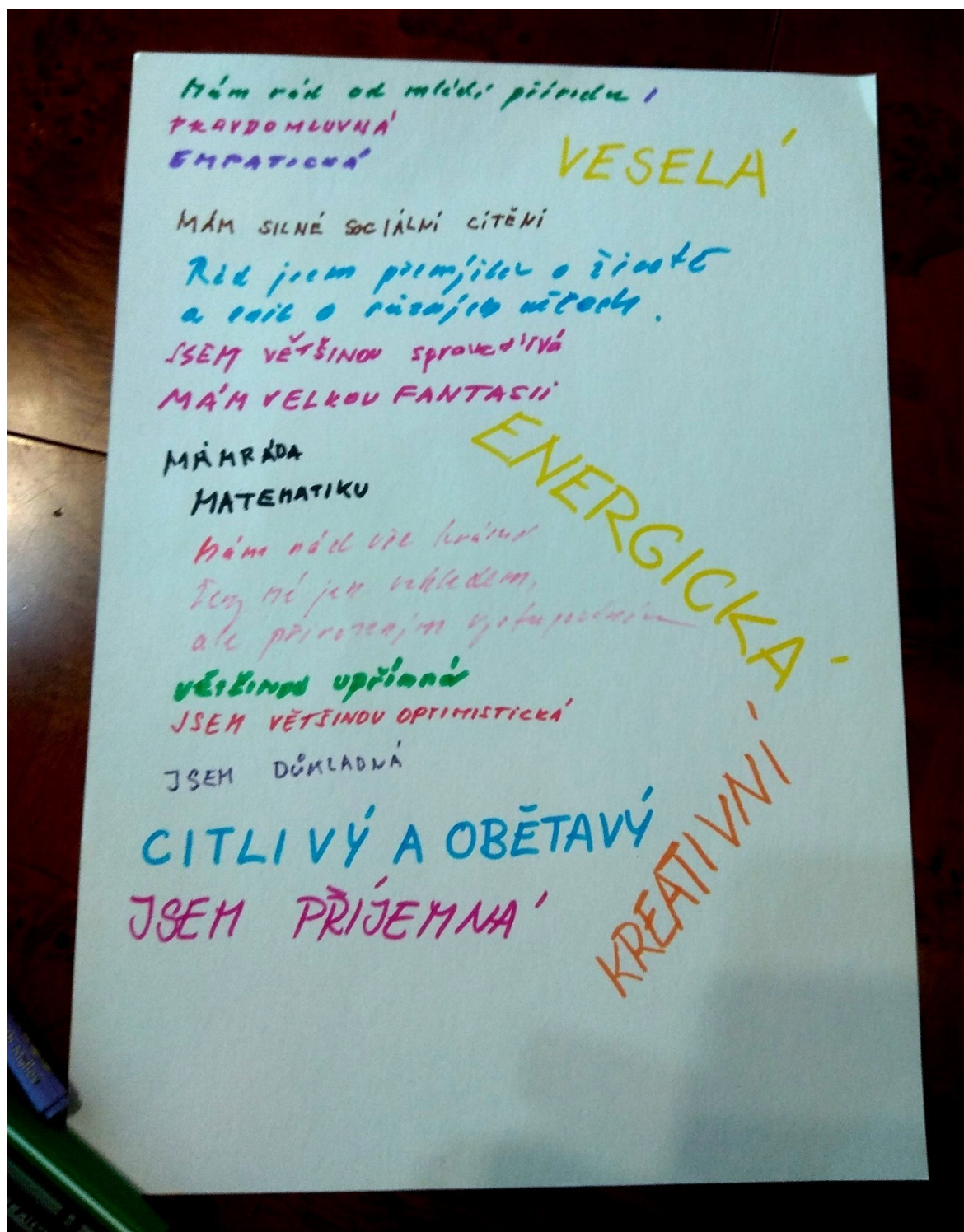
Obrázek 12 (Pohled z dovolené – domov „A“ – paní Šimonová)



Obrázek 13 (Pohled z dovolené – domov „A“ – paní Višková)



Obrázek 14 (Pohled z dovolené – domov „A“ – paní Eliášová)



Obrázek 15 (Kladné vlastnosti – domov „B“)



Obrázek 16 (Symbol osobnosti – domov „B“ – paní Ivanová)



Obrázek 17 (Symbol osobnosti – domov „B“ – paní Večerková)



Obrázek 18 (Symbol osobnosti – domov „B“ – pan Pokorný)



Obrázek 19 (Koloběh života– domov „B“ – paní Minaříková)



Obrázek 20 (Koloběh života– domov „B“ – paní Bendová)



Obrázek 21 (Koloběh života– domov „B“ – paní Ivanová)



Obrázek 22 (Koloběh života– domov „B“ – paní Večerková)



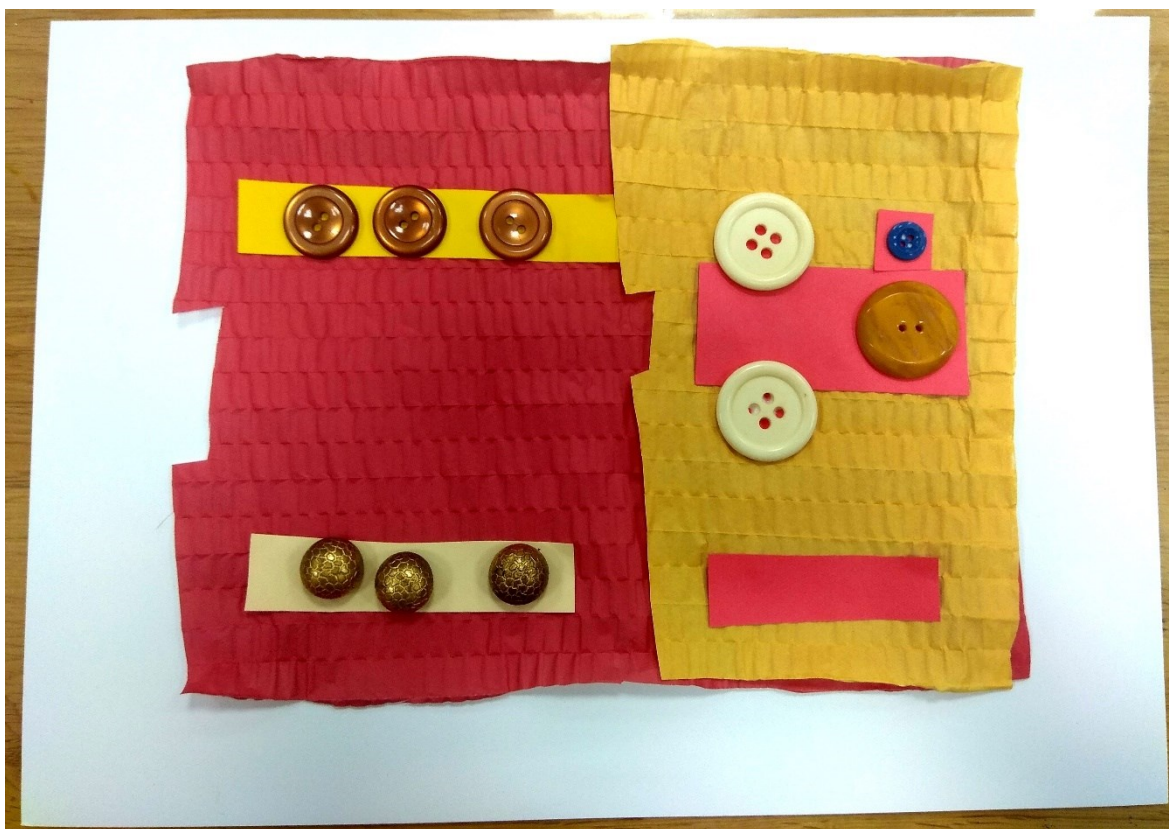
Obrázek 23 (Koloběh života– domov „B“ – pan Pokorný)



Obrázek 24 (Životní úspěch – domov „B“ – paní Minaříková)



Obrázek 25 (Životní úspěch – domov „B“ – paní Bendová)



Obrázek 26 (Životní úspěch – domov „B“ – paní Ivanová)



Obrázek 27 (Životní úspěch – domov „B“ – paní Večerková)



Obrázek 28 (Životní úspěch – domov „B“ – pan Pokorný)



Obrázek 29 (Pohled z dovolené – domov „B“ – pan Pokorný)



Obrázek 30 (Pohled z dovolené – domov „B“ – paní Bendová)



Obrázek 31 (Pohled z dovolené – domov „B“ – pan Ivanová)



Obrázek 32 (Pohled z dovolené – domov „B“ – pan Minaříková)



Obrázek 33 (Pohled z dovolené – domov „B“ – paní Večerková)

Materiály potřebné k realizaci

Příloha 4



Černé jezero – Jan Preisler

Pro Jana Preislera je typické řešení problému figury v krajině. Na jejím vývoji můžeme dobře sledovat i Preislerovo měnící se chápání tohoto symbolu, jeho proměnu od éterických levitujících figur, přes symbolistní pózy, po jejich zrealnění. Zásadně se to projevilo v obrazech z volné série Černých jezer. Obsahově se jedná o velice kompaktní obrazy, jednotlivé motivy společně budují příběh, jehož čtení nabízí různé varianty, od interpretace spojené s bájí o Narcisovi, přes úvahy spojené s psychoanalytickým čtením po syntetizující filozofické teze. Nejen díky silnému obsahu, ale i bravurní malbě patří tato díla k vrcholům Preislerova díla, stejně jako evropského symbolismu.

Dostupné na: https://sbirky.ngprague.cz/dielo/CZE:NG.O_2618

Příloha 5

Skladba Vltava od Bedřicha Smetany

Dostupné na: <https://youtu.be/ul8iTETiSqU>

Skladba Čtvero roční období od Antonia Vivaldiho

Dostupné na: <https://youtu.be/g1hEszuZ4lo>