

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA



Bakalářská práce

Posílení mezigeneračních vztahů v rodině pomocí reminiscence

Monika Bláhová

Katedra: Sociální práce

Vedoucí práce: Mgr. Hana Čížková

Studijní program: B7508 - Sociální práce

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem „*Posílení mezigeneračních vztahů v rodině pomocí reminiscence*“ napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Praze dne 28. 6. 2017

.....

Monika Bláhová

Bibliografická citace

Posílení mezigeneračních vztahů v rodině pomocí reminiscence [rukopis] : bakalářská práce / Monika Bláhová; vedoucí práce: Mgr. Hana Čížková -- Praha. 2017. – 49 s.

Anotace

Bakalářská práce pojednává o využití metody reminiscence se zaměřením na podporu mezigeneračních vztahů v rodině. Zabývá se zejména možnostmi posílení vztahů mezi prarodiči a vnoučaty prostřednictvím společného vzpomínání a společně tráveného času. Vychází přitom z přesvědčení o důležitosti a jedinečnosti vztahu mezi prarodiči a jejich vnoučaty.

Práce představuje reminiscenční pilotní projekt „Pokladnice vzpomínek“ pro žáky čtvrtých tříd základních škol, zabývá se jeho smyslem, hodnotí jeho přínosy a mapuje oblasti, které se ukázaly jako málo funkční.

Klíčová slova:

Rodina, reminiscence, mezigenerační vztahy, „Pokladnice vzpomínek“.

Summary

This bachelor thesis deals with the use of the method of reminiscence specifically to boost intergenerational relationships in a family. It discusses especially the possibilities of strengthening relationships between grandparents and grandchildren by means of common thinking back and of time spent together. It works on the conviction of importance and uniqueness of the relationship between grandparents and grandchildren.

The thesis introduces a reminiscence pilot project "Treasury of memories" for pupils of fourth year of primary school, discusses its signification, evaluates its contributions and concerns areas which proved to be insufficiently functional.

Key words:

Family, reminiscence, intergenerational relationships, "Treasury of memories"

Poděkování

Velké poděkování patří mojí vedoucí práce, Mgr. Hance Čížkové, za odborné vedení, cenné rady, praktické postřehy a veškerou pomoc, kterou mi věnovala po celou dobu psaní mé bakalářské práce.

Obsah

Úvod	8
1 Rodina a mezigenerační vztahy	10
1.1 <i>Definice rodiny</i>	10
1.2 <i>Prarodiče a jejich vztah k vnoučatům</i>	11
1.2.1 <i>Role prarodičů</i>	12
1.3 <i>Shrnutí</i>	13
2 Reminiscence	15
2.1 <i>Definice reminiscence</i>	15
2.2 <i>Vznik a vývoj reminiscence</i>	17
2.3 <i>Formy reminiscence</i>	18
2.4 <i>Zdroje reminiscence</i>	21
2.4.1 <i>Reminiscenční pomůcky</i>	21
2.4.2 <i>Komunitní zdroje</i>	23
2.4.3 <i>Lidské zdroje</i>	23
2.5 <i>Shrnutí</i>	24
3 Využití reminiscence pro posílení mezigeneračních vztahů	25
3.1 <i>Reminiscence jako prostředek podporující mezigenerační vztahy</i>	25
3.2 <i>Reminiscenční mezigenerační programy</i>	27
3.3 <i>Shrnutí</i>	27
4 Reminiscenční program „Pokladnice vzpomínek“	28
4.1. <i>Příprava reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“</i>	28
4.1.1 <i>Idea a cíl projektu</i>	28
4.1.2 <i>Subjekty zapojené do projektu</i>	29
4.1.3 <i>Pracovní tým</i>	29
4.1.4 <i>Zadavatel</i>	30
4.1.5 <i>Cílová skupina</i>	30
4.1.6 <i>Program</i>	31
4.2 <i>Realizace reminiscenčního programu „Pokladnice vzpomínek“</i>	33
4.2.1 <i>Subjekty zapojené do projektu</i>	33
4.2.2 <i>Pracovní tým</i>	33
4.2.3 <i>Zadavatel</i>	34

4.2.4	Cílová skupina.....	34
4.2.5	Program	35
4.3.	<i>Celkové hodnocení reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“</i>	<i>37</i>
4.3.1	Idea a cíl projektu	37
4.3.2	Subjekty zapojené do projektu	38
4.3.3	Pracovní tým	38
4.3.4	Zadavatel	38
4.3.5	Cílová skupina.....	38
4.3.6	Program	39
4.4.	<i>Shrnutí</i>	<i>43</i>
Závěr.....	46
Bibliografie.....	47

Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma „*Posílení mezigeneračních vztahů v rodině pomocí reminiscence*“. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, protože se domnívám, že vztah mezi prarodiči a vnoučaty je velice vzácný a přínosný pro obě strany. Prarodiče prezentují kořeny, bez nichž by lidský rozvoj byl jen těžko možný, neboť svým životem a zkušenostmi ukazují tradici a dějinnost daného rodu. Tím mohou být pro svoje vnoučata nejen vzorem, ale i oporou v jednotlivých životních etapách. Naopak vnoučata znamenají pro prarodiče velikou radost, neboť si skrze ně mohou prožít to, co jim na vlastních dětech „uteklo“. Vzájemným kontaktem mezi prarodiči a vnoučaty tak může dojít k obohacujícímu partnerství, ve kterém se mohou mladí učit od starých a staří od mladých. Vzhledem k zásadním změnám, kterými rodina v průběhu dějin prošla, vnímám mezigenerační vztahovou situaci v současné společnosti jako oslabenou. Domnívám se však, že jedním z možných řešení daného problému by mohla být právě reminiscence.

Ve své práci se tedy budu zabývat metodou spočívající v práci se vzpomínkami, jež jsou pro daného starého člověka důležité. Vybavováním a vyprávěním těchto vzpomínek senior předává nejen cenné informace, ale zároveň dává svému životnímu příběhu význam. Vnoučata tak mohou od svých prarodičů čerpat nejen rady, nýbrž i zkušenosti a důležité informace. V souvislosti s posílením těchto mezigeneračních vztahů proto představím reminiscenční pilotní projekt s názvem „Pokladnice vzpomínek“ spočívající ve vzájemné spolupráci dětí (mladšího školního věku) a jejich prarodičů.

Cílem mé práce je tedy popsat a zhodnotit realizaci reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“.

Ke svému cíli budu postupovat prostřednictvím následujících kroků:

V první kapitole nejprve vymezím, co je to rodina a co jsou to mezigenerační vztahy, kde uvedu specifickou roli prarodičů vůči svým vnoučatům.

Ve druhé kapitole představím reminiscenci jakožto metodu práce se vzpomínkami. Zde uvedu vznik, vývoj a změnu postoje společnosti vůči této metodě, dále pak její formy a zdroje, což bude základ pro další zpracování mého tématu.

Ve třetí kapitole uvedu, jak lze využít reminiscenci pro posílení mezigeneračních vztahů. Čtvrtá kapitola pak bude představovat ústřední část mé práce, kde se již budu zabývat reminiscenčním pilotním projektem s názvem „Pokladnice vzpomínek“, který usiluje o posílení mezigeneračních vztahů mezi prarodiči a jejich vnoučaty a o vyvolání zájmu

o životní příběhy a zkušenosti seniorů. Zde nejprve tento reminiscenční projekt představím a následně popíši jeho konkrétní realizaci včetně celkového zhodnocení projektu z pohledu dobrovolníka.

1 Rodina a mezigenerační vztahy

Vzhledem k tomu, že se ve své práci budu zabývat reminiscenčním projektem „Pokladnice vzpomínek“ zaměřujícím se na podporu mezigeneračních vztahů v rodině, jehož realizaci chci v této práci popsat a zhodnotit, tak považuji za důležité v této kapitole nejprve představit, co rodinou rozumíme a jakými způsoby ji lze charakterizovat a klasifikovat. Dále se, v souvislosti s cílem mé práce, zmíním i o mezigeneračních vztazích, kde popíši vztah mezi prarodiči a jejich vnoučaty včetně specifčnosti role prarodičů vůči svým vnoučatům.

1.1 Definice rodiny

Rodinu lze obecně vymezit v užším a širším slova smyslu. V užším (tradičním) pojetí je rodina vnímána jako skupina lidí spojená pouty pokrevního příbuzenství či právních svazků, a to sňatkem nebo adopcí. V širším pojetí, které se začíná rozšiřovat především v USA a v některých státech EU, se za rodinu začíná považovat také skupina lidí, která se jako rodina prohlašuje na základě vzájemné náklonnosti. V určitých fázích svého vývoje zpravidla rodina sdílí společnou domácnost. V souvislosti s rodinou se můžeme též setkat s pojmy „*nukleární rodina*“, kterou se myslí dvougenerační rodina; „*rozšířená rodina*“, která zahrnuje více než dvě generace¹ a „*sendvičová rodina*“, což je metaforický výraz pro „*sevřenost určité generace ze dvou stran (např. u střední generace je to snaha podporovat realizaci potřeb rodin svých dětí a úsilí související s péčí o staré rodiče)*“. ²

V souvislosti s rodinou pak lze vymezit ještě pojem „generace“, za kterou je považována „*velká, sociálně diferencovaná skupina osob, které jsou spojeny dobově podmíněným stylem myšlení a jednání a prožívají podstatná období své socializace ve shodných historických a kulturních podmínkách*“. ³ Mannheim vymezuje generaci kvantitativně, kdy určuje trvání generace. Většinou jde o třicet let. Prvních třicet let je období učení, dalších třicet let je období kreativity a posledních třicet let je období opouštění veřejného života. ⁴

¹ Srov. MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0. Str. 177.

² ABZ *Slovník cizích slov: Pojem sendvičová generace* [online]. [cit. 2017-03-19]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/sendvicova-generace>.

³ RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVÁ Lenka a PEVNÁ Kateřina. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500. Str. 71.

⁴ Srov. MANNHEIM, Karel in RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVÁ Lenka a PEVNÁ Kateřina. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500. Str. 71.

1.2 Prarodiče a jejich vztah k vnoučatům

Dle Roggeho je to, že se člověk stane prarodičem, životní etapou, která dává životu nový význam. Prarodiče přemýšlí o vlastním životě, zvažují, co se jim podařilo a co naopak promeškali, s čímž se musí smířit. Základem pro budování kladného vztahu prarodičů se svými vnoučaty je přijetí vlastního života. Prarodiče, kteří svoji biografii přijali se svými vítězstvími i porážkami, mají pocit spokojenosti, laskavosti a velkorysosti. Tento přístup je základem pro takový vztah k vnoučatům, který překoná veškeré konflikty i rozdílnost názorů. Prarodiče, kteří nejsou se svoji životní bilancí spokojeni, vnášejí do vztahu ke svým vnoučatům problémy. Tito prarodiče pak nejsou učitelé, od kterých by se daly převzít zkušenosti pro vlastní život. Kdo nedokáže přijmout svoji životní bilanci, nedokáže si ani užít přítomnost se svými vnoučaty. Pokud prarodiče sami sebe přijímají jako celistvé osobnosti, mohou pak i svá vnoučata přijímat jako osobnosti a ukázat jim na vlastním životě, jak překonávat nesnáze a jak krize využít k dalšímu růstu. Pak teprve prarodiče od vnoučat získají respekt, že překonali krizové období.⁵ Aktivní prarodič má tedy na děti dobrý vliv, předává jim své znalosti, dovednosti i zkušenosti. V potřebných situacích pomáhá vnoučatům i jejich rodičům a podporuje tím funkčnost rodiny.⁶

Rogge uvádí, že pro prarodiče je vztah k vnoučatům podobně významný jako druhé rodičovství s tím rozdílem, že již nemají přímou odpovědnost za výchovu dětí. Jsou proto tolerantnější a děti více rozmazlují. Často udělají cokoli, jen aby uspokojili potřeby svého vnoučátka.⁷

Dle Rabušicové et. al. si můžeme ve vztahu prarodičů ke svým vnoučatům povšimnout určitých výchovných rozdílů, kterých si jsou děti dobře vědomi a dokážou je rychle pochopit. Prarodiče mají na vnoučata více času, jsou trpělivější, jsou více v klidu a menším stresu, přičemž mají i větší nadhled.⁸ Opírají se přitom o své zkušenosti, které jim zajišťují spolehlivou základnu.⁹ Prarodiče za svá vnoučata nepociťují tolik zodpovědnosti jako jejich rodiče. S menšími starostmi a zodpovědnostmi o vnoučata je spojena i menší přísnost. Velmi významný je také čas a zájem prarodičů a vnoučat o trávení společného času. Při pracovní

⁵ ROGGE, Jan-Uwe. *Výchova dětí krok za krokem*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073672492. Str. 228-232.

⁶ Srov. RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVA Lenka a PEVNÁ Kateřina. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500. Str. 153.

⁷ Srov. ROGGE, Jan-Uwe. *Výchova dětí krok za krokem*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073672492. Str. 226.

⁸ Srov. RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVA Lenka a PEVNÁ Kateřina. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500. Str. 151 – 152.

⁹ Srov. ROGGE, Jan-Uwe. *Výchova dětí krok za krokem*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073672492. Str. 227.

vytíženosti rodičů mohou často prarodiče fungovat jako jejich dočasní zástupci. Prarodiče svým vnoučatům pomáhají v činnostech, které jsou v zájmu jejich, či jejich vnoučat. Jsou také často nápomocni v těžkých situacích dětí, kterým může být třeba rozvod.¹⁰ Prarodiče též přispívají ke zlidštění rodičů v očích dětí a k jejich odbožštění. Rodiče jsou odpovědné za výchovu dětí a uvědomují si, že jejich děti jsou na nich závislé. Tato situace je dostává do mocenského postavení, které mohou prarodiče relativizovat, nesmějí ho ale zpochybňovat. Když prarodiče vnoučatům vypráví o jejich rodičích, vnoučata se dozvídají spoustu zamlčovaných věcí. Zjišťují tak, že ani jejich rodiče nebyli dokonalí.¹¹

Rogge uvádí, že děti si dobře uvědomují, že styk s prarodiči je jiný, než s rodiči a výchovu nerozlišují na lepší a horší, ale vnímají ji jako rozdílnou. Odlišná výchova se však stává problémem tehdy, když se rodiče s prarodiči přou, kdo lépe vychovává a kdo má pravdu. Děti potřebují rodiče i prarodiče, kteří jim dávají spolehlivost a jistotu. Děti mají rádi rodiče i prarodiče vlastním individuálním způsobem a jsou většinou schopné ocenit jedinečnost jednotlivých výchovných stylů.¹² Vnoučata mají radost, když mají v očích svých prarodičů významné postavení. Pokud se toto spojení bude posilovat, dítě bude trávit s babičkou nebo dědečkem více času. Dojde k posílení pouta mezi prarodičem a vnoučetem, kdy obě strany budou čerpat ze vzájemné lásky a smyslu.¹³

1.2.1 Role prarodičů

Jak jsem již výše zmínila, děti mohou mít v prarodičích, kromě rodičů, další vztahové osoby přinášející jim pocit bezpečí. Prarodiče však mohou, nejen v životě dítěte, ale i celé rodiny, zastávat důležité role:

- **Milující pečovatelé** - prarodiče jsou na hlídání dětí ideální, pokud rodiče zrovna potřebují zastoupit, neboť jim na vnoučatech záleží. Proto mají plnou důvěru rodičů, kteří mají jistotu, že v jejich nepřítomnosti bude jejich dítě obklopeno opravdovou láskou a zájmem.
- **Zprostředkovatelé starých časů skrze vzpomínky** – prarodiče umožňují vnoučatům nahlédnout do historie svého rodu. Pro dítě je velmi přínosné znát životní události předků, které dávají pocit identity. Prarodiče jsou schopni svým vnoučatům sdělit i to,

¹⁰ Srov. RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVÁ Lenka a PEVNÁ Kateřina. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500. Str. 151 – 152.

¹¹ Srov. ROGGE, Jan-Uwe. *Výchova dětí krok za krokem*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073672492. Str. 227.

¹² Srov. ROGGE, Jan-Uwe. *Výchova dětí krok za krokem*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073672492. Str. 225-227.

¹³ Srov. BERTINI, Kristine. *Sendvičová rodina: souběžná péče o malé děti a seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0478-7. Str. 114.

co svým dětem celý život tajili. Také dětem ukazují činnosti, které se dnes už moc nedělají, jako jsou například odvary na bolístky z léčivých bylin.

- **Společníci pro hru** - vedle vnučat senioři omládnou, neváhají s vnučaty dovádět doma, na zahradě, ale i na veřejnosti. Sami se zřejmě rádi vracejí do dětských let.
- **Naslouchající předčitatelé** - když čtou pohádku rodiče, jsou často netrpěliví a rádi by se vrátili k jiné práci. Prarodiče však nespěchají a dovedou i trpělivě naslouchat, čímž dávají dítěti najevo, že to, co říká, je důležité.
- **Ekonomičtí pomocníci** - pokud jsou prarodiče sami dobře ekonomicky zajištěni, často mladým rodinám poskytují finanční oporu a pocit stability.
- **Důvěrníci** - prarodiče jsou často pro svá vnučata poradci v těžkých chvílích. Pomáhají dětem zpracovat případné problémy, ať už s rodiči, tak i sourozenci, učiteli nebo kamarády.¹⁴ Když dojde k vážnému problému, který by mohl ohrozit vývoj dítěte, jsou to často prarodiče, kdo přichází na pomoc jako první. Jsou první podanou rukou, která pomáhá a zachraňuje, protože mají ke svým dětem i vnučatům hluboký vztah a považují to za svoji povinnost.¹⁵

1.3 Shrnutí

Rodina je základní jednotkou společnosti. Tu lze vymezit v užším slova smyslu jakožto skupinu lidí, která je v pokrevním či příbuzenském svazku; v širším slova smyslu se pak rodinou míní skupina lidí, kterou pojí vzájemná náklonnost. V souvislosti s rodinou se však můžeme setkat i s dalšími pojmy jako je nukleární rodina, rozšířená rodina či sendvičová rodina. V rámci mezigeneračních vztahů sehrávají jak rodiče, tak i prarodiče významnou roli. Ta je sice úplně odlišná, neboť prarodič nenese zodpovědnost za výchovu svého vnučete, což se odráží i v jeho přístupu k němu, avšak pro dítě velice důležitá. Babička či dědeček totiž mohou v životě dítěte zaujímat nejen pozici milujících pečovatelů či důvěrníků, ale i výborných společníků pro hru nebo zprostředkovatelů starých časů skrze vzpomínky. Tímto způsobem mohou mít vnučata ve svých prarodičích další vztahové osoby, které jim zajišťují důležitý pocit bezpečí a jistoty. Budování mezigeneračních vztahů od časného mládí je tedy velice důležité, neboť do budoucna představuje péči a lásku, kterou vnučata svým

¹⁴ Srov. LABUSOVÁ, Eva. *Starší, ale dobří (zvláště, když jim trochu pomůžeme)*. 2012. [online]. Dostupné z: <<http://www.evalabusova.cz/clanky/stari.php>> [cit. 15. 4. 2017].

¹⁵ Srov. LABUSOVÁ, Eva. *Radosti a strasti s prarodiči*. 2009. [online]. Dostupné z: <<http://www.evalabusova.cz/clanky/radosti.php>> [cit. 15. 4. 2017].

prarodičům oplácejí. Podporou a posílením těchto významných mezigeneračních vztahů v rodině se zabývá reminiscenční projekt „Pokladnice vzpomínek“.

2 Reminiscence

V předešlé kapitole jsem se zabývala rodinou a její klasifikací včetně mezigeneračních vztahů, kde jsem popsala důležitost a jedinečnost vztahu mezi prarodiči a jejich vnoučaty, který vede k vzájemnému obohacení, což je pro projekt „Pokladnice vzpomínek“ stěžejní. V této kapitole se již budu věnovat reminiscenci, tedy metodě, která bude využita k posílení mezigeneračních vztahů prostřednictvím projektu „Pokladnice vzpomínek“, který chci ve své práci hodnotit. I přesto, že je pro moji práci důležitá především reminiscence individuální, představím reminiscenci v celé její komplexnosti. Uvedu tedy její vývoj a změnu postoje společnosti vůči této metodě, tak i její formy a zdroje.

2.1 Definice reminiscence

Terminologie ohledně toho, jak definovat reminiscenci, není doposud jednotná. V mnoha případech se můžeme setkat jak s pojmem „reminiscence“, tak i „reminiscenční terapie“. Terapie je charakteristická psychoterapeutickým vztahem mezi psychoterapeutem a klientem, kdy si klient uvědomuje určitý problém, kvůli němuž vyhledá odbornou pomoc. Společně s psychoterapeutem definují problém a terapeut následně volí odpovídající terapeutický postup, kdy po souhlasu klienta přistupují k samotné terapii. Ta bývá jako terapie označována zřejmě kvůli přesvědčení, které pomůže rychleji získat prestiž, protože terapie zní lépe, než jen vzpomínání. Označení terapie se pomalu zavedlo i pro další přístupy a intervence užívané nejen při práci se seniory jako je například arteterapie, dramaterapie, muzikoterapie, ergoterapie, hippoterapie, canisterapie a další. Protože terapie je proces poukazující na existenci problému či nemoci a na její následnou léčbu odborníkem s cílem daný problém odstranit,¹⁶ čemuž u reminiscence jakožto práce se vzpomínkami seniorů až tak úplně není, budu pro účely své práce využívat pojmu „reminiscence“.

Woods například definuje reminiscenci jako hlasité či tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, či spolu s jinou osobou nebo skupinou lidí.¹⁷ Janečková a Vacková popisují reminiscenci jako vybavování si událostí ze života člověka a reminiscenční terapii pak jako rozhovor terapeuta se starším člověkem o jeho

¹⁶ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 22.

¹⁷ Srov. WOODS, Robert in JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. Str. 21.

dosavadním životě, jeho dřívějších činnostech, událostech a zkušenostech.¹⁸ Využívá se případných pomůcek, jako jsou například staré fotografie, staré předměty, nástroje a různé prostředky užívané v domácnostech, staré pracovní nářadí, módní doplňky, filmy a hudba. Může se jednat o aktivitu strukturovanou nebo spontánní, oživení zkušeností z minulosti, mezi které patří třeba rodinné události, svátky, slavnosti a svatby. Při vzpomínání se může využívat také uměleckého projevu, kreslení, zpěvu, tance, pantomimy, dramatizace s využitím divadelních kostýmů a kulis. Základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů je navození pohody, dobrého pocitu, radosti, potěšení a kognitivní stimulace.¹⁹

Podle Gibsonové zahrnuje reminiscence mnoho přístupů odvíjejících se od stupně znalostí, dovedností, zkušeností, sebevědomí a ochoty lidí, kteří se jí věnují. Terapii chápe jako otevřený soubor nápadů, od kterých se odvíjí konkrétní přístup a činnosti, které se od sebe liší podle cílů terapie zařízení, ve kterém se konají.²⁰ Dle Norrise je reminiscence filozofie péče, kde minulost, původ, prostředí a životní styl každého člověka slouží jako základ, od kterého se odvíjí péče o něho samotného. Filosofie péče se tak zaměřuje na zdůraznění schopností starých lidí a váží si všeho, čím přispívají k životu svému i druhých.²¹

Další východisko pro reminiscenci tvoří humanistická psychologie C. Rogerse a teorie Naomi Feilové popisující validaci.²²

Sim se o reminiscenci vyjadřuje takto: „*Reminiscenční terapie v sobě zahrnuje celou řadu interaktivních, tvořivých a výrazových aktivit, jejichž společným jmenovatelem je zájem o minulé životní zkušenosti lidí, kteří se jí účastní. Jedná se o celé spektrum aktivit, od interaktivních setkání, na kterých lidé hovoří o své minulosti, až po umělecky zaměřené projekty a projekty, při kterých dochází k navázání úzké spolupráce s komunitou.*“²³ Vnímá ji jako umění, protože vyžaduje fantazii, opravdovost, tvořivost, dovednosti, citlivost, vnímavost, instinkty a znalosti s trochou výstřednosti riskování a talentem něco předvést.²⁴

Bender pak, společně se svými kolegy, hovoří o porovnání důsledků reminiscence do každodenních činností u osob s demencí. V jeho skupině se začal projevovat smysl pro humor

¹⁸ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 21.

¹⁹ Srov. JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. Str. 21 – 22.

²⁰ Srov. GIPSON, Faith in ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 21.

²¹ Srov. NORRIS, Andrew in ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 21.

²² Srov. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3. Str. 93.

²³ SIM, Roger in ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 22.

²⁴ Srov. SIM, Roger in ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 22.

a vyšší míra kontaktu s reálním děním. Rovněž pozoroval u sledovaných osob spokojenost a aktivitu.²⁵

Reminiscence je tedy prostředek, který zachycuje minulost a obohacuje každodenní život. Zaměřujeme se v ní především na to příjemné, aby staří lidé mohli přehodnotit své dávné zkušenosti. Senioři mají možnost hovořit o společné minulosti. S přibývajícím věkem se u seniorů objevuje potřeba hodnotit svůj život, a proto je tato metoda velmi dobrá i pro nalezení smyslu života. Metodou reminiscence se senior může snadněji vyrovnat s procesem stárnutí a úbytkem fyzických sil a častějšími zdravotními problémy. Sdílení vzpomínek ve skupině poskytuje základ pro nová přátelství.²⁶

V souvislosti s reminiscenčním projektem „Pokladnice vzpomínek“ je reminiscence významným prostředkem pro podporu mezigeneračních vztahů, neboť skrze vzpomínání lze dojít nejen k většímu poznání prarodičů, nýbrž i k vytvoření hlubšího vzájemného vztahu plynoucího ze společného sdílení zkušeností a informací, které v dětech mohou podporovat zvědavost ohledně života, minulosti, mládí a dětství svých babiček či dědečků. Prarodiče tak mohou pocítovat uspokojení ze vzájemného vztahu a zájmu svých vnoučat. Děti si tak na základě svých zkoumavých otázek ohledně historie svých prarodičů mohou vyplnit své pracovní listy z reminiscenčního projektu a porovnávat minulost se současností a tím seniory seznamovat, jak se mají věci dnes, kam se doba posunula a přiučit tak své prarodiče novým věcem, jako je například práce na počítači.

Mezigenerační kontakt skrze reminiscenci tak přináší seniorům nejen pocit radosti z možného vyprávění o svém životě, ale též i pocit mladosti, kdy se senioři vnímají pozitivněji, což zároveň přispívá i k úspěšnému stárnutí.²⁷

2.2 Vznik a vývoj reminiscence

Při studiu stárnutí a vyrovnávání se se stářím převládal až do počátku šedesátých let minulého století především negativní postoj vůči vzpomínání. Věřilo se, že vzpomínat je nesprávné a ohlížet se zpět do minulosti směřuje k nezdravému sebepozorování a odmítání přítomnosti. Na vzpomínání se tedy v minulosti nahlíželo jako na negativní stránku procesu stárnutí a někdy dokonce jako na projev psychického onemocnění. V průběhu deseti let však

²⁵ Srov. BENDER, Timothy in JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. Str. 32.

²⁶ Srov. PAM SCHWEITZER AND ERROLLYN BRUCE a FOREWORD BY FAITH GIBSON. *Remembering yesterday, caring today reminiscence in dementia care: a guide to good practice*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2008. ISBN 9781846428043. Str. 24-25.

²⁷ Srov. RABUŠICOVÁ, Milada, Lenka KAMANOVÁ a Kateřina PEVNÁ. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500. Str. 72 – 73.

došlo k obratu, kdy vzpomínání začalo být vnímáno jako normální součást úspěšného stárnutí. Od poloviny sedmdesátých let se tak pro reminiscenci objevovalo velké nadšení jak ze strany zaměstnanců nemocnic, tak i domovů a center pro seniory.²⁸

Na rozvoj reminiscence měl v letech 1978 – 1979 významný vliv „Projekt pro vytvoření reminiscenčních pomůcek“ (The Reminiscence Arts Project), který byl sponzorovaný britským ministerstvem zdravotnictví a sociální péče. Ten v roce 1981 publikoval šestidílnou sérii diapozitivů a magnetofonových záznamů s názvem „Vzpomínka“ (Recall). Jednalo se o první komerční reminiscenční pomůcku založenou na vzpomínání ve Velké Británii. Významnou úlohu v této oblasti sehrála také činnost „Společnosti pro ústně tradovanou historii“ (Oral History Society) podporující zájem o minulost, jak ji prožívali obyčejní lidé. Někdy však dochází k zaměňování obou metod, protože u obou se pracuje se vzpomínkami, ale pokaždé s jiným cílem. U ústně tradované historie historici zaznamenávají a sbírají informace, kdy je cílem přesný záznam minulosti a snaha dozvědět se zpětně o poměrech několika generací. Při reminiscenci jde sice o stejný proces, avšak s jiným úmyslem. Cílem je sdílení vzpomínek vedoucích k vzájemnému pochopení a dosažení určitých změn v přítomnosti. Vzpomínajícímu tedy pomáhá, na základě reflektování minulosti, uvědomit si, kým je.²⁹

Reminiscence tedy začala být využívána při práci se seniory nejprve ve Velké Británii a potom i jinde ve světě, a to od počátku 80. let. K nám se dostala s dvacetiletým zpožděním, kdy tuto metodu začalo šířit občanské sdružení JOB prostřednictvím Informačního centra Rašovice.³⁰ Schopnost práce se vzpomínkami se tak stala výhodou, kdy reminiscenční rozhovory již začaly řešit různé otázky. Například pro pozici terapeuta začala být nutná podrobná znalost dobového prostředí seniora, aby se dokázalo náležitě reagovat na některé vzpomínky. K takovýmto významným událostem či podnětům pro rozhovor mohou být: osobnost T. G. Masaryka, Baťa, druhá světová válka či Sokolský slet.³¹

2.3 *Formy reminiscence*

Reminiscenci můžeme rozdělit dle její formálnosti, počtu účastníků, pomůcek či její podoby.

Gibsonová rozděluje reminiscenci na *obecnou a specifickou*:

²⁸ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 19.

²⁹ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 19 – 20.

³⁰ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 20.

³¹ Srov. JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. Str. 68.

- *Obecná reminiscence* je předem naplánovaná a využívá se při ní různých pomůcek, které pomáhají stimulovat vzpomínky na určené téma.
- U *specifické reminiscence* se používají pečlivě vybrané specifické pomůcky, které klienti přímo vlastní, nebo které se týkají seniorů, s nimiž se pracuje. Tento typ reminiscence je vhodný při práci se seniory s demencí, depresí či poruchami chování.³²

Dle počtu účastníků se reminiscence dělí na *individuální* a *skupinovou*, která může být jak formální, tak i neformální.

- U *individuální reminiscence* se jeden reminiscenční pracovník věnuje jednomu účastníkovi. Může zde dojít ke sdílení celé řady vzpomínek a vytvoření důvěrného vztahu mezi vzpomínajícím a naslouchajícím. Klientovi je tímto potvrzeno, že je vnímán a respektován jako jedinečná lidská bytost. Tento typ reminiscence je vhodný především pro ostýchavé lidi, pro které je obtížné mít prospěch ze skupinové reminiscence.³³ Pro téma mé práce je tento typ reminiscence stěžejní. Individuální reminiscencí se proto budu ve své práci více věnovat.
- U *skupinové reminiscence* se jedná o vzpomínání ve skupině. Prostředkem pro vzpomínání mohou být jak verbální vzpomínání na určité téma, tak reminiscenční výlety, výstavy, různé tvořivé aktivity (reminiscenční divadlo, hudební aktivity atd.). Skupinová reminiscence může být buď formální, nebo neformální.³⁴
 - *Formální skupinová reminiscence* je předem naplánována a má cílené zaměření. Skupina má omezený počet účastníků, kteří souhlasili s účastí na reminiscenci a byli předem seznámeni, jak bude probíhat.³⁵
 - *Neformální skupinová reminiscence* probíhá spontánně. Debata o minulosti se může rozvinout při jakékoliv činnosti. Tento typ reminiscence je otevřen všem, kteří jsou zrovna přítomni v místnosti, včetně zaměstnanců a hostů. Pracovník se snaží vtáhnout seniory a ostatní účastníky do probíhající diskuse, která by měla být zábavná

³² Srov. GIBSONOVÁ, Faith in ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 26.

³³ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 26 – 28.

³⁴ Srov. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3. Str. 97.

³⁵ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 26 – 28.

a odlehčená. Hlavním záměrem je přinést radost a smysl do života seniorů.³⁶

Reminiscence může mít různé podoby:

- ***Diskuse o prožité minulosti***, která probíhá koordinovaně a organizovaně. Diskuse má podobu reminiscenčního setkání, kde si například účastníci prohlížejí fotografie, sledují film, poslouchají hudbu se snahou navození vzpomínek. Na tento postup mohou navazovat další činnosti. Například návštěvy výstav, vycházky do míst, kde účastníci dříve žili. Setkání je formální, kdy jsou senioři předem vybráni. Vývoj skupiny je sledován a hodnocen. V malých skupinkách je dobré podpořit osobnější diskusi a interakci.³⁷
- ***Vytvoření prostředí připomínající domov***, kdy interakce probíhá neformálně s jakoukoliv každodenní činností seniorů v zařízení. Je ideální, pokud je tato forma podpořena vedením instituce a zaměstnancům je umožněno trávit se seniory dostatek času, aby je mohli lépe poznat. Hlavním záměrem je tedy společenská interakce, rozptýlení klientů, povídání si a navození domácího prostředí. Pro tyto účely, kde reminiscence probíhá, je např. vhodné pustit dobovou hudbu či vyzdobit místnost za využití starých fotografií.³⁸ Reminiscenční místnost je též dobré vybavit dobovým nábytkem a předměty, které dokáží účastníky dobře stimulovat ke vzpomínání. Mohou se využít staré fotografie či obrázky, které mají pro seniory silnou citovou hodnotu.³⁹
- ***Vytvoření něčeho konkrétního a hmatatelného*** (například nakreslit ilustraci ke svým vzpomínkám, napsat báseň, zapsat svůj příběh atp.). Účastníci při tvůrčí činnosti využívají své schopnosti a mohou v sobě také objevit možnosti, které v nich byly skryty.⁴⁰
- ***Snížení pocitu sociální izolace***. Zájem o minulost propojuje svět instituce se světem vnějším a pomáhá ke vstupování vnějších vlivů do uzavřeného prostředí. Přicházet můžou například dobrovolníci, umělci, studenti a žáci místních škol. Společná práce na

³⁶ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 28.

³⁷ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 25.

³⁸ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 25.

³⁹ Srov. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3. Str. 95.

⁴⁰ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 25 – 26.

reminiscenčním projektu může být způsobem, jak ukázat okolí schovaný svět za zdmi instituce.⁴¹

- ***Porozumění a zájem o seniory a intenzivnější komunikaci s nimi.*** Například vytvoření biografie života seniora může napomoci pochopit chování konkrétního člověka. Pomůže připravit individuální plán péče, který odpovídá potřebám daného seniora. Zájem může podpořit třeba též vzpomínková výstava, kde jsou jako vystavené předměty věci patřící jednotlivým seniorům.⁴²

2.4 Zdroje reminiscence

Při reminiscenci je možné využívat různých zdrojů, mezi něž patří *reminiscenční pomůcky*, které lze zakoupit, zapůjčit nebo vyrobit. Ty slouží ke stimulaci vzpomínání a konverzace; *komunitní zdroje*, kterými mohou být například místa, která lze s účastníky navštívit a *lidské zdroje*, kterými jsou určité osoby spolupracující při reminiscenci.⁴³

Při využívání reminiscenčních zdrojů je však nutné zachovávat určité **zásady**:⁴⁴

- nepřesycovat účastníky hromadou materiálu,
- obsah reminiscence by měl odpovídat věku seniorů i prostředí, ze kterého pocházejí,
- vycházet z toho, co senioři sami prožili,
- povrchová úprava a vůně pomůcek mohou stimulovat stejně jako jejich vzhled,
- dopřát seniorům čas a prostor na odezvu a uspořádání si svých myšlenek,
- naslouchat seniorům a nechat se od nich vést,
- nelpět na dodržení tématu, protože cílem je stimulace účastníků.⁴⁵

2.4.1 Reminiscenční pomůcky

Reminiscenční pomůcky dělíme na: *vizuální* využívající zraku, *auditivní* využívající sluchu a *senzorické*, které využívají hmatu a čichu. U reminiscenčních *vizuálních pomůcek* se používají například fotografie, obrázky, kresby, diapozitivy, články z novin nebo filmy s oblíbenými herci. Tyto materiály motivují seniory k vyprávění, spolupráci, důvěře

⁴¹ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 25 – 26.

⁴² Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 26.

⁴³ Srov. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 9788024746975. str. 67.

⁴⁴ Srov. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 9788024746975. str. 67.

⁴⁵ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 31.

a vzbuzení zájmu. Dalším podnětem pro vzpomínání jsou *auditivní pomůcky*, mezi které patří například nahrávky zvuků okolo nás, nahrávky hudby, mluveného slova či nedělní pohádky pro děti. Další reminiscenční pomůckou je *senzorická stimulace*, která zahrnuje nejružnější vůně a dotýkání se různých předmětů.⁴⁶

Chut' je neméně důležitým činitelem pro vzpomínání. V jeho rámci se mohou využít chutě, které jsou pro seniory důvěrně známé z doby jejich mládí. Např. chléb, bílá káva, povidla, vánočka, kyselo či bramboráky. Dalším významným faktorem pro vyvolání vzpomínek, který by se neměl podceňovat, jsou *pohyby*. Zde lze jednoduchým způsobem využít pohybových aktivit jako např. tance, podupávání, tleskání, bubnování či jiných pohybů. Zde může kupříkladu senior s demencí, který dříve pracoval jako úředník, začít, po obdržení psacího stroje, automaticky psát.⁴⁷ Často i jedinci, kteří nereagují na fotografie a diskuze, rázem zareagují, když mohou prozkoumávat barvu, vůni a povrch nějakého předmětu.⁴⁸

Mezi další reminiscenční pomůcky patří *reminiscenční produkty* (tzv. *RemArt*), které mohou být velmi prospěšné. Existuje několik způsobů jak zaznamenávat životní příběh seniora, např. knihy životního příběhu, vzpomínkové krabice a koláž fotek. Tyto výrobky mohou sloužit jako stimul pro konverzace s ostatními návštěvníky. Vzpomínková krabice a koláž pak mohou být pro pečovatele prostředkem, skrze který mohou seniora lépe poznat. Tyto produkty jsou obvykle oceněny rodinnými příslušníky, a to nejen během života dané osoby, ale i poté, co zemřela. Rodina a přátelé si tak mohou např. při pohřbu, prostřednictvím vzpomínkových výrobků, připomenout osobní život milované osoby.⁴⁹

V souvislosti s podporou mezigeneračních vztahů lze při zapojování vzpomínek, které se uskutečňují v běžném kontaktu prarodičů s vnoučaty či při společenských setkáních, využít při individuální práci životní příběh, knihu života, vzpomínkovou krabici, či kufr. Tyto pomůcky jsou vhodným prostředkem pro smysluplnou komunikaci. Pomáhají vytvářet atmosféru důvěry, blízkosti a mohou sloužit ke vzpomínání s rodinou. Mohou se využít i alba, koláže či tabla. Vyprávění vzpomínek často vede k rekapitulaci života, někdy až k citově zabarvenému vyjádření nastřádaných emocí. Jde o situaci hluboce lidskou, o projevení důvěry

⁴⁶ Srov. *DÍLČÍ AKTIVITY PRO AKTIVIZACI SENIORŮ V RÁMCI TRÉNINKU MYŠLENÍ A PAMĚTI* [online]. 2016 [cit. 18. 4. 2017]. Dostupné z: <<http://handicapova-seznamka.cz/seniory?clanek=49>>.

⁴⁷ Srov. JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. Str. 105.

⁴⁸ Srov. *DÍLČÍ AKTIVITY PRO AKTIVIZACI SENIORŮ V RÁMCI TRÉNINKU MYŠLENÍ A PAMĚTI* [online]. 2016 [cit. 18. 4. 2017]. Dostupné z: <<http://handicapova-seznamka.cz/seniory?clanek=49>>.

⁴⁹ Srov. PAM SCHWEITZER AND ERROLLYN BRUCE a FOREWORD BY FAITH GIBSON. *Remembering yesterday, caring today reminiscence in dementia care: a guide to good practice*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2008. ISBN 9781846428043. Str. 78-79.

blízkému člověku. Tuto reakci může spustit určitý bezprostřední podnět. Je zde důležitý projev empatie. Seniora je třeba podpořit, věnovat mu čas, stát pevně na jeho straně a dát mu za pravdu. Takováto zkušenost prohlubuje vzájemný vztah a rozvíjí důvěru.⁵⁰ Obdobně se mohou se svými prarodiči sblížovat i vnoučata, která pomocí pracovních listů „Pokladnice vzpomínek“ připomenou seniorům jejich minulost, což povede k vyprávění a vzpomínání na jejich mladá léta.

2.4.2 Komunitní zdroje

K dalším zdrojům reminiscence patří komunitní zdroje, mezi něž patří *místní knihovna*, která při navázání spolupráce může umožnit přístup ke sbírkám fotografií, kolekcím diapositivů, publikacím o historii regionu či města a k videokazetám. *Muzea a galerie* pak mohou při navázané spolupráci nabídnout přednášky na konkrétní téma související s minulostí. *Místní školy* např. posílají o Vánocích své žáky do některých institucí zazpívat koledy,⁵¹ což lze využít k navázání bližších vztahů mezi žáky a seniory a k vzájemnému obohacení skrze vzpomínání.

Dalšími komunitními zdroji jsou *domovy pro seniory*, ve kterých, pro využití vzpomínek, mohou posloužit místa, kde se odehrávaly činnosti celé rodiny. Mezi tato místa často patří kuchyně, kde i za pomoci vůně mohou lidé prostřednictvím kávovarů, hub, ovoce či topinkovačů vzpomínat na minulé doby. Dalším stimulačním místem může být bazén, kde si senioři, třeba jen při brouzdání bazénem, mohou vybavovat dávné vzpomínky.⁵²

2.4.3 Lidské zdroje

Mezi lidské zdroje reminiscence patří *vyškolení profesionálové*. Do této snahy je však dobré zapojit i ostatní zaměstnance daného zařízení. Především sestry, ošetrovatelky, sociální pracovníce a pracovníky, kteří sestavují aktivizační programy.⁵³ V této věci je také vhodné přimět ke spolupráci rodinné příslušníky, dobrovolníky či další osoby, které mají schopnost aktivně a empaticky naslouchat a projevit skutečný zájem o reminiscenční témata.⁵⁴

⁵⁰ Srov. JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813. Str. 61 – 62.

⁵¹ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 38.

⁵² Srov. JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. Str. 104.

⁵³ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 42.

⁵⁴ Srov. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3. Str. 98.

2.5 *Shrnutí*

Definice reminiscence není doposud jednotná, jde však o metodu práce se starými lidmi, při níž se vybavují vzpomínky na události, které jsou pro daného člověka důležité (upřednostňují se přitom vzpomínky pozitivně emočně zbarvené). Reminiscence může mít různé formy. Lze ji rozdělit dle formálnosti (formální/neformální), počtu účastníků (individuální/skupinová), pomůcek (vizuální, auditivní a sensorické) či její podoby (diskuze, prostředí připomínající domov, konkrétní a hmatatelné výrobky atp.). Při reminiscenci je možné využívat různých zdrojů, mezi něž patří reminiscenční pomůcky, komunitní a lidské zdroje.

U reminiscence jakožto prostředku pro posilu mezigeneračních vztahů, tak lze vycházet z minulosti a zkušeností seniorů, kteří svým vnoučatům rádi předávají informace týkající se jejich života. Takto se mohu vnoučata dozvědět, co dělala jejich babička či dědeček, když byli například ještě děti. K tomu lze samozřejmě využít různých pomůcek (fotografie, obrázky, články z novin, nahrávky hudby, filmy) či konkrétních výrobků, jež zaznamenávají životní příběh seniora, např. knihy životního příběhu, vzpomínkové krabice, koláž fotek apod. Tyto materiály nejenže motivují k vyprávění, spolupráci, důvěře a vzbuzení zájmu, nýbrž dochází i k lepšímu poznání svých prarodičů, což vede k vzájemnému obohacení a zkvalitnění vztahu.

3 Využití reminiscence pro posílení mezigeneračních vztahů

V předešlé kapitole jsem představila reminiscenci jakožto metodu práce se starými lidmi, která je založená na vzpomínkách, jež jsou pro daného člověka důležité. Metoda reminiscence tak umožňuje seniorovi snadnější vyrovnání s procesem stárnutí a úbytkem fyzických sil, přičemž mu napomáhá i s nalezením smyslu života a uvědoměním si, kým vlastně je. Reminiscence je proto vhodným prostředkem napomáhajícím k podpoře mezigenerační vztahů, neboť vzpomínky podporují rodinnou soudržnost a uvědomění, kým byl starý člověk dříve a jaký byl jeho život. O tom se nyní blíže zmíním v této kapitole.

3.1 Reminiscence jako prostředek podporující mezigenerační vztahy

Jak jsem již zmínila v 1. kapitole, tak role prarodiče patří k významným životním etapám člověka, které dávají životu nový význam, neboť pro prarodiče je vztah k vnoučatům obdobně důležitý jako rodičovství. Tento vztah není pouze jednostranný, neboť i pro vnoučata je přítomnost prarodičů velice přínosná. Skrze ně mohou děti přijímat zkušenosti, historii a tradici daného rodu. Prarodiče totiž prezentují kořeny, bez kterých není možný lidský vývoj. Svým životem předvádějí, čeho je možné dosáhnout a jakým způsobem. Jsou tedy důležitými výchovnými činiteli, kteří doplňují vztah mezi rodiči a dětmi. Děti se s rodiči a prarodiči setkávají v různých rolích a životních etapách. Prarodiče dětem ukazují tradici a dějinnost, jsou vzorem prožitého života, jako je střídání vzestupů a pádu. Svoji existencí dokazují, že všední námaha k životu nezbytně patří. Kontaktem prarodičů s vnoučaty tak může vzniknout vychovatelské partnerství, kde se vzájemně učí staří i mladí. Prarodiče vyprávějí o dobách minulých, které souvisejí s přítomností. Vnoučata zkoumají výhledy do budoucnosti a hodnotí zkušenosti, které by jim v životě pomohly obstát.⁵⁵ Budování vztahu mezi vnoučetem a prarodičem již od časného mládí, je velmi důležité, protože v budoucnosti vede vnoučata k oplácení jejich péče a lásky.⁵⁶

Do rodinného života tedy nedílně patří vzpomínky, které podporují rodinnou jednotu, zvyky a vztahy. Lidská identita je tak ovlivněna zvyky sdílenými v rodině, které jsou předávány dřívějšími generacemi. Například různými tajemstvími, tradicemi, soužitím

⁵⁵ Srov. ROGGE, Jan-Uwe. *Výchova dětí krok za krokem*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073672492. Str. 228.

⁵⁶ Srov. RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVA Lenka a PEVNÁ Kateřina. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500. Str. 153.

propojeným uvnitř rodin a rodů.⁵⁷ Vzpomínky na minulost si starý člověk pamatuje lépe, než ty, které se staly nedávno. Vyprávění o historii má své kouzlo i pro mladší generaci, pro děti i vnoučata. Třeba jak a na co si starý člověk hrával, když byl ještě malý. Jak šel poprvé sám nakoupit. Čím rozzlobil svého tátu, nebo jaké má vzpomínky na první dny ve škole. Jaké měl učitele a spolužáky. Co se mu ve škole líbilo a co ne. Z jakého předmětu dostal svoji první pětku. S kým se ve škole pral a co ho bavilo o prázdninách, když ještě nebyly počítače. Zda měl rád rozhlasové nedělní pohádky, a jaké bylo jeho nejoblíbenější jídlo. Komu dal první polibek, jak se seznámil se svojí ženou a jak spolu dlouho chodili. Jak se jim vydařila svatba a kde bydleli.⁵⁸

Vzpomínky vedou k aktivizaci seniorů (ke komunikaci, k aktivitě mozku, ale i k manuálním pracím), a to jak ve skupině, tak i samostatně. Reminiscence zvýrazňuje silné stránky a schopnosti člověka. Při vzpomínání mají vnoučata, společně se svými prarodiči, příležitost dotýkat se svých rodových kořenů, prožívat pocit štěstí a dojetí. Nejen děti, ale i ostatní rodinní příslušníci si tak mohou uvědomit, že tento člověk, třeba i odkázaný na pomoc druhých, byl dříve plný sil a měl celou řadu zálib a žil pestrý život.⁵⁹

Reminiscence tedy napomáhá obnovit rodovou tradici a podpořit vlastní identitu lidí. Identita je často tvořena uvědoměním sounáležitosti k rozvětvené rodině, s níž se ztotožňuje, přebírá od ní tradice, zásadní témata a rodová tajemství. Při reminiscenci jsou vhodné příležitosti k rozvoji kontaktů se širokou rodinou.⁶⁰ Společné vzpomínání a prohlížení starých fotografií se stávají příjemnými a smysluplnými okamžiky, především pak pro vnoučata, která velmi často naslouchají vzpomínkám svých prarodičů s velkou oblibou.⁶¹ Významné je rovněž i prohloubení vztahů vnoučat ke svým babičkám a dědečkům. U vnoučat se tímto prohlubuje zvědavost a děti potom mohou využívat vzpomínky v komunikaci s prarodiči i v jejich rodinném prostředí.⁶²

⁵⁷ Srov. JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813. Str. 114.

⁵⁸ Srov. NOVÁK, Tomáš. *Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů*. Praha: Grada, 2014. Psychologie pro každého. ISBN 9788024751528. Str. 100 – 101.

⁵⁹ Srov. JANEČKOVÁ H., Čížková H., Nentvichová Novotná R. (2015): Využití vzpomínek v pečujících rodinách a komunitě. Sociální služby. Duben, str. 16 – 17.

⁶⁰ Srov. JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073675813. Str. 116.

⁶¹ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Str. 80.

⁶² Srov. JANEČKOVÁ H., Čížková H., Nentvichová Novotná R. (2015): Využití vzpomínek v pečujících rodinách a komunitě. Sociální služby. Duben, str. 18 – 19.

3.2 *Reminiscenční mezigenerační programy*

Pro posílení mezigeneračních vztahů se využívají při reminiscenci mezigenerační programy, kde se ze seniora stává specialista, který vysvětluje (například dětem z mateřské či základní školy, studentům či dobrovolníkům). Při těchto programech mohou spolu pracovat na různých činnostech jako jsou například různá cvičení, výtvarné činnosti, vaření, pečení nebo si mohou pouze povídat o starých časech. Především pro seniory je to vždy příjemné oživení, neboť malé děti působí velmi motivačně, čímž je aktivizují. Přítomnost dětí zvyšuje účast seniorů na aktivitách až pětinasobně, což vyplývá ze zkušeností ze zařízení, kde tyto aktivity vykonávají. Pro děti je zase kontakt se seniory dobrou zkušeností, a to zejména, pokud ji nemají z vlastní rodiny. Také toto společné trávení volného času může sloužit jako porovnání s tím, co již děti znají ze své rodiny.⁶³ Na vztahu prarodiče k vnoučeti je pak nejcennější povídání, kde prarodič dítěti vypráví, jaké to bylo když byl ještě malý. Pro dítě je tato historie pohádkou, která se opravdu stala, a proto je pro něj ještě mnohem zajímavější. Prarodiče mají na děti dostatek času a proto si se svými vnoučaty dobře rozumějí.⁶⁴

3.3 *Shrnutí*

Prarodiče jsou důležitými výchovnými činiteli, kteří svým životem demonstrují dějinnost a tradici svého rodu. Jsou pro svoje vnoučata vzorem prožitého života, na kterém ukazují, čeho lze v životě dosáhnout. Vyprávěním předávají svým vnoučatům cenné zkušenosti a informace, skrze které dochází k prohloubení vzájemných vztahů a k vzájemnému obohacení, kde se jedni mohou učit od druhých. Reminiscence tak napomáhá k obnově rodové tradice a k podpoře vlastní identity, kdy vzpomínky tvoří nedílnou součást rodinného života podporující vzájemnou jednotu a vztahy. Při reminiscenčních mezigeneračních programech spočívajících ve vzájemné spolupráci seniorů a dětí, se pak starý člověk stává poučujícím specialistou, dítě pak motivem k aktivizaci seniora.

⁶³ Srov. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3. Str. 101.

⁶⁴ Srov. Proč děti potřebují prarodiče. [Http://www.rodina.cz](http://www.rodina.cz) [online]. Praha: Portál, 2000 [cit. 2017-04-17]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek1207.htm>.

4 Reminiscenční program „Pokladnice vzpomínek“

V předešlé kapitole jsem se zmínila o tom, jak může reminiscence jakožto metoda práce se starými lidmi založená na vzpomínkách, pomoci podpořit mezigenerační vztahy. V této kapitole již představím konkrétní reminiscenční program „Pokladnice vzpomínek“, jehož cílem je především posílení mezigeneračních vztahů mezi prarodiči a jejich vnoučaty a vyvolání zájmu o životní příběhy a zkušenosti seniorů.

Projekt „Pokladnice vzpomínek“ byl realizován Reminiscenčním centrem, z. s., které bylo založeno v roce 2015 z iniciativy Hany Janečkové, která se v posledním desetiletí zabývala výzkumem a popularizací reminiscence v České republice. Reminiscenční centrum, z. s. směřuje k vytvoření prostoru, kde je možné se učit a objevovat nové možnosti pro využití vzpomínek v životě lidí se záměrem podpořit jejich důstojnost, identitu a spolužití. Poslání spolku je především rozvoj reminiscence a podpora aktivního využívání vzpomínek k zapojení seniorů do života společnosti, k probouzení jejich aktivity a posílení mezigeneračních vztahů jak v jejich domovech, v komunitách, tak i v institucích a navazování rozvoje spolupráce se zahraničními partnery. Činnost je postavena na hodnotách důvěry, spolupráce a tolerance.⁶⁵ Reminiscenční projekt „Pokladnice vzpomínek“ je v souladu s tímto posláním.

Pro splnění cíle mé práce nyní představím jednotlivé fáze projektu „Pokladnice vzpomínek“, tedy přípravu projektu, jeho realizaci a následné zhodnocení, kde porovnam připravený projekt s tím, co reálně probíhalo. Na závěr kapitoly pak uvedu určitá doporučení týkající se tohoto pilotního projektu.

4.1. Příprava reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“

V této podkapitole popíši přípravu reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“, kde uvedu ideu a cíl projektu, subjekty zapojené do projektu včetně složení pracovního týmu a konkrétní program projektu.

4.1.1 Idea a cíl projektu

Cílem reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“ je posílit mezigenerační vztahy mezi prarodiči a jejich vnoučaty; vyvolat v dětech zájem o životní příběhy

⁶⁵ Srov. Výroční zpráva 2015. *Reminiscenční centrum* [online]. Praha, 2015 [cit. 2017-06-05]. Dostupné z: <http://reminiscencnicentrum.cz/file/N3/RC-Vyrocnizprava-2015.pdf>.

a zkušenosti seniorů; podnítit v dětech zvědavost, jak se žilo dříve a inspirovat pedagogy k další činnosti se vzpomínkami a k možnostem jejich využití i při výuce.

Reminiscence je metoda zahrnující jak verbální vzpomínání, tak celou řadu neverbálních kreativních technik umožňujících aktivní zapojení dětí. Děti tak mohou pomocí hry poznat, jak žili jejich prarodiče, když byli dětmi či mladými lidmi. Vzpomínání v rodinách často rozvíjeno nebývá, jsou ale témata, která jsou pro děti blízká a zajímavá. Existuje mnoho zážitků, o které se senioři se svými vnoučaty rádi podělí. Například, jak prarodiče chodili do školy, jak prožívali prázdniny, kde bydleli a s čím si hráli. Tato témata umožňují společnou činnost pro seniory a jejich vnoučata.⁶⁶

Reminiscenční projekt s názvem „Pokladnice vzpomínek“ otevírá vzpomínky seniorů, pomáhá objevovat nové věci, lépe poznávat své blízké, vnímat je jako hodnotné bytosti, přebírat od nich zkušenosti, rozvíjet s nimi vztahy, trávit s nimi čas a věnovat jim pozornost. Výsledkem součinnosti dětí a jejich rodičů je portfolio pracovních listů „Pokladnice vzpomínek“, kde si děti shromáždí výsledky své práce vzniklé během projektu (například vyplněné pracovní listy, koláže, obrázky a fotografie). Děti tak získají základ, kde budou moci samy dále pokračovat.⁶⁷

4.1.2 Subjekty zapojené do projektu

Při plánování reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“ bylo zapotřebí připravit se na spolupráci se všemi subjekty, kterých se projekt nějakým způsobem dotknul. Bylo to vedení ZŠ, pedagogové, rodiče žáků a žáci 4. tříd. Toto věkové období je ideálním obdobím, protože děti jsou ještě otevřené pro společné činnosti a čas strávený nad vzpomínkami svých babiček a dědečků. Může to být základ pro uvědomění si souvislostí lidského života při objevování svých kořenů u minulých generací.

4.1.3 Pracovní tým

Pro realizaci projektu je třeba vedoucího koordinátora programu a tým, který se bude skládat z dobrovolníků a členů Reminiscenčního centra, z. s.. Dopředu je potřeba zajistit dostatečný počet dobrovolníků a dalších členů týmu a způsob, jakým se budou programů účastnit. Zda budou činnost vykonávat jako dobrovolníci zdarma, nebo zda budou placeni a jakou formou (například DPP).

⁶⁶ Srov. REMINISCENČNÍ CENTRUM, z. s. *Pokladnice vzpomínek: projekt pro žáky základních škol*. Praha, 2016.

⁶⁷ Srov. REMINISCENČNÍ CENTRUM, z. s. *Pokladnice vzpomínek: projekt pro žáky základních škol*. Praha, 2016.

4.1.4 Zadavatel

Zadavatel je subjekt (většinou vedení základní školy), který u organizace Reminiscenční centrum, z. s. realizaci projektu objednává. Pro zdárný průběh projektu je třeba se s vedením školy sejit ohledně podmínek realizace projektu a domluvit se, v jakých třídách bude nejvhodnější projekt uskutečnit. Dále pak, jakou formou se bude komunikovat s učitelkami. Je třeba se dohodnout na finančním a materiálovém zajištění a na termínu realizace. Také je nutné zvážit, zda bude lepší uzavřít smlouvu, nebo bude stačit objednávka a faktura za služby.

4.1.5 Cílová skupina

Cílovou skupinou reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“ budou rodiče, děti, prarodiče a učitelé.

- **RODIČE**

Vzhledem k tomu, že se bude pracovat s dětmi, měli by být rodiče informováni o tom, čeho se jejich děti účastní. Rodičů bude potřeba, aby spolupracovali, a vytvořili tak dětem podmínky k tomu, aby se mohly setkat s prarodiči. Rodiče mohou být informováni na třídních schůzkách, anebo skrze vytvořený informační dopis pro rodiče, kde se o celém projektu dočtou.

- **DĚTI a PRARODIČE**

S účastníky projektu, tedy s dětmi a prarodiči, se bude pracovat až ve fázi realizace, a to prostřednictvím připraveného programu a pracovních listů.

- **UČITELÉ**

Učitelů je zapotřebí proto, aby v mezidobí mezi prvním a druhým setkáním reminiscenčního projektu spolupracovali. To znamená, aby průběžně motivovali děti k práci na projektu a také do výuky zařazovali aktivity, které se pojí k tématu projektu. Ideální by tedy bylo školení učitelů před začátkem projektu, nebo alespoň schůzka, kde by byli učitelé motivováni k práci na projektu. Vytvoří se jim proto příručka, kde budou mít různé náměty pro práci s dětmi v mezidobí.

Náměty pro třídní učitele do jednotlivých předmětů⁶⁸:

▪ ***Tělesná výchova***

- V tělesné výchově lze využívat vzpomínek na Sokol. Zde je možné uplatnit nástup, pozdrav a rozcvičku podle starého vzoru s dobovou hudbou. Dále lze využívat hry, které se hrály v době prarodičů, a to nejlépe ty, se kterými přijdou děti od svých prarodičů. Také sem lze zařadit skákání gumy a panáka, školku s míčem nebo školku se švihadlem.

▪ ***Český jazyk***

- V televizi byl dříve pořad s názvem „Nedělní chvilka poezie“. Na základě tohoto pořadu by si děti mohly připravit například recitaci básničky, kterou měli prarodiče rádi, když byli dětmi.

▪ ***Zeměpis a dějepis***

- Děti by si mohly v rámci zeměpisu zahrát na vědomostní pořad „Deset stupňů ke zlaté“. Dále by mohly na mapu označovat samolepkami, odkud pocházejí jejich prarodiče. Při probírání určitého místa, kde má dítě předky, by si dítě mohlo připravit vzpomínkový příběh prarodiče a přinést jeho fotografie. Děti by též mohly vyrobit koláž fotografií z míst, odkud pochází prarodiče, a to na téma „Kde jsou mé kořeny“. Na hodinu dějepisů by si pak děti mohly od prarodičů například zjistit, zda je dějepis bavil, a o kterém období se učili nejraději.

▪ ***Výtvarná výchova***

- Ve výtvarné výchově by si děti mohly vyrobit desky ve vzpomínkovém stylu jako koláž z fotografií svých předků na své portfolio „Pokladnice vzpomínek“. Dále by si mohly nakreslit „rodostrom“ (strom, kam se vpisuje rodokmen), na což by si musely zjistit informace o svých předcích. Děti by zde mohly jak malovat, tak lepit obrázky a ke každému obrázku třeba připsat, co určitý člověk rád dělal a jaké měl zaměstnání.

4.1.6 Program

Reminiscenční projekt „Pokladnice vzpomínek“ bude realizován na Základní škole Kladská ve dvou třídách čtvrtého ročníku s 25 dětmi. Bude se jednat o pilotní projekt, který se tu bude zkoušet.

⁶⁸ Srov. REMINISCENČNÍ CENTRUM, z. s. *Pokladnice vzpomínek: projekt pro žáky základních škol*. Praha, 2016.

Program je vytvořený v souladu s ideou a cílem projektu. V potaz se bere cílová skupina, to znamená, že program je vytvořený primárně pro děti 4. tříd, čemuž odpovídají použité prostředky - program by měl být zajímavý, hravý a názorný. Použije se pejsek jménem Remík, jehož jméno bude odvozeno od slova „reminiscence“, her a dalších různých technik. Program ve třídě je naplánován a rozdělen do úvodního a závěrečného setkání, viz níže.

▪ **Program ve třídě - ÚVODNÍ SETKÁNÍ:**

1. Představení týmu, navázání kontaktu - 3 minuty
2. Video - představení Remíka - 5 minut
3. Rozdělení do malých skupin - 5 minut
4. Nadepsání jmenovek - 5 minut
5. Povídání o tom, jestli mají děti babičky a dědečky; jak často je vídají; jaké to s nimi je a co jim vypravují; jaké další seniory děti znají; jestli s nimi mluví; jestli vědí, jak žijí. - 10 minut
6. Malování konkrétního seniora (každé dítě namaluje svého oblíbeného seniora). Může k němu připsat, co nejčastěji říká, případně, co si dítě myslí, že by si senior přál, atp. - 10 minut
7. Pokud zbude čas do přestávky, tak prezentace práce v malých skupinách ostatním.

PŘESTÁVKA

8. Poznávání předmětů, které používali rodiče a prarodiče dětí, a které už možná děti neznají (sifonová láhev, šlehačkovač, staré natáčky, stará voňavka s pumpičkou, disketa, kazeta, plynová maska, ponorný vaříč, céčka, a další).
9. Instrukce o tom, jak realizovat projekt - jak vyplňovat pracovní listy, co všechno děti mohou dělat.
10. Rozloučení.⁶⁹

▪ **Mezidobí do dalšího závěrečného setkání**

Děti budou během osmi týdnů vyplňovat pracovní listy se svými prarodiči. Rovněž budou ve škole motivovány paní učitelkou, která s nimi bude provádět reminiscenční aktivity v jednotlivých vyučovacích předmětech, a to do dalšího závěrečného setkání realizačního týmu.

▪ **Program ve třídě - ZÁVĚREČNÉ SETKÁNÍ**

⁶⁹ REMINISCENČNÍ CENTRUM, z. s. *Pokladnice vzpomínek: projekt pro žáky základních škol*. Praha, 2016.

Celá třída:

1. Představení týmu, navázání kontaktu;
2. Písnička „Narodilo se štěně“ – děti dostanou text;
3. Pozdrav od Remíka, vzpomínka jeho babičky;
4. Rozdělení do malých skupin.

Malé skupiny:

1. Nadepsání jmenovek;
2. Monitoring toho, co vše děti dělaly, a co se dozvěděly (*nárok na asistenty ve skupinách; vůbec netušíme, jestli děti s něčím přijdou*);
3. Výběr vhodných příběhů pro sehrání scénky, tvorba scénáře, nácvik scénky.

Celá třída:

1. Představení pro celou třídu – sehrání scének jednotlivých skupin;
2. Pokud děti přinesou nějaké předměty z domova, tak jejich ukázka a hádání, co znamenají;
3. Rozloučení.⁷⁰

4.2 Realizace reminiscenčního programu „Pokladnice vzpomínek“

Na základě přípravy reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“, usilující o posílení vztahu mezi prarodiči a vnoučaty, jsme se snažili tento projekt též realizovat. Jak probíhala realizace tohoto pilotního projektu, popíšu v této podkapitole.

4.2.1 Subjekty zapojené do projektu

Při reminiscenčním projektu „Pokladnice vzpomínek“ jsme spolupracovali s vedením školy - paní ředitelkou ZŠ Kladská, s pedagogy, s žáky 4. tříd a s rodiči žáků. Program jsme realizovali ve dvou paralelních čtvrtých třídách po 25 žácích. V každé třídě byly děti rozděleny do 4 skupinek (ve třech skupinkách bylo 6 dětí, v jedné bylo dětí 7). Tyto skupinky měli na starosti dobrovolníci.

4.2.2 Pracovní tým

Podařilo se najít tým dobrovolníků, kteří byli o programu informováni nejprve formou emailu. Před každým programem ve třídě bylo pracovní setkání, kde proběhla rekapitulace toho, co se od nich očekává a závěrečná příprava programu. Po každém programu byli

⁷⁰ REMINISCENČNÍ CENTRUM, z. s. *Pokladnice vzpomínek: projekt pro žáky základních škol*. Praha, 2016.

dobrovolníci požádání o hodnocení daného programu ve třídě, což sloužilo k evaluaci programu. Program tedy uskutečnila jedna vedoucí týmu a 4 dobrovolníci, mezi které patřím i já.

4.2.3 Zadavatel

Organizace Základní škola Kladská oslovila Reminiscenční centrum, že by chtěla projekt připravit. Proběhlo tedy setkání paní ředitelky s vedením Reminiscenčního centra, z. s., kde se domluvily termíny setkání. Byly tam přizvané i paní učitelky, které vypadaly pro program motivované. Domluvilo se, že Základní škola Kladská pošle oficiální objednávku a po skončení programu si organizace služby vyfakturuje. Škola připraví pro děti desky na "Pokladnici vzpomínek" a také nakopíruje pracovní listy.

4.2.4 Cílová skupina

▪ RODIČE

Účast rodičů na třídních schůzkách bohužel nebyla možná, protože se v době dojednávání projektu nekonaly. Informační dopis pro rodiče byl sice vytvořen, ale paní ředitelka a učitelky ho doporučily rodičům neposílat hromadně, ale nechat ho jen ve třídě k nahlédnutí. Rodiče prý mají vždy ke všemu spoustu připomínek, přičemž by se s nimi potom už nedalo nic dělat.

• *Informační dopis rodičům k dispozici ve třídě k nahlédnutí*

Součástí reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“ byl dopis určený rodičům, ve kterém byli požádáni o spolupráci při jeho realizaci. Rodiče byli seznámeni s cíli projektu (upevnit a dále rozvíjet mezigenerační vztahy, aby děti vnímaly hodnotu vzpomínek jako bohatství, kterou v sobě senioři nosí). Dále byli podrobně informováni o průběhu reminiscenčního projektu včetně jeho dobrovolné účasti, přičemž četnost setkávání dětí s prarodiči samozřejmě záležela na možnostech rodiny a na rodinné souhře okolností. Důležité bylo především to, aby prarodiče a děti společná činnost těšila, kdy primárním cílem nebylo vyplnit pracovní listy, ale radost ze společně stráveného času a vzájemného poznání. Rodiče byli dále informováni o tom, že po osmi týdnech se děti opět setkají s realizátorkami projektu, kdy budou společně sdílet, co při vzpomínkách zažily. Rodičům se v dopise vnukla naděje, že vzpomínání může pokračovat dál, a že bude výborné, pokud projekt v dětech probudí trvalý zájem o vzpomínky seniorů. Na konci dopisu byla dodatková informace, že

projekt bude realizován v součinnosti s Reminiscenčním centrem, z. s., jehož členky mají dlouhodobé zkušenosti s prací se vzpomínkami, a pokud si budou přát o projektu vědět více informací, budou jim poskytnuty.⁷¹

▪ **DĚTI a PRARODIČE**

Děti a prarodiče již mohou prostřednictvím připraveného programu a pracovních listů pracovat na posílení vzájemných vztahů. Prarodiče se mohou snažit u dětí vyvolat zvědavost a seznámit je s dřívější dobou.

▪ **UČITELÉ**

V přípravné fázi bylo naplánované školení učitelů či schůzka, což mělo proběhnout ještě před samotným začátkem projektu, kde měli být učitelé motivováni k projektu. Nakonec však došlo pouze k setkání s učiteli, a to při schůzce s paní ředitelkou a pak ještě o přestávce před hodinou, kdy se projekt realizoval. Třídní učitelé dostali sepsané inspirace do jednotlivých výukových předmětů, které mohli během osmi týdnů s dětmi využít, aby děti byly lépe vtaženy do reminiscenčního projektu.

4.2.5 Program

▪ **Program ve třídě - ÚVODNÍ SETKÁNÍ**

Úvodní zahájení reminiscenčního projektu trvalo dvě vyučovací hodiny, kdy se reminiscenční tým realizující projekt žákům nejprve představil a seznámil, jak bude úvodní hodina vypadat a co je bude čekat. Pak následovalo video, které bylo puštěno na dataprojektoru. Ve videu byl dětem představen pejsek jménem Remík, který děti provázel celým projektem, čímž činil práci s dětmi zábavnější. Jméno „Remík“ bylo odvozené od slova „reminiscence“ a bylo vybráno proto, že tento pejsek má velmi dobrou paměť a rád vzpomíná. Ten děti nejprve přivítal písničkou s názvem „Hodné štěně“ od Jana Wericha.

Po zhlédnutí videa rozdělil reminiscenční tým děti ve třídě do skupinek, a to dle obrázků pejska Remíka, které byly dětem rozdány. Na každém obrázku byl pejsek v jiné pozici, čímž určoval skupinku, do které se mělo dítě zařadit. Každá skupinka měla jednoho dospělého vedoucího, který děti vedl. Ten dětem rozdával cedulky, kam si

⁷¹ Srov. REMINISCENČNÍ CENTRUM, z. s. *Pokladnice vzpomínek: projekt pro žáky základních škol*. Praha, 2016.

napsaly své jméno, což mělo sloužit k lepší komunikaci s nimi. Vedoucí skupinky si s dětmi nejprve deset minut povídal o jejich prarodičích, o tom, jak často se s nimi vidí; jaké to s nimi je; co si spolu povídají; jaké další seniory znají; zda s nimi mluví a zdali vědí, jak žijí. Dále se jich vyptával na jejich představu o starých lidech (co se jim na seniorech líbí, co jim naopak na nich vadí a na co si myslí, že staří lidé vzpomínají). V dalších deseti minutách dostaly děti za úkol namalovat nějakého konkrétního seniora, kterého mají nejraději. K obrázku pak mohly připsat, co senior na obrázku nejčastěji říká a co si děti myslí, že by si senior nejspíše přál. Po splnění úkolu, ve kterém měly děti namalovat seniora, následovala prezentace jednotlivých obrázků ostatním dětem ve skupince. Po této prezentaci následovala přestávka. Po ní pokračoval program soutěží, kdy děti setrvaly ve skupinkách, do kterých byly zařazeny již v předešlých aktivitách. Soutěž spočívala v poznávání starých předmětů, které používali jejich rodiče a prarodiče, a které děti možná ani neznaly. K těmto předmětům patřila například sifonová láhev, šlehačkovač, staré natáčky, stará voňavka s pumpičkou, disketa, kazeta, plynová maska, ponorný vařič či céčka. Za každý poznatý předmět dostala skupinka bod. Po skončení soutěže byla vyhlášena vítězná skupinka s největším počtem bodů. Potom děti obdržely pracovní listy s instrukcemi - jak s nimi pracovat, jak je mají vyplňovat a co všechno mohou dělat. Dětem bylo též oznámeno, že se za 8 týdnů opět setkáme a podíváme se na jejich portfolia a popovídáme si s nimi, jak se jim s prarodiči pracovalo. Pak následovalo rozloučení s dětmi, a to opět známou písničkou „Hodné štěně“.

▪ **Program ve třídě - ZÁVĚREČNÉ SETKÁNÍ**

Po 8 týdnech jsme se opět setkali s dětmi z obou 4. tříd Základní školy Kladská, abychom zjistili, jak se dětem podařilo lépe poznat své prarodiče a jak se jim pracovalo s pracovními listy „Pokladnice vzpomínek“. Závěrečné setkání zahrnovalo opět dvě vyučovací hodiny. Realizační tým se dětem nejprve představil a poté jim pustil již známou písničku od Jana Wericha, „Hodné štěně“. Po písničce se dětem na dataprojektoru pustilo video s pozdravem od pejska Remíka. To zahrnovalo také fotky jeho babičky, která vzpomínala na své dětství. Poté byly děti opět rozděleny do malých skupinek stejným způsobem, jako při úvodním setkání, a to zase za pomoci obrázků pejska Remíka. Každá skupinka měla jednoho dospělého z reminiscenčního týmu, který skupinku vedl.

Vedoucí skupinky rozdala dětem samolepky, na které si napsaly své jméno a následně nalepily na tričko, aby je mohl vedoucí oslovovat jménem. Po nadepsání jmenovek následoval monitoring toho, co vše děti během těch osmi týdnů dělaly a co se dozvěděly od svých babiček a dědečků. Děti vyprávěly, jak se jim s prarodiči pracovalo, jak se jim spolupráce s prarodiči líbila a jaké vzpomínky si odnesly. Po tom, co žáci dopovídali své zážitky, se skupinka pod vedením dospělého domluvila, kterou vzpomínku prarodičů vyberou, aby ji mohli zahrát jako scénku pro celou třídu. Dramatizaci vzpomínky si děti nejdříve vyzkoušely ve svých skupinkách a pak je čekalo vystoupení před celou třídou. Děti mohly na svoji scénku využít různé rekvizity na namaskování (například paruky, klobouky, hůl, deštník, čepice a šátky). Po zahrání scénky se členové reminiscenčního týmu doptávali děti, o jakou situaci se jednalo a zda byla vzpomínka správně pochopena. Jednotlivé skupinky se v divadelním představení střídaly. Po divadle se reminiscenční tým s třídou rozloučil a naposled se dětem pustila písnička „Hodné štěně“, kde se s dětmi rozloučil i pejsek Remík.

4.3. Celkové hodnocení reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“

Reminiscenční projekt „Pokladnice vzpomínek“ byl tvořen dvěma částmi (úvodním setkáním a závěrečným setkáním, které proběhlo s odstupem osmi týdnů, během kterých měly děti společně se svými prarodiči vypracovat pracovní listy). Tyto jednotlivé části včetně přípravy a realizace projektu nyní z pozice člena realizačního týmu zhodnotím.

4.3.1 Idea a cíl projektu

Cílem projektu bylo posílit mezigenerační vztahy mezi prarodiči a jejich vnoučaty; vyvolat v dětech zájem o životní příběhy a zkušenosti seniorů; podnítit v dětech zvědavost, jak se žilo dříve; inspirovat pedagogy k další činnosti se vzpomínkami a k možnostem jejich využití i při výuce. Domnívám se, že se nám cíle projektu podařilo naplnit, neboť děti se snažily vídat se se svými prarodiči častěji, než obvykle; aktivně s nimi spolupracovat při vyplňování úkolů v pracovních listech, kterými byly motivovány. Též i pedagogové byli inspirováni k činnostem a možnostem využití vzpomínek při výuce, i když je nevyužili v plné míře, jak jsme očekávali. (Projekt byl uskutečněn ve dvou třídách. Ve třídě, kde byla aktivnější paní učitelka, se podařilo cíle dosáhnout o něco lépe. Děti měly lépe vyplněné pracovní listy a byly do projektu více angažované).

4.3.2 Subjekty zapojené do projektu

V reminiscenčním projektu „Pokladnice vzpomínek“ jsme pracovali s paní ředitelkou ZŠ Kladská, s pedagogy, s žáky čtvrtých tříd a s rodiči žáků. Vzhledem k tomu, že si o projekt zažádala škola sama, tak z toho byl patrný již velký zájem. Paní ředitelka byla velmi ochotná a snažila se domluvit na termínech schůzek ohledně projektu. Byla však škoda, že se z důvodu nedostatku času nepodařilo realizovat jak další setkání, tak i školení paní učitelek, které by bylo pro projekt velmi přínosné. Jistě by se to pozitivně odráželo jak ve větší angažovanosti učitelů, tak ve větším zapojení žáků do projektu.

4.3.3 Pracovní tým

Na realizaci projektu se účastnil vedoucí koordinátor programu a tým tvořený dobrovolníky a členy Reminiscenčního centra, z. s.. Nebylo snadné najít dobrovolníky, bylo by proto lepší mít připravený tým s větším časovým předstihem.

4.3.4 Zadavatel

Vzhledem k tomu, že Základní škola Kladská byla ta, která nás oslovila, čekala bych větší aktivitu a zájem paní učitelek, a to i ohledně informovanosti rodičů, kteří měli pouze možnost nahlédnout do dopisu ve třídě.

4.3.5 Cílová skupina

▪ **RODIČE**

Myslím si, že je velká škoda, že nebylo možné projekt představit rodičům, kterým bylo umožněno pouze nahlédnout do informačních listů ve třídě. Tímto způsobem přišli o možnost sdělit svá přání a připomínky týkající se reminiscenčního projektu.

▪ **DĚTI a PRARODIČE**

Projekt byl realizován ve dvou paralelních čtvrtých třídách. Jak jsem si mohla všimnout, tak děti ve třídě s aktivnější paní učitelkou byly angažovanější, lépe se účastnily projektu a plnění úkolů v pracovních listech. Též si i více užily vztah se svými prarodiči a dozvěděly se tak více zážitků z historie svých předků.

▪ UČITELÉ

V projektu by bylo lepší myslet i na to, že setkání s učitelkami a jejich seznámení s projektem je zásadní pro jeho dobrou realizaci. To bylo konkrétně vidět v rozsahu využití námětů do jednotlivých výukových předmětů, které bohužel nebyly využity v plné míře. Ve třídě, kde se paní učitelka projektu věnovala (využila přibližně polovinu námětů), měly děti pracovní listy mnohem více vyplněné a více projektem žily. Ve druhé třídě, kde bylo použito ještě méně námětů, toto vše fungovalo hůř. Vzhledem však k tomu, že nebyl čas projekt s paní učitelkami více zhodnotit, tak bohužel nedošlo z jejich strany ke zpětné vazbě. Navrhují tedy aspoň hodinové školení paní učitelek o projektu a reminiscenci. Bylo by rovněž dobré se zamyslet nad motivací učitelek a jejich aktivitu ocenit například finančně.

4.3.6 Program

▪ Program ve třídě - ÚVODNÍ SETKÁNÍ

Úvodní hodina reminiscenčního programu v Základní škole Kladská se uskutečnila 12. ledna 2017. Zde musím velice pozitivně zhodnotit pečlivou přípravu týmu ještě před celkovým začátkem programu, kdy jsme se všichni společně setkali a domluvili se na tom, jak bude úvodní hodina ve třídě probíhat. Líbily se mi náměty pro třídní učitelky, které dostaly několik návrhů, jak reminiscenci uplatnit v jednotlivých předmětech. Ještě před samotným začátkem hodiny jsme ve třídě upravili prostor pro lepší práci s dětmi, což se ukázalo jako přínosné, protože nám to ušetřilo čas a nenarušovalo to průběh programu. Projekt se uskutečnil ve dvou třídách. Každá učitelka byla jinak aktivní. S více angažovanou paní učitelkou se nám pracovalo lépe. Představení týmu dětem a navázání kontaktu s dětmi proběhlo tak, jak jsme si naplánovali.

Na úvod bylo dětem puštěno video, které se promítalo na dataprojektoru. V jeho rámci se dětem představil pejsek Remík. Tato prezentace s pejskem se dětem líbila, video bylo dlouhé tak akorát, což usuzuji podle toho, že děti udržely pozornost. Jediné, co bych vytkla a pro příště doporučila, je předběžná domluva s třídní učitelkou ohledně instalace dataprojektoru, neboť pán, který měl na starosti jeho přípravu, přišel na poslední chvíli, čímž odváděl pozornost dětí.

Rozdělení do malých skupinek pomocí obrázků pejška Remíka považují za výborný nápad. Dětem se obrázky velmi líbily, bylo vidět, že rozdělení tímto

způsobem pro ně bylo zábavné. Jenom by, dle mého názoru, bylo lepší, kdyby si nejprve všechny děti vylosovaly obrázky a teprve potom se jim oznámilo, že podle druhů obrázků budou rozděleny do skupinek. Některé děti se totiž již navzájem vyhledávaly, přičemž některé děti si obrázky teprve losovaly. V souvislosti s rozdělováním dětí si myslím, že by též nebylo špatné, kdyby děti měly možnost se rozdělit do skupinek samy, a to dle svých přání a sympatií, kdy by mohly být ve skupině se svými kamarády. Při realizaci projektu jsem si totiž všimla, že losováním došlo k oddělení dětí, které si velmi přály být spolu ve skupince.

Co se týká nadepsání jmenovek ve skupinkách, bylo by, dle mého názoru, dobré, kdyby měl každý vedoucí u sebe mimo nálepek i silný fix, protože mě i kolegyni musely půjčovat fixu děti. Za jmenovky jsem byla osobně velmi vděčná, protože jsem děti mohla oslovovat jménem a dobře se mi s nimi pracovalo. Možná by bylo lepší, kdyby byl tým početnější. I kolegyni, dobrovolnici, se zdálo, že 9 dětí na jednoho vedoucího bylo poměrně hodně.

Ve skupince jsme si s dětmi povídali o seniirech. Ačkoliv jsme se dopředu domlouvali na otázkách, na které jsme se chtěli děti ptát, domnívám se, že by nebylo pro příště špatné, kdybychom měli otázky připravené též i na papíru, aby se nestalo to, že si některé z otázek nevybavíme, a tak se nezeptáme na všechny, jak se to stalo například kolegyni. Mě osobně se se skupinkou pracovalo velmi dobře, děti byly velice snaživé.

Jedním z připravených úkolů pro děti bylo namalovat nějakého oblíbeného seniora a připsat k němu výroky, které nejčastěji říká. V rámci tohoto úkolu bych vytkla nedostatek času na jeho realizaci, neboť děti nejprve potřebovaly chvíli na rozmyšlení a teprve poté se pustily do malování. Když však konečně začaly malovat, musely již končit. Po dokončení obrázků měla následovat jejich prezentace ve skupince, aby se i ostatní členové skupinky dozvěděli, jaká situace je na obrázku zachycena. Pro nedostatek času, který jsme měli na tuto aktivitu stanovený, jsme však prezentaci ve skupince bohužel nestihli. V tomto případě však nevidím takový problém, neboť v průběhu malování jsem děti obcházela a ptala se jich, kdo je na obrázku ztvárněn a co tam dělá. Ostatní děti přitom poslouchaly, čímž se dozvěděly, co má kdo na obrázku. Z tohoto důvodu se domnívám, že až tolik nevadilo, že jsme prezentaci nestihli, protože i tak byla tato část pro děti přínosná.

Dalším následujícím úkolem byla soutěž, kdy děti ve stejných skupinkách poznávaly reminiscenční předměty, které byly ukryté v taštičkách. Za každý uhodnutý předmět skupinka obdržela bod. Děti se nám podařilo úspěšně motivovat, protože si rády hrají a soutěží. V rámci tohoto úkolu se však domnívám, že by bylo lepší přesněji formulovat pravidla soutěže, aby nedocházelo k určitým nedorozuměním. Některé děti se totiž v rámci tohoto úkolu domnívaly, že jde o rychlost, proto pro věci utíkaly. Cílem však nebylo co nejrychleji získat předmět, ale jeho rozpoznání. U soutěže dále nebylo jasné, zda má pro předmět jít vždy stejný žák, nebo zda se mají ve skupince všichni prostrídat. Kromě toho mě nebylo jasné například to, zda mám u hry mlčet, nebo zda mohu dětem trochu poradit. Dále se ve skupince stávalo i to, že se dítě vrátilo se stejným předmětem, který se již ve skupince vyskytnul. Ono ho pak muselo jít vyměnit. Soutěž byla tedy sice trochu chaotická, ale i přesto ji hodnotím kladně, protože děti nejen moc bavila, ale měly i možnost se seznámit s předměty, které třeba nikdy předtím ani neviděly.

Nakonec jsme dětem rozdali pracovní listy „Pokladnice vzpomínek“, kdy jsme jim vysvětlili, jak je vyplnit. Pracovní listy děti zaujaly, jedna holčička dokonce začala úkoly v pracovních listech vyplňovat hned, musela jsem ji zastavit a znovu vysvětlit, že úkoly bude vyplňovat až se svojí babičkou či dědečkem. Myslím si, že na pracovní listy by stačilo vyhradit méně času, protože děti už nedávaly moc pozor, a protože pracovní listy měly poměrně rychle prohlédnuty, začaly se zabývat něčím úplně jiným. Myslím si, že pokud by si děti s pracovními listy nevěděly rady, paní učitelka by jim jistě ochotně poradila. Domnívám se, že by nebylo špatné, kdyby mezi jednotlivými úkoly v pracovních listech bylo více prostoru, popřípadě volné stránky, aby děti nemusely šetřit místem. Jedna holčička se dokonce ptala kolegyně, co má dělat, když se jí to tam nebude vejít.

Následovalo rozloučení u písničky, která byla stejná jako na začátku. Rozloučení se velmi vydařilo. Děti se ze skupinek přemístily do zadní části třídy na koberec, což pro ně byla příjemná změna. Vedoucí týmu děti hezky namotivovala na příští setkání, kdy by už měly mít pracovní listy vyplněné. Pak se dětem pustila písnička „Hodné štěně“. Ve třídě byla příjemná atmosféra - děti tleskaly, písnička se všem moc líbila a hezky ukončila naše první setkání.

▪ Program ve třídě - ZÁVĚREČNÉ SETKÁNÍ

Závěrečné setkání s dětmi ze Základní školy Kladská, které proběhlo po osmi týdnech od prvního setkání, se uskutečnilo 8. března 2017. Zde jsme opět předstoupili před třídu, kde jsme se dětem znovu představili. Myslím si, že představení týmu proběhlo v pořádku - bylo přiměřeně dlouhé, čímž jsme děti nenudili. Potom jsme se všichni přesunuli na kobereček, kde jsme dětem pouštěli fotky, na kterých byl pozdrav od pejska Remíka. Dle mého názoru se dětem pozdrav moc líbil, neboť se velice nasmály fotkám, kde babička vzpomínala na své dětství. Po prezentaci fotek následovala již známá písnička, kterou již děti uměly nazpaměť. Toto hodnotím velmi pozitivně, protože bylo vidět, že děti písničku s paní učitelkou trénovaly. Paní učitelka ke zpěvu dokonce hrála na kytaru. Ve třídě panovala milá atmosféra.

Po písničce jsme děti rozdělili do skupinek, což proběhlo bez problému. Děti se zařadily rychle. Ve skupinkách jsme si s dětmi nadepsali jmenovky, což bylo výborné, protože pro mě osobně bylo důležité oslovovat děti jménem. Dále už jsem s dětmi ve skupince monitorovala, co všechno se svými prarodiči dělaly a jak se jim podařilo vyplnit úkoly. Když jsem se jich ale zeptala, jak s prarodiči pracovaly, zjistila jsem, že nebyly moc připravené. Skoro všechny děti mi odpověděly, že na to zapoměly. Pak jedna holčička řekla, že na to nezapomněla a celé pracovní listy vyplnila se svojí babičkou. Když jsem se jí tedy ptala, co s babičkou dělala a jaký má nejlepší zážitek z babiččina vyprávění, odpověděla mi, že už si to nepamatuje. Myslím si, že to odpověděla proto, že nechtěla ze skupinky vyčnívat, že to jako jediná všechno splnila. Nebylo tedy co moc monitorovat. Děti navíc u sebe neměly ani pracovní listy a já jsem se tak ani nemohla podívat, jak doma pracovaly. Zde byl dobře vidět rozdíl mezi dvěma třídami, kde byl projekt zkoušen. Ve druhé třídě, kde měly děti aktivnější paní učitelku, to bylo přesně naopak. Děti si pracovní listy nezapoměly a nadšeně vyprávěly historky se svými prarodiči jeden přes druhého. Po chvíli se mi naštěstí ostatní děti rozpovídaly a nakonec to nebylo tak zlé, jak to na začátku vypadalo. Děti mi začaly vyprávět různé zážitky s prarodiči. Společně jsme vybrali dvě vzpomínky pro scénku.

- První scénka byla od chlapečka, který mi vyprávěl o své babičce, která žila v Rusku. Ta svému vnukovi vyprávěla o svém dětství, jak musela chodit každý den do školy sama přes les, a to několik kilometrů pěšky.

- Druhá scénka byla od chlapečka, kterého jeho dědeček často vozil autem na výlety. Nyní, když už dědeček autem nejezdí, vzpomínal se svým vnukem na společné výlety, které podnikali, když byl dědeček ještě mladší.

Ve skupince jsme s dětmi tyto dvě vybrané scénky zkoušeli zahrát. Bavilo mě s dětmi scénky nacvičovat - děti se nestyděly a krásně se všechny zapojovaly. Nakonec jsme stihli obě scénky i zopakovat, aby si je děti lépe zapamatovaly. Divadelní představení před celou třídou děti zvládly předvést stejně hezky, jako si to nacvičily ve skupinkách. Líbili se mi scénky i z ostatních skupin a dětem také. Vedoucí týmu se vždy každé skupinky, pro lepší pochopení ostatních ve třídě, doptávala, co děti předváděly. Děti po každém divadelním představení zatleskaly. Bylo vidět jejich nadšení. Pak už jsme se s dětmi rozloučili a společnou pomocí jsme vrátili třídu do původního stavu (uklidili jsme židličky a vrátili zpátky lavice, jak byly původně). Časově nám rozvrh vyšel úplně akorát. V souvislosti s realizací reminiscenčního programu bych však doporučila kratší interval mezi první a druhou návštěvou ve škole, aby děti na úkoly postupně nezapomněly.

4.4. Shrnutí

Reminiscenční pilotní projekt „Pokladnice vzpomínek“ byl realizován Reminiscenčním centrem, z. s., jehož cílem bylo především posílit mezigenerační vztahy mezi prarodiči a jejich vnoučaty; vyvolat v dětech zájem o životní příběhy a zkušenosti seniorů; podnítit v dětech zvědavost, jak se žilo dříve; inspirovat pedagogy k další činnosti se vzpomínkami a k možnostem jejich využití i při výuce. Na projektu se podílel pracovní tým tvořený vedoucím koordinátorem programu, dobrovolníky a členy Reminiscenčního centra, z. s., přičemž byl časově ohraničen osmi týdny. Projekt byl realizován na ZŠ Kladská, kde se spolupracovalo s vedením školy, učiteli, žáky paralelních 4. tříd a jejich rodiči. Program projektu byl tvořen úvodním a závěrečným setkáním, na kterém se refleктоvala vzájemná spolupráce a poznání prarodičů a vnoučat, o jejichž prohloubení především šlo. V mezičase, mezi jednotlivými setkáními, měli učitelé děti průběžně motivovat k práci na projektu a do výuky zařazovat aktivity, které se pojily k tématu reminiscenčního projektu. Z tohoto důvodu dostali příručku s náměty pro práci s dětmi v jednotlivých předmětech (tělesná výchova, český jazyk, dějepis, zeměpis a výtvarná výchova). Výsledkem této součinnosti pak bylo portfolio pracovních listů „Pokladnice vzpomínek“, kam si děti shromažďovaly výsledky své práce, které vznikly v průběhu projektu.

Domnívám se, že cíl reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“ usilující především o prohloubení mezigeneračních vztahů, byl splněn, i přesto, že v průběhu realizace došlo k jistým úskalím, se kterými se v přípravné fázi nepočítalo. Děti se snažily vídat se se svými prarodiči častěji, než obvykle, zajímat se o jejich historii a aktivně s nimi spolupracovat (skrže vyplňování pracovních listů).

K zásadním slabinám projektu ovlivňující její dobrou realizaci patřila například nemožnost uskutečňovat schůzky či setkání s vedením školy a učiteli (z důvodu časového presu), která byla naplánovaná již v přípravné fázi. Tato společná setkání by byla pro samotný projekt velmi přínosná, neboť by vedla k větší angažovanosti učitelů a žáků, což by se odrazilo i ve výsledcích daného projektu. V rámci realizace projektu byla sice učitelům poskytnuta příručka s inspirativními náměty pro výukové předměty, která měla děti motivovat k práci na projektu, ta však bohužel nebyla učiteli využita v plné míře, což bylo vidět nejen na vyplněných pracovních listech dětí, ale i v jeho celkovém prožívání - ve třídě s aktivnější paní učitelkou byly děti v projektu více angažované (měly pracovní listy vyplněny početněji, než ve třídě s méně aktivní paní učitelkou) a více projektem žily (více si užily vztah se svými prarodiči a dozvěděly se více zážitků z historie svých předků). Vzhledem k tomu, že nebyl ani čas projekt s paní učitelkami více zhodnotit, tak bohužel nedošlo ani ke zpětné vazbě. Pro příště bych proto v této oblasti doporučila alespoň hodinové školení učitelů o projektu a reminiscenci a jejich zvýšení motivace například prostřednictvím finančního ohodnocení.

Další úskalí projektu, jež souvisí s angažovaností školy, bych viděla též v zapojení rodičů do celého projektu. Ti byli o jeho realizaci informováni prostřednictvím informačního listu, který se nacházel ve třídě a který byl rodičům k dispozici k nahlédnutí. Domnívám se, že tímto způsobem byli rodiče ochuzeni o možnost vlastního vyjádření se k projektu.

V rámci obsazení pracovního týmu, který byl tvořen vedoucím koordinátorem programu, členy Reminiscenčního centra, z. s. a dobrovolníky, bych pro příště doporučila mít připravený tým s větším časovým předstihem, neboť sehnat dobrovolníky pro projekt nebylo vůbec snadné.

Velice pozitivně však hodnotím pečlivou přípravu programu v rámci projektu „Pokladnice vzpomínek“ a jeho následnou realizaci. Děti se aktivně angažovaly při plnění jednotlivých úkolů (povídání si o seniorech, malování konkrétního seniora, rozpoznávání starých předmětů, které používali jejich prarodiče, hraní scének atp.). I přesto, že ve třídě někdy panoval ohledně realizace programu chaos a nedorozumění, tak se domnívám, že

program byl pro děti přínosný a že si ho plně užily, což bylo vidět i na tom, že ve třídě panovala příjemná atmosféra.

Závěr

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma „*Posílení mezigeneračních vztahů v rodině pomocí reminiscence*“, kde bylo mým cílem popsat a zhodnotit realizaci reminiscenčního projektu „Pokladnice vzpomínek“. Pro naplnění svého cíle jsem v práci postupovala následujícím způsobem. Nejprve jsem v první kapitole představila, co rozumíme rodinou a jakými způsoby ji lze charakterizovat a klasifikovat. Popsala jsem vztah mezi prarodiči a jejich vnoučaty včetně specifické role, kterou prarodiče vůči svým vnoučatům zaujímají. Ti mohou být jak milujícími pečovateli či důvěrníky, ale i výbornými společníky pro hru a zprostředkovateli starých časů skrze vzpomínky. Takto mohou mít děti ve svých babičkách či dědečcích další vztahové osoby zajišťující jim potřebný pocit bezpečí. Podporou a posílením těchto důležitých mezigeneračních vztahů v rodině se zabývá reminiscenční projekt „Pokladnice vzpomínek“.

Ve druhé kapitole jsem se věnovala reminiscenci jakožto metodě práce se vzpomínkami seniorů, která byla využita k posílení mezigeneračních vztahů prostřednictvím projektu „Pokladnice vzpomínek“. Tuto metodu práce jsem představila v celé její komplexnosti. Uvedla jsem vývoj, změnu postoje společnosti, formy a zdroje, a to i přesto, že pro moji práci byla stěžejní především reminiscence individuální.

Ve třetí kapitole jsem uvedla, jak lze využít reminiscenci pro posílení mezigeneračních vztahů. Ta nejenže napomáhá starému člověku vyrovnat se snadněji s procesem stárnutí, úbytkem fyzických sil, nalezením smyslu života a uvědoměním si, kým vlastně je, ale napomáhá i k obnově rodové tradice a k podpoře vlastní identity, neboť vzpomínky tvoří nedílnou součást rodinného života podporující vzájemnou jednotu a vztahy. Reminiscence je tak vhodným prostředkem napomáhajícím k podpoře mezigeneračních vztahů.

Ústřední část mé práce pak představovala čtvrtá kapitola, kde jsem se již zabývala reminiscenčním pilotním projektem s názvem „Pokladnice vzpomínek“ usilujícím o posílení mezigeneračních vztahů mezi prarodiči a jejich vnoučaty a o vyvolání zájmu o životní příběhy a zkušenosti seniorů, který byl realizován Reminiscenčním centrem, z. s.. V této kapitole jsem představila jednotlivé fáze projektu „Pokladnice vzpomínek“, tedy přípravu projektu, realizaci a následné zhodnocení, kde jsem porovnávala připravený projekt s tím, co reálně probíhalo. Na závěr kapitoly jsem pak uvedla konkrétní doporučení týkající se tohoto pilotního projektu. Tímto se domnívám, že se mi cíl práce podařilo splnit.

Bibliografie

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

BERTINI, Kristine. *Sendvičová rodina: souběžná péče o malé děti a seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0478-7.

GIPSON, Faith in ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 9788024746975.

JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

JANEČKOVÁ H., Čížková H., Nentvichová Novotná R. (2015): *Využití vzpomínek v pečujících rodinách a komunitě*. Sociální služby. Duben.

MANNHEIM, Karel in RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVÁ Lenka a PEVNÁ Kateřina. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.

NORRIS, Andrew in ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0.

NOVÁK, Tomáš. *Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů*. Praha: Grada, 2014. Psychologie pro každého. ISBN 9788024751528.

PAM SCHWEITZER AND ERROLLYN BRUCE a FOREWORD BY FAITH GIBSON. *Remembering yesterday, caring today reminiscence in dementia care: a guide to good practice*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2008. ISBN 9781846428043.

RABUŠICOVÁ, Milada, KAMANOVÁ Lenka a PEVNÁ Kateřina. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 9788021057500.

REMINISCENČNÍ CENTRUM, z. s.. *Pokladnice vzpomínek: projekt pro žáky základních škol*. Praha, 2016.

ROGGE, Jan-Uwe. *Výchova dětí krok za krokem*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 9788073672492.

SIM, Roger in ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0.

SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0.

WOODS, Robert in JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

Internetové zdroje:

ABZ Slovník cizích slov: Pojem sendvičová generace [online]. [cit. 19. 3. 2017]. Dostupné z: <<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/sendvicova-generace>>.

DÍLČÍ AKTIVITY PRO AKTIVIZACI SENIORŮ V RÁMCI TRÉNINKU MYŠLENÍ A PAMĚTI [online]. 2016 [cit. 18. 4. 2017]. Dostupné z: <<http://handicapova-seznamka.cz/seniori?clanek=49>>.

LABUSOVÁ, Eva. *Radosti a strasti s prarodiči*. 2009. [online]. Dostupné z: <<http://www.evalabusova.cz/clanky/radosti.php>> [cit. 17. 5. 2017].

LABUSOVÁ, Eva. *Staří, ale dobří (zvláště, když jim trochu pomůžeme)*. 2012. [online]. Dostupné z: <<http://www.evalabusova.cz/clanky/stari.php>> [cit. 15. 5. 2017].

PROČ DĚTI POTŘEBUJÍ PRARODIČE. [Http://www.rodina.cz](http://www.rodina.cz) [online]. Praha: Portál, 2000 [cit. 17. 4. 2017]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek1207.htm>.

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2015. Reminiscenční centrum [online]. Praha, 2015 [cit. 5. 6. 2017]. Dostupné z: <http://reminiscencnicentrum.cz/file/N3/RC-Vyrocnizprava-2015.pdf>.