

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA VÝTVARNÉ KULTURY

**SPECIFIKA VYBRANÝCH VÝTVARNÝCH TECHNIK
Z HLEDISKA PSYCHOMOTORICKÉ STRESOVÉ ZÁTĚŽE
U SENIORŮ**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Dana Stanková

*Učitelství pro střední školy, obor Učitelství výtvarné výchovy pro střední a základní
umělecké školy*

Vedoucí práce: PhDr. Martina Komzáková, Ph.D.

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 14. června 2016

.....
vlastnoruční podpis

Mé upřímné poděkování patří PhDr. Martině Komzákové, Ph.D. za její odborné vedení, při kterém mi věnovala svůj čas, trpělivost a cenné rady.

Děkuji také paní Janě Ticháčkové, která nám umožnila zrealizovat arteterapeutický projekt v LDN Privamed a vypůjčila nám ergonomicky přizpůsobený materiál.

Dále chci poděkovat všem seniorům, kteří se projektu zúčastnili a umožnili nám zaznamenávat informace o jejich zdravotním stavu a schopnostech projevujících se při výtvarné tvorbě.

.....
vlastnoruční podpis

ANOTACE:

Diplomová práce se zabývá specifiky výtvarných činností s ohledem na jejich psychomotorický vliv na jedince, který je aktuálně využívá. Hlavním těžištěm zájmu je identifikace stresových situací při jejich realizaci seniory, aby bylo možné detekovat výtvarné techniky vhodné či méně vhodné pro výtvarné činnosti se seniory. Výstupem diplomové práce je návrh klasifikace výtvarných technik z hlediska stresové zátěže seniorů.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Arteterapie, prvopocesová arteterapie, výtvarné techniky, výtvarná činnost, stres, senioři

ANNOTATION:

The thesis deals with the specifics of art activities with regard to their effect on psychomotor individual who is currently using. The main focus of attention will identify stressful situations in the implementation seniors to be able to detect art techniques suitable or less suitable for art activities with seniors. The outcome of the thesis is proposed classification of artistic techniques in terms of stress for seniors influence.

KEY WORDS:

Art therapy, art fortherapy, art techniques, art activity, stress, seniors

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

OBSAH

ÚVOD.....	3
1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	4
2 METODY SBĚRU A VYUŽITÍ DAT.....	6
3 ARTETERAPEUTICKÝ PROJEKT	8
3.1 ZVOLENÉ FORMY ARTETERAPIE	9
3.1.1 Využití produktivní arteterapie.....	9
3.1.2 Využití prvoprocsově arteterapie.....	10
3.1.3 Využití skupinové formy arteterapie.....	11
3.1.4 Strukturovaná a otevřená skupina	13
3.2 CÍLE PROJEKTU	14
3.3 VEDOUCÍ SKUPINY.....	16
3.4 VZTAH MEZI VEDOUCÍM A SKUPINOU.....	17
3.5 INTERDISCIPLINÁRNÍ PŘESAHY	18
4 CÍLOVÁ SKUPINA V OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ	20
4.1 ANAMNÉZY NEJČASTĚJI PŘÍTOMNÝCH SENIORŮ	21
4.2 ZDRAVOTNÍ STAV ZÚČASTNĚNÝCH SENIORŮ.....	23
4.3 PSYCHICKÉ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ ARTETERAPEUTICKÝ PROCES	25
4.4 SOCIÁLNÍ ASPEKTY OVLIVNĚNÉ STÁŘÍM	27
5 VOLBA VÝTVARNÝCH AKTIVIT	29
5.1 KRITÉRIA OVLIVŇUJÍCÍ VOLBU VÝTVARNÉ TECHNIKY	29
5.2 PŘEDPOKLÁDANÝ VLIV VÝTVARNÝCH TECHNIK.....	30
5.3 VYUŽITÉ VÝTVARNÉ AKTIVITY.....	32
6 PSYCHOMOTORICKÁ NÁROČNOST VYBRANÝCH VÝTVARNÝCH TECHNIK	40
6.1 KRESBA.....	42
6.1.1 Náročnost fyzické úrovně techniky.....	43
6.1.2 Náročnost psychické úrovně techniky.....	44
6.1.3 Náročnost procesu techniky.....	50
6.1.4 Nároky kladené na autora	56
6.2 KOLÁŽ.....	59
6.2.1 Náročnost fyzické úrovně techniky.....	59
6.2.2 Náročnost psychické úrovně techniky	61
6.2.3 Náročnost procesu techniky.....	63
6.2.4 Nároky kladené na autora	67
6.3 ASAMBLÁŽ.....	68
6.3.1 Náročnost fyzické úrovně techniky.....	68
6.3.2 Náročnost psychické úrovně techniky	70
6.3.3 Náročnost procesu techniky.....	72
6.3.4 Nároky kladené na autora	74
6.4 TVORBA S TUŠÍ	74
6.4.1 Náročnost fyzické úrovně techniky.....	74
6.4.2 Náročnost psychické úrovně techniky	76
6.4.3 Náročnost procesu techniky.....	79
6.4.4 Nároky kladené na autora	80
6.5 MALBA.....	81
6.5.1 Náročnost fyzické úrovně techniky.....	82
6.5.2 Náročnost psychické úrovně techniky	83
6.5.3 Náročnost procesu techniky.....	85

6.5.4 Nároky kladené na autora	87
6.6 MODELOVÁNÍ.....	88
6.6.1 Náročnost fyzické úrovně techniky	88
6.6.2 Náročnost psychické úrovně techniky	90
6.6.3 Náročnost procesu techniky.....	92
6.6.4 Nároky kladené na autora	94
7 KLASIFIKCE NÁROČNOSTI VYBRANÝCH VÝTVARNÝCH TECHNIK.....	96
8 VHODNOST VYBRANÝCH VÝTVARNÝCH TECHNIK	103
ZÁVĚR.....	106
RESUMÉ.....	111
SEZNAM LITERATURY.....	114
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	117
PŘÍLOHY	I

Úvod

Diplomová práce se zabývá psychomotorickou zátěží výtvarných technik konkrétně užitých při prvoprocesové arteterapii seniorů v Plzeňské městské nemocnici Privamed. Každá výtvarná technika svým procesem klade nároky na psychické a motorické funkce člověka, které se vzájemně ovlivňují a podmiňují. Míra náročnosti může být jedincem pociťovaná zátěžově, pokud neodpovídá jeho psychomotorickým předpokladům a dispozicím. Je-li zátěž příliš vysoká nebo nízká, nemohou být v potřebné míře využity rehabilitační účinky prvoprocesové arteterapie. K rehabilitaci jedince dochází tehdy, je-li zátěž optimální. To znamená, že její nároky aktivizují psychomotoriku do takové míry, že organismus začne spouštět procesy homeostázy, za účelem adaptace. Mým zájmem bude stanovit, do jaké míry byly využité výtvarné techniky zvolené adekvátně, vhodně. Cílovou skupinou jsou senioři ve věku nad 75 let. Pro tuto věkovou kategorii je charakteristické, že její adaptabilita na zátěž klesá.

Téma jsem zvolila, protože považuji za důležité, aby se začala věnovat potřebná pozornost výběru výtvarné aktivity, která by nepřispívala pociťované zátěži ze zdravotních, psychických a sociálních omezení seniorů, ale naopak napomohla jejich rehabilitaci.

Diplomová práce nebude rozdělena na teoretickou a praktickou část jak tomu bývá zvykem. Pokusím se na problematiku nahlédnout holisticky a zkušenosti z realizovaného projektu opřít o teoretické publikace. V úvodních kapitolách představím cíle výzkumu a využití metody. Představím arteterapeutický projekt a cílovou skupinu seniorů, s jejími zdravotními i psychickými problémy, které se promítaly do výtvarné tvorby i do sociálních aspektů projektu. Dále pozornost zaměřím na využití výtvarné aktivity, a následně z nich vyselektuji jednotlivé výtvarné techniky. Prostřednictvím analýzy vybraných výtvarných technik stanovím v závěru jejich náročnost a z ní pramenící vhodnost.

1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Cílem předložené diplomové práce je stanovit specifika vybraných výtvarných činností s ohledem na jejich psychomotorický vliv na jedince, který je aktuálně využívá. Aby bylo možné tyto vlivy identifikovat, zrealizovaly jsme s Bc. Andreou Čížkovou pod odborným vedením PhDr. Martiny Komzákové, Ph.D. arteterapeutický projekt se seniory. Projekt bude podrobně představen v další kapitole.

Po dobu devíti setkání jsme se se seniory scházeli ve společenské místnosti v LDN Privamed a snažili se získat informace o nárocích využitých výtvarných technik a následně prožívaném stresu, který Paulík (2010) charakterizuje jako „*stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek.*“

Míra zátěže je dána poměrem dispozic seniora a nároků kladených okolním prostředím. Mezi dispozice klientů LDN projevující se ve výtvarné tvorbě můžeme zařadit individuální psychomotorické předpoklady i osobnostní charakteristiky. Expoziční faktory zátěže představoval námět a postup výtvarné techniky. Mezi nároky kladenými tvorbou a předpoklady seniorů často vznikal rozpor, který byl zapříčiněn přesahem dispozic nebo naopak jejich nevyužitím. Zátěž / stres (stres je specifický případ zátěže), mohou vyvolat následující okolnosti.:

- Působení extrémně silného podnětu (výtvarná technika a námět extrémně náročný na psychomotoriku a tvořivost)
- Dlouhodobě působící nepříjemný podnět (neustále hrozící možnost zašpinění se při vykonávání techniky)
- Překročená mez obtěžujících podnětů (často vykonávané úkony, které jedinec pociťuje jako nepříjemné až bolestivé)
- Dlouhou dobu se neměnicí podnět (neměnnost techniky a stereotypní pohyby), jehož důsledkem může být nuda nebo přesycení.

Každý senior má jinou osobnost a pociťuje odlišné fyzické potíže, proto je obtížné stanovit obecnou stresovou reakci pro celou skupinu seniorů. Realnost a potenciálnost prožívání stresu ovlivňují tyto faktory.:

- Subjektivní hodnocení jedince – interpretace v souvislosti s hodnotami, které zastává a zda jsou tyto hodnoty ohroženy.
- Osobnostní charakteristiky – zátěžová odolnost, výkonnost, intelekt, neuroticismus, konstruktivní myšlení.
- Způsob vyrovnávání se se stresem – využívání copingu nebo naopak obranné reakce.
- Nepříznivé životní události – U naší skupiny tomu byla nemoc nebo zranění a hospitalizace plus možné životní zvraty spojené se stářím.
- Zkušenost jedince se stresem.
- Sociální opora – V našem případě ostatních členů skupiny, ale i nás vedoucích skupiny.
- Sociální status (Paulík, 2002, s. 43).

Variabilita vzniká i v kvalitě prožívané reakce. Některým jedincům zvýšená hladina stimulace vyhovuje a je pocíťována pozitivně (eustres) (Paulík, 2002, s. 43).

Za ideální považuji výběr středně zátěžových technik, které zapříčiní aktivizaci organismu do takové míry, že jedinec bude nucen překonat mírné nepohodlí a vznikne tak možnost využít rehabilitační účinky prvoprocesové arteterapie.

Prostřednictvím analýzy zkušeností z projektu a teoretických poznatků, navrhnu v závěru klasifikaci činností z hlediska psychomotorické zátěže. Vhodnost a zátěž výtvarné techniky budu určovat pomocí motorické (pohyb, přítlak, úchop), sensorické, emocionální, aktivizační (vůle a motivace) a mentální (procesy zpracování informací: pozornost, paměť, představivost a rozhodování) náročnosti kladené využitou výtvarnou technikou u konkrétní skupiny jedinců v období pravého stáří (75 let a více). Pokusím se tak zodpovědět následující otázky.:

- Jaké vybrané výtvarné techniky jsou vhodné pro optimální aktivizaci psychomotoriky seniorů při prvoprocesové arteterapii?
- Jaký vliv mají vybrané výtvarné techniky na seniory při prvoprocesové arteterapii?

2 METODY SBĚRU A VYUŽITÍ DAT

Způsob, kterým chci dosáhnout cílů diplomové práce, spadá do kategorie **kvalitativního výzkumu**, který Creswell definuje těmito slovy.:

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“
(Creswell in Hendl, 2005, s. 50)

Možnost postavit se do role vedoucích výtvarných aktivit s využitím prvků prvopocesové arteterapie napomohlo získat potřebný vhled a zkušenosti při zkoumání vlivu arteterapie na seniory jako skupinu, ale i každého zvlášť. Umožnilo to studii psychomotorických procesů v rámci procesu výtvarné techniky i nalézt mezi nimi příčinné souvislosti. Výsledky tohoto počínání napomohou zodpovědět výzkumné otázky, které mají význam pro arteterapeutickou praxi. Mohou tak svojí aplikací napomoci zvolení vhodné výtvarné techniky. Pohybujeme se ve formě **aplikačního a akčního výzkumu**.

Pro sběr dat bylo využito **pozorování**, které podle Miovského (2006) patří společně s rozhovorem mezi nejstarší metody, a dá se podle svého zaměření dělit na introspekci a extrospekci. Introspektivní techniku jsem využívala při volbě výtvarných aktivit kvůli uvědomění si obecných nároků techniky, které jsou pro každou věkovou skupinu stejné, avšak odlišně prožívané. Jaký konkrétní vliv technika na seniory a jejich rehabilitaci měla, bylo zjištěno naopak technikou extrospektivní. Systematičnost metody byla obsažena v předem zvolených jevech, které byly zaznamenávány a využity jako opora při stanovení náročnosti výtvarné techniky. K vyhodnocení a rozboru vlivu výtvarné techniky bylo využito reflektivních bilancí. Klienti LDN byli s cíly projektu a našich prací stručně seznámeni a byli si vědomi toho, že si zapisujeme jejich pokroky. Celková příprava a realizace arteterapeutického projektu vypovídá svojí podstatou o pozorování navozeném.

Další metodou, která nám napomohla udělat si správný názor na pozorované jevy, byl **rozhovor v závěru setkání**. Ten měl pro nás upřesňující charakter. Otázky jsme měli připravené a strukturované již předem v tištěné podobě. Následně jsme je seniorům přečetli. Ti na ně ústně odpovídali. Pokud senioři měli při tvorbě námi neočekávané potíže, snažili jsme se rozhovor stáčet i tímto směrem.

Pro samotné zpracování a interpretaci dat bude využito analýzy prostřednictvím **otevřeného kódování**. Otevřené kódování lze definovat jako „*proces rozebírání, prozkoumávání, porovnávání, konceptualizme a kategorizace údajů.*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 42).

3 ARTETERAPEUTICKÝ PROJEKT

V následujících kapitolách se budeme věnovat představení arteterapeutického projektu, který se uskutečnil v oddělení pro léčbu dlouhodobě nemocných a jehož cílovou skupinou byli senioři. Na oddělení jsme s Andreou docházely krátkodobě (po dobu devíti setkání), obvykle v pondělí od 9 do 10,30 hodin do společenské místnosti, která ve zvolenou dobu nebyla využívána k jiným aktivitám.

Arteterapie je rozšířený autonomní obor nacházející své uplatnění například v psychoterapii, teorii umění nebo teologii (Šicková – Fabrici, 2002, s. 33). Samotný název disciplíny a zároveň činnosti, můžeme rozdělit na dvě slova, která pojednávají o její podstatě. Prvním je latinské *ars* a druhým je řecké *therapeiό*. Slovo *ars* znamená umění (Kořínková, Vindušková, 2001, s. 2). Sloveso *therapeiό* znamená léčit, pečovat, starat se o někoho a je odvozené od služebníka bohů Therapóna, který byl postavou Řecké mytologie (Vymětal, 1997, s. 13). Pojem arteterapie se dá tedy volně přeložit jako léčení prostřednictvím umění.

V odborné literatuře se často rozlišují dva pohledy na obor. Nazíráme-li na něj v širším smyslu, jedná se o nadřazenou disciplínu, ve které není stěžejní, jaký druh umění při terapii využijeme. Můžeme ho dělit na muzikoterapii, biblioterapii nebo dramaterapii. Při našem snažení jsme na arteterapii nahlíželi z druhého užšího pojetí smyslu, pro které je charakteristická léčba prostřednictvím výtvarné tvorby a umění.

Arteterapie nabízí široký indikační rozsah. Může pomoci klientům s psychickými poruchami nebo normálním lidem¹. Díky svojí výpovědi skrze obrazy se hodí i pro osoby, které mají narušené verbální schopnosti (těžší formy mentální retardace nebo poruchy vzniklé v předverbálním období vývoje). Stejně tak se může využít u batolat, dospělých nebo jako tomu bylo v našem případě u starých lidí (Koblicová, 2000, s. 25).

¹Za normální považujeme optimální formu existence osobnosti v optimálních sociálních podmínkách.

3.1 ZVOLENÉ FORMY ARTETERAPIE

Existuje mnoho forem arteterapie. Některé se rozdělují podle svojí zaměřenosti na výtvarný proces nebo jeho interpretaci. Další vypovídají o aktivitě klienta. Zejména o tom, zda se stává tvůrcem nebo umělecké dílo vnímá a nechává ho na sebe působit. Dále podle toho, zda se klient setkání účastní individuálně nebo je členem skupiny, se kterou sdílí výtvarný zážitek. Objasněním forem a druhů arteterapie, kterých jsme při realizaci projektu využili, se zabývájí následující podkapitoly.

3.1.1 VYUŽITÍ PRODUKTIVNÍ ARTETERAPIE

Arteterapie ve svém základním dělení vychází z aktivity klienta. Může být receptivní nebo produktivní.

Při využití receptivní formy arteterapie dochází k vnímání uměleckého díla klientem. Jejím cílem může být pochopení vlastního nitra nebo svého okolí skrze promítnutí vlastních emocí (Šicková – Fabrici, 2002, s, 30).

Při našem pravidelném setkávání jsme využívali výhradně produktivní formu arteterapie, při které se klient stává autorem výtvarného díla (Komzáková in Jedlička, 2015. S. 264), využívá výtvarných technik a jejich prostřednictvím pracuje plošně nebo prostorově. S pomocí tvorby, může vyjádřit vztah k okolnímu prostředí, duchovní stránku svého života nebo oslavovat různé životní události. Zároveň si odpočinout, obohatit svůj život, překonat psychické potíže nebo odvádět destruktivní chování (Campbellová, 1998. S. 12).

Tvůrčí proces rozvíjí tvořivost a uvědomění, že je možné měnit sebe, vztahy s ostatními lidmi i své prostředí. Za důležitou schopnost produktivní arteterapie, v kontextu realizace našeho projektu, považuji podporu sebeuzdravovacích procesů (Campballová, 1998, s. 19), kterými přispívá k rehabilitaci klienta.

Skrze výtvarný projev dochází k jakémusi odhalení výtvarných schopností (ale i svého nitra) a klient může pociťovat strach, že bude ponížen. Tento strach si lidé mohou v životě nést z dob školní docházky, kdy byla výtvarná výchova zaměřená

především na formu výtvarného díla (Campballová, 1998, s. 26). Tak tomu bylo i v případě našich seniorů, proto jsme považovali za nutné, klientům často připomínat, že „nezáleží na tom, jak se obrázek povede, ale na tom, aby se cítili příjemně a procvičili si ruce“.

3.1.2 VYUŽITÍ PRVOPROCESOVÉ ARTETERAPIE

Arteterapie nabízí klientovi možnost vyjádřit se jinak než běžným mluveným projevem. Výpověď prostřednictvím obrazu nese řadu výhod. Obsahy výtvarné tvorby nepodléhají takové míře kontroly klientem jako slova, které jsou často matoucí a zastírající (Koblicová, 2000, s. 25). Do jaké míry, se zabýváme jejich interpretací, závisí na tom, jaký využíváme arteterapeutický směr. Zda využíváme prvopocesovou arteterapii (také nazývanou art fortherapy nebo terapie uměním), druhopocesovou arteterapii (art psychoterapii) nebo arteterapii integrativní (elektická nebo systémová arteterapie).

Druhopocesová arteterapie využívá léčebných účinků tvůrčí činnosti stejně jako reflexe tvorby i výsledného díla. Tvorba slouží k zvnějšnění problému, který se následně zpracovává verbální psychoterapií.

U integrativní arteterapie je flexibilní poměr mezi výtvarnou činností a slovním projevem vždy vzhledem k aktuálním potřebám klienta.

Při realizaci projektu jsme využívali výhradně prvků arteterapie prvopocesové, při které se komunikace využívá pouze jako doprovodná a rozhovor směřuje k realizaci činnosti (Komzáková, in Jedlička, 2015, s. 264). Podstatou art for therapy je samotný proces tvorby, který je sám o sobě léčivý. Dochází k aktivizaci psychomotorických procesů, na které jsou kladené nároky. Pokud nároky neodpovídají dispozicím jedince, může dojít k vysoké nebo nízké stresové zátěži (Paulík, 2002, s. 43). Pokud zvolíme takové výtvarné aktivity, které vyvolávají střední zátěž, aktivizují se systémy, které se se zátěží chtějí vyrovnat. Dochází k procesu homeostázy, která je charakteristická tendencí udržovat konstantní stav organismu prostřednictvím hladkého průběhu funkcí. Organismus se neustále snaží adaptovat

na vnitřní prostředí (Hartl, Hartlová, 2009, s. 193). Proces, jak pojednává Komzáková ve Výtvarné výchově (2010), se skládá z bio – psycho – sociálních regulací, které jsou uspořádány hierarchicky a jsou aktivovány již zmíněnými změnami v organismu, ale i při interakci s vnějším okolím. Prostřednictvím optimální aktivizace organismu při adaptaci na výtvarnou činnost (zejména její psychomotorické nároky), dochází ke znovu - uschopnění oslabených funkcí. Prvopocesová arteterapie vychází z následující premisy.:

„...reálná výtvarná činnost s konkrétními výtvarnými médii a technikami má celostní účinek, který ovlivňuje psychické (kognitivní a afektivní) procesy v člověku a má přímé dopady na stav a funkce jeho těla.“ (Komzáková in Jedlička, 2015, s. 271)

Důvodů pro zvolení prvopocesové arteterapie bylo mnoho. Jedním z nich byla nekompetenčnost zabývat se diagnostickým hodnocením artefaktu, plynoucí z našeho dosavadního vzdělání. Při využití prvopocesové arteterapie jsme uplatňovali výtvarné zkušenosti a znalosti z předešlého psychologického studia využívali pro efektivní a empatickou komunikaci se seniory a stanovování výtvarných technik vzhledem k jejich věku a psychomotorickému stavu. Nejdůležitějším důvodem bylo, že prvopocesová arteterapie koordinuje s cílem našeho arteterapeutického snažení, kterým byla rehabilitace psychomotoriky a s cílem předložené diplomové práce.

3.1.3 VYUŽITÍ SKUPINOVÉ FORMY ARTETERAPIE

Podle toho kolik lidí se účastní realizace, můžeme dělit arteterapii na individuální a skupinovou. Rodinná a partnerská arteterapie je také řazena do skupinové arteterapie, i když někteří autoři je pojmají jako další dvě samostatné formy. V kapitole se budeme zabývat především náležitostmi, které souvisejí s realizací projektu.

První zmíněnou byla arteterapie individuální, která je podle Hornákové (1999) vhodná pro klienty s problémem, kterému je třeba ze strany arteterapeuta věnovat

celou pozornost. Je vhodná i pro klienty, jejichž chování by rušilo členy skupiny nebo by pro ně bylo dokonce ohrožující (Hornáková in Šicková – Fabrici, 2002, s. 43).

Při realizaci arteterapeutického projektu jsme spolupracovali se skupinou seniorů. Využili jsme tedy skupinové arteterapie, které věnujme naší pozornost. Liebmann (2005) jako ideální počet členů setkání uvádí rozmezí mezi 6-12. Tato poměrně malá skupina je charakteristická schopností udržovat kontakt (oční i slovní) mezi všemi zúčastněnými, dochází k soudržnosti skupiny, je přítomný dostatečný počet lidí podporující interakci a volné proudění nápadů, a zároveň má každý člen dostatečný prostor zapojit se do diskuze (Liebmann, 2005, s. 22). Při našich setkáváních bylo přítomno vždy maximálně pět seniorů. To bylo zapříčiněno denním režimem LDN Privamed (sanity doktorů či jiné druhy rehabilitace, na které hospitalizovaní senioři docházeli), ale i tím, že si klienti sami mohli vybrat, podle svého aktuálního psychického i zdravotního stavu, zda se výtvarné činnosti chtějí zúčastnit. Ačkoliv jsme se neřídili, a ani jsme se řídit nemohli, Liebmannovým doporučením, shledávám počet pěti zúčastněných členů adekvátním. Každý ze seniorů měl jiné psychomotorické potíže, osobnost i sebepojetí, proto bylo často potřebné se jim věnovat individuálně. Pětičlenná skupina se proto zdála optimální pro zvládnutí arteterapeutického procesu z hlediska vedoucího skupiny. Zároveň bylo možné lépe využít výhod skupinové arteterapie, které ve své publikaci stanovuje Šicková – Fabrici (2002).:

- Rychlejší a intenzivnější sociální učení
- Sounáležitost a podporu mezi osobami s totožnými nebo podobnými potížemi
- Zpětná vazba jednoho člena může být podnětná pro ostatní
- Méně intenzivní prožitek než u individuální terapie
- Dělbá moci a odpovědnosti mezi členy
- Je ekonomicky efektivnější, za vyhrazené sezení se pomůže všem zúčastněným.

Skupinová arteterapie může nést řadu nevýhod, kterým jsme se nižším počtem zúčastněných mohli vyvarovat. Jsou jimi nižší diskrétnost, těžší organizovanost, větší nároky kladené na obratnost a pohotovost terapeuta, jednotlivcům se věnuje méně času a skupina může dostat nálepku (např. alkoholici, anorektičky, atd.).

Uvedené výhody a nevýhody jsou určeny na základě porovnání s individuální formou, při které vzniká úzký vztah mezi klientem a vedoucím skupiny, a která je doprovázena intenzivním emočním zážitkem (Šicková – Fabrici, 2002, s. 43 – 45).

3.1.4 STRUKTUROVANÁ A OTEVŘENÁ SKUPINA

V předešlé podkapitole jsme se dověděli, že naše snažení svojí podstavou vypovídá o skupinové formě arteterapie. Pravidla, která jsou pro skupinu zvolena, a která vypovídají o její organizaci, podmiňují dělení skupiny na strukturovanou a nestrukturovanou a na otevřenou a uzavřenou.

Pokud je skupina nestrukturovaná, znamená to, že se vedoucí skupiny a klienti sejdou v danou dobu na určitém místě, ale dále se věnují každý své vlastní činnosti. Strukturovanost skupiny spočívá v tom, že se členové podílejí na stejném úkolu (Liebmann, 2005, s. 22) a drží se společné organizace setkání.

Se seniory hospitalizovanými v LDN Privamed jsme se scházeli vždy ve stejný den, ve stejnou dobu a na stejném místě. Měli jsme pro ně předem připravené společné téma a výtvarnou techniku. Strukturovanost skupiny spočívala i v rozložení vyhrazeného času setkání. V úvodu jsme seniorům podali instrukce, při kterých jsme objasnili téma a vysvětlili výtvarnou techniku. Následně na to se klienti soustředili na výtvarnou práci. V závěru jsme se věnovali diskuzi, která se obvykle zaměřovala více na proces tvorby než na výsledný produkt (Šicková – Fabrici, 2002, s. 53). To vyplývá i z charakteristiky terapeutické skupiny, kterou Campbellová (1998) uvádí v následujících sedmi bodech.:

- Výtvarné zobrazování je součástí osobního vývoje
- Výtvarné dovednosti a techniky nejsou stěžejní
- Posiluje se spontánnost vyjádření
- Diskuze o výtvarné tvorbě je stejně důležitá jako samotný tvůrčí proces.
- Výsledné produkty jsou všechny akceptovány a nejsou hodnoceny
- Arteterapie se odehrává v triádě vztahů mezi výtvarným projevem, klientem a terapeutem

- Vedoucí napomáhá členům skupiny zvládat všechny aspekty terapeutického procesu. Poskytuje vlastní představy a zkušenosti (Campballová, 1998, s. 23).

Ve skupinové arteterapii dělíme skupiny na uzavřené, kdy se procesu účastní pořád ti stejní lidé a skupiny otevřené. V otevřené skupině se členové účastní nebo neúčastní setkání podle vlastní volby. Lidé ve skupině se proto mohou obměňovat (Vymětal, 2010, s. 77). Tuto možnost měli i klienti LDN Privamed. Zejména proto, že nebylo jisté, kdy budou propuštěni domů nebo do seniorských domovů.

3.2 CÍLE PROJEKTU

Cíle arteterapie souvisí s tím, v jakém „arte směru“ se pohybujeme. Přístupy svojí podstatou odpovídají Vymětalovo (2010) dělení psychoterapie na primární, sekundární a terciární prevenci. Jedná se o tyto přístupy: Artefiletika, druhoprocesová arteterapie a námi zvolená arteterapie prvoprocesová. Dříve než se budeme stanovením cílů u prvoprocesové arteterapie zabývat, nabízím stručné představení cílů u ostatních přístupů.

Cílem primární prevence je umožnit optimální život a rozvoj člověka do takové míry, aby mohl dosáhnout normality a přijmout vlastní jedinečnost. Základním předpokladem je, že prostřednictvím vhodných opatření, můžeme zabránit projevu nežádoucího jevu (Vymětal, 2010, s. 145). Stejný cíl je možné spatřit u první disciplíny z „arte rodiny“, u artefiletiky. Artefiletika prostřednictvím využití exprese a reflexe v edukačním procesu napomáhá nahlédnout na to, co bylo zažito a vytvořeno a obohacuje tak kulturní zkušenost. V tomto případě, vedoucím skupiny není terapeut, ale učitel, který podněcuje a podporuje žáky v tvorbě a komunikaci a napomáhá k objasňování širších souvislostí. Skrze tyto skutečnosti se žáci učí symbolicky vyjadřovat, poznávat a vnímat sami sebe a svět skrze umělecké zážitky a zážitky vlastní tvorby. Artefiletika působí jako pozitivní prevence vzniku

psychických a sociálních patologií a napomáhá při rozvoji osobnosti (Slavík, 2001, s. 13-14).

Pokud tyto patologie nastanou, prostředkem jejich léčby je sekundární prevence, kterou lze charakterizovat jako postup, při kterém patologické, od normy se odchylovající, funkce a struktury ovlivňujeme takovým způsobem, abychom je uzdravili (Vymětal, 2010, s. 175). V arteterapii je zdrojem léčení výtvarná tvorba a reflexe výtvarné tvorby a výsledného produktu. Ke zpracování problému je ale použita klasická verbální psychoterapie. Tento přístup se nazývá art psychoterapie nebo také druhoprosesová arteterapie (Komzáková in Jedlička, 2015, s. 264).

Pro nás stěžejní a nejdůležitější je pojetí cíle v prvoprosesové arteterapii, Základním předpokladem art for therapy je, že tvůrčí činnost má léčebný potenciál sama o sobě a vzdává se nároků na slovní interpretaci nebo analýzu. Proto při jejím využití, na rozdíl od art psychoterapie, směřuje komunikace vždy k realizaci tvůrčího procesu a je pouze doprovodná (Komzáková in Jedlička, 2015. S. 264). Přístup nese rehabilitačně léčebný potenciál v psychomotorice i sociální úrovni seniora – má potenciál zamezit dopadu poruchy zdraví na rodinný a společenský život, který je ovlivněn hospitalizací seniora i samotnou poruchou zdraví (Vymětal, 2010, s. 213). Komzáková (2015) stanovuje jako cíl ovlivnění kognitivních a afektivních procesů, stejně tak i tělesného stavu a jeho funkce prostřednictvím výtvarné činnosti (Komzáková in Jedlička, 2015, s. 271). Rehabilitace (také zvaná terciární prevence) je tedy zaměřená na jedince, u kterého se již projevil negativní jev a snaží se o jeho znovu navrácení do normálního života (Hartl, Hartlová, 2009, s. 450).

U naší seniorské skupiny, negativním jevem bylo zhoršení psychomotorického stavu v důsledku hospitalizace a samozřejmě i její samotné příčiny (zdravotní potíže), související s nemocí, úrazem nebo samotným stářím, které doprovází řada involučních změn ovlivňujících zdraví.

Primárním cílem projektu byla rehabilitace psychomotoriky, sekundární cíle byli následující.:

1. Psychické a fyzické uvolnění (uvolnění psychické tenze z hospitalizace a nedostatku sociálního kontaktu, ale i uvolnění tělesné)
2. Sebevnímání a sebepožívání skrze výtvarný zážitek

3. Poznání vlastních výtvarných, ale i komunikačních možností a z toho plynoucí adekvátní sebehodnocení
4. Nabytí osobní svobody, skrze proces rozhodování
5. Rozvoj osobnosti a fantazie
6. Vnímání a přijetí názorů a osobnosti druhých lidí a uznání jejich hodnoty (prostřednictvím závěrečné diskuze)
7. Navázání sociálního kontaktu při skupinové terapii
8. Získané zkušenosti ze sdílení zážitku
9. Vytváření sociální podpory (Liebmanová in Šicková–Fabrici, 200, s. 61)

3.3 VEDOUcí SKUPINY

V projektu jsme s Andreou zastávaly role vedoucích skupiny. Měly jsme předem stanovené, která se čím bude zabývat. Andrea zastávala především roli pozorovatele a zapisovatele pokroků v psychomotorické dovednosti klientů. Já jsem zadávala instrukce a pomáhala seniorům zvládat nároky výtvarné tvorby. Ne vždy jsme se tohoto určení držely, protože jsme vycházely z konkrétní situace a potřeb klientů. Nejednou se stalo, že bylo potřeba pomoci obou. Po výtvarné tvorbě jsme společně vedly diskuzi.

Liebmann (2005) uvádí, že může být považováno za přínosné, zapojit se do výtvarné tvorby se skupinou. Vedoucí jde příkladem a svojí účastí a otevřeností dává najevo, že je členem skupiny a ne jen nezúčastněným pozorovatelem. Není však vhodné, aby se ponořil do vlastní práce natolik, aby zapomněl být ostatním členům k dispozici (Liebmann, 2005, s. 35). Tohoto poznatku jsme využili ve chvíli, kdy senioři soustředěně pracovali a nejevili sebemenší potíže se zvládnutím výtvarné techniky. Přestože Liebmann se k zapojení do výtvarné tvorby se skupinou staví spíše neutrálně, Šicková – Fabrici (2002) tvrdí, že vedoucí skupiny (arteterapeut) nemá stát mimo terapii, a někdy je dokonce přímo vhodné, aby se svými klienty tvořil a stimuloval tak jejich snahu. Stejně tak je vhodné se svolením klienta zasáhnout do jeho projevu, za účelem pomoci, v úvodu nebo v závěru výtvarné tvorby (Šicková –

Fabrici, 2002, s. 59). To se vztahuje zejména ke klientům, kteří pociťují značnou míru úzkosti. V naší skupině se jednalo o ty seniory, kteří se věnovali výtvarné tvorbě naposledy na základních školách² a nemohli si z prožitého úspěchu odnést zdravé sebevědomí. Přesto jsem do projevu seniorů zasáhla pouze jednou v úvodním setkání, a to tehdy, když jsem paní Soně napomáhala s výběrem vhodných odstínů pastelek při vybarvování obrysu kočky (Snažila se vystihnout kožich Britské modré kočky).

3.4 VZTAH MEZI VEDOUCÍM A SKUPINOU

Kolem osmého roku života se vytrácí lidská potřeba poznávat svět skrze výtvarné zobrazení a následně se prohlubuje propast mezi nadanými a ostatními jedinci při výtvarné výchově ve škole (Campballová, 1998, s. 13). V době, kdy se klienti účastnili školní docházky, byla výtvarná výchova (dříve nazývaná kreslení) zaměřená na formu, to mohlo vést k zažívání pocitu neúspěchu a snížení motivace výtvarně tvořit. Klientům LDN Privamed k překonání strachu z tvorby napomáhalo vědomí, že jsme si obav vědomé a plně je respektujeme. Senioři se poté sami rozhodli pro ochotu riskovat při zkoušení známých i neznámých výtvarných technik. Tento princip ve své publikaci popisuje Campballová (1998) pod pojmem „dávání souhlasu“.

Pro vytvoření prostředí, ze kterého jedinec získá pocit bezpečí, bylo předem určeno, kde a kdy se budeme scházet. Stejně tak se stále opakovala struktura setkání (instrukce, výtvarná tvorba a závěrečná diskuze). V tomto bezpečném časoprostorovém úseku si klienti mohli být jistí, že jsou jejich tvořivé schopnosti a samotná tvorba bezpodmínečně přijímány a respektovány. Zároveň, že budeme naslouchat jejich potřebám a vážíme si jejich připomínek a nápadů.

Při každé psychoterapii může nastat situace, kdy někdo z účastníků terapeutického procesu projektuje své pocity a potřeby a dochází tak ke zmatení rolí. Campballová (1998) popisuje přenos, protipřenos, identifikaci a projekci. Přenos

²V té době se předmět, který se vyvinul do dnešní výtvarné výchovy, jmenoval kreslení a jeho náplní byla kresba, malba podle skutečnosti, dekorativní práce a technické náčrty. To trvalo až do roku 1960, kdy byly stanovené nové osnovy předmětu výtvarná výchova.

nastává, když klient do terapeuta přenáší pocity, které prožíval v dětství, a které negativně působí v jeho životě (Thompson, Khan in Campbellová, 1998, s. 28). Protipřenosem je vedoucím přijmutí role. Senioři se mohou identifikovat s ostatními členy skupiny, jestliže výtvarná tvorba vyvolá stejné prožitky. Senior se tak více začlení do skupiny a dochází k větší soudržnosti členů. Potíže nastávají, pokud se klient identifikuje s rolí oběti. Tato skutečnost se prohlubuje každým výtvarným projevem a ruší pozitivní účinky arteterapie. K projekci osobnosti dochází při každé tvorbě (Campbellová, 1998, s. 28).

3.5 INTERDISCIPLINÁRNÍ PŘESAHY

Spolu s arteterapií jsme využili prvků ergoterapie, která je v dnešní době často vyhledávanou terapeutickou metodou, protože dokáže zlepšit emoční, psychický i somatický stav klienta nebo pacienta. Stejně, jako jsme se snažili upřesnit podstatu arteterapie skrze překlad slov *ars* a *therapia*, nyní tak učiníme i u této disciplíny. *Ergo* v překladu z řečtiny znamená práce a *therapia* již zmíněné léčení. Celý termín se dá proto přeložit jako léčení prostřednictvím práce. Více obsažným se však zdá americký a kanadský pojem *occupational therapy*, který vypovídá o terapii skrze zaměstnávání člověka zájmovými a pracovními léčebnými činnostmi (Stejskalová, 2012, s. 90).

Ergoterapie se často využívá ve spojení s prvoprocesovou arteterapií (ale i s arteterapií celkově), s kterou má tyto společné cíle: obnovu ztracených nebo poškozených somatických funkcí, aktivizaci vjemového systému, rozvoj kreativity a nabídnutí možnosti sebe prezentace (tamtéž). Tyto cíle se pohybují na úrovni motorické, psychické i sociální. Hlavním cílem však bývá dosažení uspokojivé úrovně a rovnováhy při sebeobsluze, pracovní činnosti a volnočasových aktivitách, které napomáhají uzdravování ve všech úrovních lidské existence (Jelínková, Krivošíková, Šajtarová, 2009). Kdežto u prvoprocesové arteterapie se uzdravování dosahuje skrze tvůrčí činnost, která může být samotným cílem sama o sobě.

Prvkem ergoterapie, který jsme využili, a kterého arteterapie často využívá, bylo nabídnutí pomůcek a materiálů, které jsou pro klienta nejvhodnější a usnadňují manipulaci / práci a zároveň napomáhají kompenzovat psychomotorické obtíže. V městské nemocnici Privamed se pomůcky při ergoterapii využívaly k procvičení jemné motoriky a my jsme si je na každé setkání mohli vypůjčit. Seniorům jsme mohli nabídnout lehké a tvarově upravené nůžky (vhodnější na úchop), šestiboké a trojboké pastelky s měkkou tuhou (snadnější na úchop a přítlak) místo normálních nebo lepidla v tubě, které jsou k činnosti vhodnější než klasická tekutá (právě lepší manipulací, ale zároveň nehrozí zašpinění výtvarného díla). O vhodnosti materiálů jsme uvažovali i při volbě správného formátu, využití čtvrtky nebo papíru, ale i nejvhodnějšího tvaru kelímku na vodu.

4 CÍLOVÁ SKUPINA V OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ

Cílovou skupinou jsou jedinci spadající do involuční periody vývoje. Involuce přináší změny v psychické sociální i biologické úrovni seniora. Snižuje se schopnost adaptace a zvyšuje se sklon k citové labilitě a negativním pocitům (Novotná, 2004, s. 68). Skutečnost je nutné mít v mysli, při indikaci výtvarné techniky. Aby bylo možné stanovit, kdy senior pociťuje stres, je potřebné znát obecné zákonitosti stáří, nemocnost i omezení, které z nich plynou.

V následujících kapitolách vycházím z periodizace Marie Vágnerové (2007), která stáří dělí na období raného stáří (60 – 75 let) a období pravého stáří (75 a více let). Klienti LDN, kteří se zúčastnili arteterapeutického projektu, spadají kromě dvou výjimek do druhého období, kterým se budeme zabývat.

Období pravého stáří je charakteristické potížemi spojenými s tělesným a mentálním úpadkem. Charakteristické je i zvýšené riziko vzniku a kumulace zátěžových situací, které vyžadují vyšší míru adaptace. Zvládnutí zátěže závisí na těchto činitelích:

- Osobnost
- Zkušenosti
- Hodnotový systém
- Psychický a somatický stav (Vágnerová, 2007, s. 398).

Pro stáří typické a pro jedince zátěžové, je úmrtí nebo nemoc blízkých lidí vedoucí k redukci sociálních vztahů. Starý člověk je více izolovaný a cítí se osamělý. Pro náš projekt jsme zvolili skupinovou rehabilitaci, kdy se ostatní klienti LDN mohli přidávat podle svého uvážení i v průběhu projektu. Někteří senioři tak navštěvovali naši skupinu pouze za účelem sociálního kontaktu, aniž by se účastnili výtvarné tvorby.

Další zátěžovou situací je ztráta jistoty soukromí a vnucená změna životního stylu. Ta se pojí s umístěním seniorů do ústavní péče a s častou hospitalizací (domovy důchodců a LDN). Vyvolaný úzkostný stav je možné zmírnit právě prostřednictvím arteterapie (Šicková – Fabrici, 2002, s. 33).

Třetí a pro nás důležitou zátěžovou situací v období pravého stáří je zhoršení zdravotního stavu. Dochází k upadání psychických a tělesných kompetencí a s nimi spojené soběstačnosti a autonomie. Příčiny bývají často projevem nemoci, která se ke stáří pojí a ovlivňuje funkce CNS i celého organismu (Vágnerová, 2007, s. 398). Bez stanovení potíží v psychické a tělesné rovině by nebylo možné naplnit cíle předložené práce (zjistit vhodné výtvarné techniky pro rehabilitaci psychomotoriky seniorů).

4.1 ANAMNÉZY NEJČASTĚJI PŘÍTOMNÝCH SENIORŮ

Představuji šest žen, které se účastnily našeho projektu nejčastěji a poskytly nám tak možnost získat potřebné výsledky pozorování využívané při stanovení vhodnosti a náročnosti výtvarných technik. Z následujících odstavců je možné vyčíst jejich věk a anamnézy, které nám poskytla nemocnice. Z důvodu anonymity jsou pozmeněná jména. Jak se tyto skutečnosti projevily při prvoprocesové arteterapii, je uvedené v dalších podkapitolách.

Paní Zdeňka (70 let)

Paní Zdeňka trpí hypertenzí, epilepsií a diabetem. S ošetřovateli, doktory i terapeuty spolupracuje. Občas bez zjevného důvodu mění nálady a zaujímá opačný postoj, než měla doposud. Chodí samostatně o hůlce. Zvládá chůzi i do schodů. Je obézní.

Paní Andrea (88 let)

Paní Andrea má diagnostikovaný vertebrogenní algický syndrom bederní páteře. Utrpěla řadu fraktur novějšího i staršího data. Chůze je schopna s chodítkem, které jí umožňuje odlehčit páteři. Během hospitalizace dochází k postupnému zlepšování sebeobsluhy. Základní hygienu zvládá s dopomocí. Účastní se rehabilitací (je aktivní v ergoterapii), orientuje se a je psychicky čilá. Hodně čte. Již má podanou žádost o přijetí do Domova sv. Jiří.

Paní Soňa (88 let)

Trpí arteriální hypertenzí, diabetem mellitem II. typu, hypercholesterolemií, hyperurikemií, dekubitem levé paty. Účastní se rehabilitací a postupně dochází ke zlepšení hybnosti. Chodí s doprovodem ve čtyřbodovém chodítku (pouze po chodbě). Je potřeba nápomoci při základní sebeobsluze. Spolupracuje, v ergoterapii je aktivní, účastní se rehabilitací, celkově je čilá.

Paní Kateřina (69 let)

Paní Kateřina trpí diabetem mellitem II. Typu, hypertenzní chorobou a počínající demencí. Chodí zatím nejistě a to s doprovodem nebo s vycházkovou holí. Je klidná a spolupracuje. Snaží se používat WC. Účastní se rehabilitací, je aktivní v ergoterapii a cvičí chůzi.

Paní Markéta (85 let)

Vaskulární encephalopatie s pseudoneurasthenickým syndromem, chronická bronchitida, eufunkční struma, osteoporóza skeletu, dyspeptický syndrom, flebotromboza, katarakta levého i pravého oka. Hospitalizovaná již po několikáté. Často projevuje stesk po minulosti. Je aktivní, samostatná, je třeba ji zapojovat do ergoterapie. U pohybu viditelné zlepšení. Psychiatrem doporučená změna terapie kvůli výrazné anxietě.

Paní Anna (84 let)

Diagnostikovaná masivní plicní embolie, absolutní stenóza páteřního kanálu, artróza kloubů, osteoporóza a polyartróza. Rehabilitaci zvládá u lůžka s asistencí a účastní se ergoterapie. Psychomotoricky je znatelně zpomalená a potřebuje asistenci při základní sebeobsluze. Inkontinetní. Hodně spí.

4.2 ZDRAVOTNÍ STAV ZÚČASTNĚNÝCH SENIORŮ

U klientů starších 75 let se může objevit zvýšená nemocnost, často v chronické podobě, jako důsledek opotřebování organismu. Skrze opotřebování totiž dochází ke snížení původních adaptačních schopností. Tato charakteristika vede ke změně pohledu na pojetí zdraví, které bylo v dřívějších obdobích chápáno jako nepřítomnost nemoci. Podle seniorů je v jejich věku zdraví přítomné, pokud se stále projevuje radost ze života a možnost děláni toho, co sami chtějí (Pichaud, Thereauová in Vágnerová, 2007, s. 402). Stručně se dá zdraví v tomto období charakterizovat jako zachování soběstačnosti a osobního pocitu pohody. V případě, kdy senioři toto štěstí nemají, dochází často k umístování do různých institucí.

Po 60. roce života začíná měnit svůj objem, váhu a strukturu lidské srdce. Začíná se v něm usazovat vápník a snižuje se pružnost chlopní. To vede ke zvyšování systolického a snižování diastolického tlaku (Novotná, 2004, s. 69). Vysokým krevním tlakem podle Zavázalové trpí po 60. roce života až 75% populace (Vágnerová, 2007, s. 404). Může dojít k omezení fyzické výkonnosti a psychickým problémům, jako je kolísání emočních stavů, úzkostnost, zvýšená citlivost k zátěži, unavitelnost a nevykonnost. Proto je vhodné i při těchto potížích vhodně volit výtvarnou činnost, která nebude příliš fyzicky náročná. V našem případě arteriální hypertenzí trpěla paní Andrea, která se často stavěla negativně k výtvarné tvorbě. Ve fyzické úrovni ale se zvolenými technikami nikdy potíže neměla.

Paní Markéta prodělala poškození mozku při několika cévních mozkových příhodách. To vedlo k bradypsychismu a značné emoční labilitě. Výkonnost při tvorbě kolísala. Paní Markéta často tvorbu přerušovala kvůli četným steskům po domově, manželovi a rodičích, o kterých nám vyprávěla. Naštěstí nevykazovala známky apraxie a nesnášenlivosti, které se s mozkovou příhodou často pojí.

Ke změně mozku dochází i za nepřítomnosti patologických problémů. Mozek obecně ztrácí svojí hmotnost také pro to, že v některých jeho částech dochází k úbytku nervových buněk. Ke změnám v jeho funkčnosti však vede řídnutí spojů a synapsí (Novotná, 2004, s. 69). Aby nedocházelo ke zhoršování jeho funkcí, je potřebné ho optimálně stimulovat

Se změnami v mozku se pojí i demence, kterou v počáteční fázi měla diagnostikovanou paní Kateřina. Počátečními projevy jsou poruchy pamětních funkcí, především vybavitelnosti. Paní Kateřina naštěstí neměla problémy se zapamatováním si postupu procesu výtvarné techniky a ani neprojevovala známky ztráty identity. Projevem demence mohla být špatná orientace ve formátu při kresebných technikách. Ta ale mohla být způsobená špatnými senzorickými procesy, kvůli postižení oka. Paní Kateřina dříve pracovala v národní galerii, a proto měla kladný vztah k umění a výtvarné tvorbě. Jako jediná si byla jistá svými výtvarnými schopnostmi a jako jediná se nikdy nestavěla kriticky k výsledku své tvorby ani k sobě samotné.

Ve stáří dochází k opotřebování smyslových orgánů a slábnutí svalů. To vede ke špatné přizpůsobivosti zraku, snižuje se akomodace čočky a senior má potíže zaostřit vnímaný objekt. Jak jsem již zmínila, paní Kateřina tyto potíže měla. Důsledkem toho byla nepřesnost v kresbě projevující se špatnou návazností linií a přetahováním při vybarvování. Zároveň se také snižuje citlivost na barvy, to mohlo mít vliv například na rozvržení barevné kompozice.

Výtvarná tvorba je záležitostí vizuálně haptickou. V haptické rovině se mohlo stáří projevit špatným odhadem přítlaku nebo úchopu. Při třetím setkání se seniory, jsme využili výtvarnou činnost, při které bylo zapotřebí manipulace s bavlnou uchopenou mezi palcem a ukazováčkem. Seniorky občas vůbec nezaznamenaly, že jim bavlna z prstů vypadla.

V komunikaci se seniory se může projevit zhoršení sluchového vnímání, jako důsledek narušení vláskových receptorů.

Nejdůležitější pro pohybové schopnosti je stav kosterního aparátu a svalstva. Kosti ve stáří podléhají chemickým změnám, především snížením vápníku. To vede k jejich pórovatění a řídnutí. Křehkost kostí spolu se sníženou pohyblivostí vede k četným zlomeninám. Svaly ztrácejí svoji sílu a pružnost a postupně ochabují. To vede ke špatnému držení rovnováhy a možným pádům (Novotná, 2004, s. 69).

Klientky LDN často trpěly artrózami nebo se rehabilitovaly ze zlomenin. Jejich pohyblivost byla proto značně omezená a bolestivá. Nejvíce se při výtvarné tvorbě projevovala artróza paní Anny, která měla potíže při veškeré výtvarné činnosti, a bylo nutné jí pomáhat.

4.3 PSYCHICKÉ ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ ARTETERAPEUTICKÝ PROCES

Psychické změny se v procesu stárnutí projevují déle a jsou méně výrazné než tělesné. Stejně jako je tomu u fyzických aspektů i psychika a její zhoršování je intervariabilní.

Změnám podléhají kognitivní funkce. Příčinou je již zmíněná degenerace mozku a smyslových orgánů. Zpomaluje se a ubývá přesnost při zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Reakce seniora může být proto zpomalená a nemusí adekvátně odpovídat působícímu podnětu. Zhoršování kognice ovlivňuje správnou orientaci v prostředí, kvalitu komunikace ale i adekvátně pociťovanou zátěž při výtvarné tvorbě. Tato charakteristika je platná pro všechny seniory obecně (Vágnerová, 2007, s. 407). Při realizaci projektu, jsme jí měly na paměti a vždy se snažily být co nejvíce trpělivé, při komunikaci i tvorbě s klienty LDN. Každý ze seniorů měl své vlastní osobní tempo. Paní Soňa s paní Annou potřebovaly mnohem větší časový prostor při závěrečné diskuzi i tvorbě samotné než například paní Andrea. Paní Andrea byla sice ze všech seniorek nejstarší, ale kognitivně na výborné úrovni.

Před tím, než jsme začali do LDN docházet, jsme se nejvíce obávali spolupráce se seniory se špatnými mnemickými funkcemi. Nejvíce bývá důsledkem stárnutí ovlivněna krátkodobá a bezprostřední paměť (Novotná, 2004, s. 69). Zhoršení pracovní paměti může nabýt u cílového věku takové úrovně, že může výrazně ztížit až znemožnit uchování informace. Ty nemůžou být dále zpracovávány. Postižení dlouhodobé paměti se projevuje v uspořádávání vzpomínek a v orientaci v nich (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 204). Naštěstí byly seniorky s pamětí na dobré úrovni. Paní Markéta, která často o svých vzpomínkách hovořila, paradoxně zapomínala, kam odložila brýle. Také se často opakovala. Potíže s pamětí se mohly ve výtvarné tvorbě projevit při zapamatování si postupu výtvarné techniky. Z tohoto důvodu jsem ho klientkám vždy popsala a minimálně jednou názorně předvedla. Potíže v paměti mohly být viditelné i u těch činností, při kterých musely klientky volit obsah tvorby a vybírat tak z pamětních stop. Na jednom ze setkání (kapitola *Vybrané výtvarné aktivity*), jsme klientkám zadali kresbu na téma oblíbená pohádka. Přestože si o pohádkách povídaly předešlý týden, stejně se ve skupině objevily seniorky,

kteřé měly obtíže s vybavením si jakékoliv pohádky. Konkrétně se jednalo o paní Soňu, která si sice vzpomněla na vizuální podobu knihy od Boženy Němcové, ale nemohla si vybavit děj ani název jednotlivých příběhů. Proto jsme jí s Andreou připomněly nám známé pohádky. Paní Soňa si následně vybrala tu, u které se jí znovu vybavil děj, následně začala pracovat na jednom dějovém výjevu.

V pozdním stáří je podle Vágnerové (2007) zřejmý úbytek ve všech funkcích a postupně tedy dochází i k dediferenciaci intelektových schopností. Slovní porozumění se drží na dobré úrovni do 80. roku života. My jsme však pracovali i s ženami, které dosahovaly 90 let. Abychom zamezili možnému nepochopení instrukce, předváděly jsme postup názorně. Otázky k závěrečné diskuzi jsme klientkám předkládali vytištěné na papíře a zároveň je četli. Jednak kvůli pochopení, ale i kvůli kognici a zrakovým a sluchovým potížím. Klientky však mívaly potíže spíše s verbální plynulostí a vybavováním si vhodných slov.

S poklesem fluidní inteligence, klesá i flexibilita a s ní i tvořivost seniorů. Staří lidé také ztrácejí schopnost využívat již osvojené informace a způsoby uvažování, a pokud je využívají, tak především stereotypním způsobem (Vágnerová, 2007, s. 408). Špatná flexibilita myšlení a neměnnost stereotypního vzorce uvažování se objevily u paní Andrey, která nerada zkoušela nové techniky a při aktivitě, kdy se obtiskovala tuš, měla problém s předěláním obtisku do vlastní představy (pareidolie). Nechtěla pozměnit vzniklou strukturu a raději abstraktní obrazec pouze vybarvila.

Podle Novotné (2004) ve stáří převažuje citová labilita a sklon k negativním emocím. Reakce však nejsou výrazné. Citový život může být ovlivněný zdravotním stavem seniora nebo prožívanou ztrátou partnera. V naší skupině se nacházely samé vdovy. Žen je v této věkové skupině mnohem více než mužů, to je způsobené tím, že se dožívají v průměru vyššího věku (Mühlpechr, 2005, s. 13). Největší stesky po manželovi prožívala paní Markéta. Občas jsem si nevěděla rady s tím, jak se zachovat a co říci, naštěstí skupina seniorek věděla a byla jí dobrou oporou. Od nás bylo nejvhodnější vyjádřit soucit a nechat paní Markétě prostor pro sdělení svých emocí. Velmi nás potěšilo, že ze setkání odcházela usměvavá. Citová labilita se projevovala u paní Zdeňky. Ta často na setkání chodila našťvaná. Naštěstí se v průběhu začala zapojovat do komunikace nad výtvarnou tvorbu a při závěrečné diskuzi už byla klidná a uvolněná. Negativismus a egoismus jsme pozorovali u paní Andrey, která se příliš o ostatní seniorky nezajímala, při závěrečné diskuzi jim

nevěnovala pozornost a často je vyrušovala. Negativně se ze začátku stavěla k celému arteterapeutickému projektu i k úvodním technikám, které sice pro ni byly primitivní, ale pro některé seniorky, které měly potíže s artrózou přesto náročné.

Spolu s tělesnými a kognitivními změnami se mění sebepojetí seniora. Lidé v období pravého stáří se hodnotí hůře než mladší senioři (Vágnerová, 2007, s. 414). U starších seniorů se totiž mění obsah sebehodnocení, stejně jako se mění jejich zájmy, hodnoty a preference. Protože změny v jejich životě jsou spíše negativní, dochází ke snížení sebedůvěry a narůstá nejistota a úzkost (Novotná, 2004, s. 70). Největší nejistotu jsme na úvodních setkáních pozorovali u paní Soni. Ve výtvarné tvorbě si vůbec nevěřila a potřebovala často ujišťovat, že vše dělá správně. Stejně tak paní Zdeňka ze začátku kurzu ostatním klientkám sdělovala, že vůbec neumí „kreslit“ a je nešikovná. Postupně se zmenšovala jejich potřeba ujištění a již při čtvrtém setkání tvořily uvolněně, soustředěně a bez potřeby sociální opory.

4.4 SOCIÁLNÍ ASPEKTY OVLIVNĚNÉ STÁŘÍM

Do sociální roviny života seniorů se promítala skutečnost hospitalizace, která limitovala životní prostor a s ním i sociální síť. Člověk v pozdním období života se často potýká se ztrátou sourozenců, vrstevníků i životního partnera. Jeho rodina nemá dostatek času a tak udržuje alespoň sousedské vztahy (doma i v nemocnici). Potíží hospitalizace je, že i tyto vztahy se hodně redukuje kvůli odchodům do pečovatelských domovů, do svých domovů, ale i úmrtí. Senior ztrácí sociální oporu a trpí pocitem osamělosti. Z tohoto důvodu jsme pro náš projekt volili skupinovou formu arteterapie. Senioři měli možnost se podělit o své obtíže, vzpomínky a zároveň získat pocit sounáležitosti a podpory.

Stáří samotné však přináší více faktorů ovlivňujících komunikaci a způsobujících osamělost. Vágnerová (2007) dělí faktory ovlivňující riziko samoty na sociální, fyzické a psychické. Mezi sociální patří již zmíněná ztráta. K osamělosti přispívá i možnost omezené hybnosti, nemoc a smyslové postižení. Úbytek mnemických funkcí, stereotypní způsob uvažování, zhoršení citového ladění, deprese,

demence a změny osobnosti vytvářejí bariéry v komunikaci a tedy i v sociálních vztazích (Vágnerová, 2007, s. 416).

Při realizaci projektu jsme brali v úvahu, že stáří se projevuje také zvýšenou opatrností (Farková, 2008, s. 309). Senioři se věnují činnosti raději déle, pečlivě. Snaží se vyhnout možné chybě, která pro ně představuje zátěž. Myslím si, že právě z tohoto důvodu seniorky hodnotily kladně techniku modelování, při které je možné „chybu“ kdykoliv opravit. Důvodem také mohla být známost materiálu, kterým bylo těsto. Staří lidé totiž špatně snášejí změny. Nejnáročnější změnou pro ně byla hospitalizace a propuknutí nemoci, ale potenciální zátěží byla i novost a neznámost výtvarné techniky. Podle Farkové (2008) platí, že čím je člověk starší, tím hůře přijímá změnu. Toto tvrzení se nám potvrdilo u paní Andrey, která byla nejstarší z celé skupiny a k neznámým technikám se chovala podezíravě a kriticky.

Jako za zcela samozřejmé jsme považovali přizpůsobení komunikace z naší strany. Snažili jsme se mluvit stručně a dostatečně nahlas, vždy jsme byli natočené k seniorům čelem, když jsme mluvili. Snažili jsme se být vstřícné a seniorům vyhovět a poradit. Téměř nikdy jsme fyzicky nezasahovali do jejich tvorby. Nechtěly jsme je naučit bezmocnosti a zároveň jsme se je snažili podněcovat, aby si skrze překonané překážky uvědomili, že na tom nejsou zdaleka tak zle, jak si občas sami mysleli. Dávali jsme jim dostatečný prostor, aby se mohli vyjádřit slovně i tvorbou. S ergoterapeutkou jsme byli domluvené, že pokud senioři nestihnou něco dokončit, budou mít možnost se tomu věnovat i na ergoterapii (týkalo se pouze paní Soni, která nestihla vybarvit mandalu, protože se dlouho rozhodovala mezi rozložením barev).

5 VOLBA VÝTVARNÝCH AKTIVIT

Následující kapitola se zabývá teoretickým podkladem pro volbu vhodných výtvarných technik, ale i představením výtvarných aktivit a technik, které jsme pro seniory zvolili.

5.1 KRITÉRIA OVLIVŇUJÍCÍ VOLBU VÝTVARNÉ TECHNIKY

Teprve ve chvíli, kdy jsme si vědomi teoretických předpokladů klientů zapříčiněných věkem, ale i individuálními psychomotorickými obtížemi při výtvarné tvorbě, které zjistíme pouze v reálné situaci, lze určit vhodnou výtvarnou techniku. Jednotlivé nároky, které klade daná výtvarná technika na autora, se tedy dají rozpoznat, až prostřednictvím samotné tvorby vždy vzhledem ke stavu konkrétního jedince s konkrétními schopnostmi a dispozicemi (Komzáková in Jedlička, 2015, s. 272).

Arteterapie seniorů se často aplikuje pro procvičení paměti, posílení vlastní hodnoty (skrze prožitý úspěch), napomáhá přizpůsobit se životním situacím, poklesu fyzických sil a zdraví i specifickým pozdního věku a z nich vyplývajícím změnám. Naším hlavním cílem při využití art for therapy bylo procvičení a posílení psychomotoriky, kterou Hartl (2009) definuje jako souhrn pohybových projevů člověka, které mohou i nemusí být ovlivněné vůlí, a které odrážejí psychický stav. Vhodně zvolená výtvarná technika, odpovídající věku a potížím klientů vede k aktivizaci fyzické i psychické vitality a flexibility (Šicková – Fabrici, 2002, s. 67). Výtvarná technika je totiž charakteristická pohybem, který podněcuje smysly a vyvolává vizuální, citové, případně duchovní zážitky (Campballová, 1998, s. 20). Psychomotorická činnost (v našem případě výtvarná) tedy vypovídá o psychomotorickém stavu klienta, ale zároveň na něj působí takovým způsobem, že dochází k jeho rehabilitaci.

Vhodnost výtvarné techniky neovlivňuje pouze věk, zdravotní a psychický stav, ale i klientovy výtvarné a estetické preference. Některé techniky se se svými psychomotorickými nároky mohou zdát vhodné, ale klientovi přesto nevyhovují, protože ho například obtěžuje možnost zamazání se nebo se nerad vyjadřuje prostřednictvím barev. Aby došlo k uspokojení z tvorby, k víře ve smysluplnost procesu a pozitivní motivaci je třeba zvolit takovou výtvarnou techniku, která odpovídá klientovo typu výtvarných tvůrčích preferencí – tomu zda je typ kresebný, malířský, haptický nebo smíšený (Komzáková in Jedlička, 2015, s. 272). Dělení Komzákové odpovídá svojí podstatou Trojanově typologii inklinace k určitému způsobu technického provádění a volbě výtvarných prostředků. Jedná se o typ grafický, malířský, plastický a výtvarně konstruktivní (Hazuková, Šamšula, 1986, s. 71).

Když jsme prvně šli do LDN Privamed spolupracovat s tamějšími seniory, neměli jsme sebemenší představu, jaké technické postupy upřednostňují. A vzhledem k tomu, že většina z nich tvořila naposledy ve škole, oni sami nevěděli, co od aktivity očekávat a zda jim to bude vyhovovat. Proto jsme projekt započali vybarvováním omalovánek, které pro ně bylo známé z ergoterapie. Prostřednictvím hovorů se seniory jsme si postupně mohli udělat obrázek o tom, které techniky jsou pro ně příjemné, a které nikoliv.

Přestože jsme měli předem stanovený plán činností, ve kterém jsme odhadovali, které techniky budou vzhledem k poskytnutým diagnózám vhodné, rozhodli jsme se ho v půlce projektu lehce pozměnit. Přestaly totiž docházet dosavadní klientky a začala docházet paní Anna, které výtvarná tvorba způsobovala značnou bolest kloubů a byla bradypsychická.

5.2 PŘEDPOKLÁDANÝ VLIV VÝTVARNÝCH TECHNIK

Arteterapie využívá výtvarných technik, kvůli jejich léčebnému vlivu na klienta. V případě prvoprocesové arteterapie se stává výtvarná technika léčebným prostředkem sama o sobě. Její působení ovlivňuje sebepojetí klienta, skrze reflexi

svého díla a prožitý úspěch, napomáhá mu vytvořit si nadhled nad svým dílem, učí ho plně prožívat a akceptovat své pocity při tvorbě, ale přeneseně i mimo ní, napomáhá klientovi znovu nalézt vlastní svobodu a učí ho otevřenosti, také ho učí akceptovat druhé a jejich názory i výtvarný styl (Šicková – Fabrici, 2002, s. 59). To však platí pro výtvarnou tvorbu obecně. Ráda bych se v této kapitole věnovala konkrétním výtvarným technikám, o jejichž účincích pojednává odborná literatura.

Stejskalová (2012) ve své publikaci *Psychoterapie uměním* konstatuje, že primární a základní technikou arteterapie je kresba, která byla vlastní už pravěkým lidem a díky které máme dnes povědomí o dějinách lidstva. Pokud klienti kreslí podle zadání, napomáhá to získat nadhled a povědomí o pohledu ostatních na dané téma (Stejskalová, 2012, s. 72-73). Z toho plyne, že kresba na zadané téma má vliv na sociální aspekty. Klienti LDN měli také možnost si kresbu na zadané téma vyzkoušet (viz následující podkapitola). V úvodních setkáních jsme pro ně ale měli připravené omalovánky, nejprve jednoduše stylizovaného tvaru zvířat, slunce a květiny, poté mandaly.

Mandala je výraz pocházející ze sanskrtu znamenající svatý kruh. Podle Šickové – Fabrici (2002) napomáhá tušení středu osobnosti, ke kterému se vše vztahuje. Může být použita jako nástroj pro sebepoznání a sebeodhalení. Mandala také napomáhá jako mapa vnitřní reality člověka (Šicková – Fabrici, 2002, s. 128 – 129). Může být tedy odrazem nás samotných. Odráží také řád přírody a stvoření. Symbolizuje svět, člověka a stvoření hluboko uložené v kolektivním nevědomí. Úplný tvar kruhu může symbolizovat vesmír a věčnost, proto se pojí často s meditací a relaxací a napomáhá pochopit souvislosti, které se k našemu životu pojí. Při procesu opakovaného motorického pohybu při vybarvování se zklidňuje dýchání, snižuje se napětí a klient se odpoutává od bolestivě prožívaných myšlenek (Stejskalová, 2012, s. 76).

Šicková – Fabrici pro svou arteterapeutickou praxi využívá modelování s hlínou. Při realizaci projektu jsme se seniory využili modelování ze slané těsta, které podle mého názoru má na klienta podobný vliv v relaxačně-rehabilitační rovině jemné motoriky. Dalšími vlivy, které 3D tvorba může rozvíjet, jsou:

- Prolomení bariér úzkostnosti
- Zlepšení komunikačních schopností
- Redukce a odbourání agrese (směřované vně i k sobě)

- Rozvoj trojdimenziálního vnímání
- Změna postojů k sobě i k druhým
- Hlína může kompenzovat smyslové potíže (Šicková, 2000, s. 114)

5.3 VYUŽITÉ VÝTVARNÉ AKTIVITY

Jak již bylo uvedeno v předešlých kapitolách, cílem projektu zaměřeného na využití podstaty výtvarné tvorby³, bylo získat pozorovatelné skutečnosti o vlivu výtvarné techniky na jedince v období pravého stáří. Výtvarné činnosti jsme proto volili takovým způsobem, aby bylo možné onen vliv (zlepšení) sledovat. Pro úvodní setkání jsme proto zvolili podle našeho názoru nejméně náročnou výtvarnou techniku v oblasti psychomotoriky. Následně jsme volili vždy náročnější činnost a celý arteterapeutický projekt zakončili podle našeho názoru nejnáročnější výtvarnou činností na psychomotoriku seniora. Stanovení náročnosti plynulo z vnitřního přesvědčení opřeného o naše subjektivní zkušenosti a předpokládané možnosti seniorů. Jeho pravdivost se ověří, až v následujících kapitolách.

Stejně jako byla předem zvolená výtvarná aktivita, bylo tomu tak i u námětů. Často jsme vycházeli z potřeb seniorů povídat si o určitých tématech. Například téma „oblíbená pohádka“ jsme zvolili po zjištění, že seniorky rády tráví čas předčítáním pohádek svým vnoučatům. Volili jsme tedy náměty s potenciálem vyvolat vzpomínky dokreslené pozitivním emočním nábojem. Projevuje se i tendence postupovat od méně náročného tématu k více náročnému. To znamená, že nejprve jsme volili výtvarné aktivity, které spíše nevyžadovaly od seniora zabývání se volbou obsahu tvorby (omalovánky, hledání pareidolie v abstraktním tvaru). Závěrem jsme seniorům zadali modelování na volné téma, které se zdá být nejnáročnější na představivost a rozhodování klienta.

Jak z předešlých dvou odstavců vyplývá, není možné se zabývat čistě psychomotorickou zátěží (související s nároky kladenými na fyzické dispozice a s nimi související senzorycké a kognitivní procesy), aniž bychom se nezabývali

³Rehabilitační účinky prvoprocsově arteterapie.

potenciální zátěží zapříčiněnou nevhodně zvoleným námětem, který nese různé nároky na osobnost a aktivizaci psychických procesů. Vyvolanou zátěž volbou námětu výtvarné tvorby lze stanovit prostřednictvím míry „autorské náročnosti“. Pojem vypovídá o nárocích kladených na tvořivost (skládající se z psychických modalit jako jsou motivace, vůle, emoce, fantazie, ale i zájmy jedince), představivost a zejména osobní volbu seniora. Při stanovení volnosti námětu jsme nejprve počítali s menší chutí jedince vypovídat o svém vnitřním světě. Až v závěru projektu jsme nabídli možnost plně se skrze výtvarnou tvorbu realizovat.

Protože jsme spolupracovali s otevřenou skupinou, v polovině projektu došlo ke změně zúčastněných osob. Tento fakt zapříčinil, že pro setkání, kdy byla přítomná paní Anna, jsme volili z našeho pohledu méně náročné výtvarné aktivity, než doposud.⁴

Dříve než se začnu věnovat samotným vybraným technikám, představím jednotlivá setkání a jejich výtvarnou náplň. U každého setkání se v nadpisu nachází počet aktivně zúčastněných seniorů, Pod představujícím textem se pro lepší přehlednost nachází tabulka s využitými výtvarnými technikami v rámci setkání, námětem a použitým materiálem.

1. Vybarvování jednoduše stylizovaného tvaru / 5 osob

První setkání bylo pojaté jako seznamovací. S Andreou jsme očekávaly spolupráci s klienty s diagnostikovanou Alzheimerovou chorobou, proto jsme jako činnost zvolily vybarvování jednoduše stylizovaného tvaru (nepřítomnost malých ploch). Klienti měli na výběr květinu, slunce, psa a kočku, vždy námi nakreslenou na čtvrtce formátu A5. K vybarvování neměli žádnou předlohu. Barvy si vždy volili podle vlastního uvážení.

K vybarvování měli k dispozici šestiboké pastelky s měkkou tuhou, zanechávající výraznou stopu bez silného přitlaku, a trojboké pastelky. Klienti spíše využívali ty trojboké, protože se jim s nimi lépe manipulovalo.

⁴Po aktivitách, kdy byla využita kresba a koláž, následuje vlepování již hotových kuliček do obrysu listu, které je méně náročné na autorskou náročnost (volbu obsahu). A protože využívala již hotové kuličky, které na našem setkání nedělala, zdá se i méně náročné na psychomotoriku než kresba a koláž, jak jsme je využili.

Výtvarná technika	Námět	Použitý materiál
Kresba (vybarvování)	Jednoduše stylizovaný tvar	Čtvrtka formátu A5, šestiboké a trojboké pastelky

Tabulka 1 – 1. setkání

2. Vybarvování mandaly / 4 osoby

Při druhém setkání jsme klientům LDN předložili omalovánky mandaly. Tento tvar jsme zvolili kvůli častému střídání malých ploch. Mandala je z tohoto důvodu složitější na orientaci v prostoru a pevně vedený krátký pohyb zápěstím a prsty. Větší složitost jsme viděli také v nárocích kladených na aktivizaci představivosti a rozhodování při využívání barev a jejich rozložení v ploše.

Mandala byla vytištěna na kancelářském papíře formátu A4, kvůli dostupnosti malých ploch uvnitř obrazce. Kancelářský papír je více náchylný na špatné zacházení než minule využitá čtvrtka. Pro vybarvování jsme klientům opět nabídli dva druhy pastelek. Stejně jako tomu bylo v minulém případě, vybírali si trojboké. Důvodem bylo jejich tvrzení, že se jim lépe drží, lépe se jim s nimi manipuluje a jsou vhodnější na malé plochy uvnitř mandaly.

Výtvarná technika	Námět	Použitý materiál
Kresba (vybarvování)	Mandala	Papír A4, šestiboké a trojboké pastelky

Tabulka 2 – 2. Setkání

3. Obtiskování a tahání bavlny a dokreslování pareidolie / 4 osoby

Pro třetí setkání jsme zvolili obtiskování bavlny namočené v tuši, její vytahování z přeložené čtvrtky a následné hledání pareidolie v síti čar. Důvodem zvolení náročné činnosti byla nespokojenost klientek s příliš jednoduchou technikou omalováněk. Chtěly zkusit něco, co ještě nedělaly. A protože byly všechny na dobré psychomotorické úrovni, jejich přání jsme se rozhodly vyhovět.

Pro snadnější namáčení bavlny jsme tuš přelili do kelímků se širokým hrdlem. Bavlnu, která je silnější než nit, jsme zvolili také kvůli tomu, že lépe saje tuš a při vytahování se lépe obtiskne a způsobí větší černé plochy. Jako podkladový materiál jsme zvolili čtvrtku formátu A3. Klientky však bavlnu pokládaly pouze na jednu stranu (A4), poté čtvrtku uzavřely do dvojlistu a z vnitřku za pomoci přítlaku nedominantní ruky vytahovaly bavlnu. Pro dokreslení vnímané pareidolie jsme klientkám nabídli již osvědčené trojboké pastelky.

Výtvarná technika	Námět	Použitý materiál
Tvorba s tuší	pareidolie	Bavlna, tuš, kelímek, čtvrtka A3
Kresba (dokreslování)	-//-	trojboké pastelky, vzniklý obtisk

Tabulka 3 – 3. setkání

4. A 5. Koláž na téma léto a její dokreslení / 4 osoby

Pro čtvrté a páté setkání jsme vybrali koláž na téma léto, kterou následně klienti dokreslili kvůli lepšímu vyjádření svého záměru. Tento námět jsme zvolili kvůli jeho potenciálu navodit příjemné emoce. To mělo být mírnou kompenzací pro klienty spíše neznámé techniky a větší náročnosti na psychomotorické procesy než tomu bylo u prvních dvou činností.

Pro techniku koláže jsme klientům předložili časopisy orientované na volnočasové aktivity, ze kterých vystříhovali zvolené objekty. Nůžky jsme pro klienty vybírali menší a lehčí, aby se s nimi lépe manipulovalo. Za účelem omezení

zašpinění materiálu a snadnější kontroly naneseného množství bylo využito tubové lepidlo. K dokreslení koláže měli k dispozici opět dva druhy pastelek a nyní i fixy. Fixy sice nejsou tolik náročné na přítlak a zanechávají výraznou stopu, ale mají příliš tenkou tuhu, s kterou se špatně vybarvuje plocha. Jsou proto náročnější na sensorické procesy a vnímání a motorické procesy, které podléhají jejich kontrole. Klienti volili opět trojboké pastelky.

Výtvarná technika	Námět	Použitý materiál
Koláž	Léto	Časopisy, nůžky, lepidlo v tubě, čtvrtka A3
Kresba (dokreslování)	-//-	Šestiboké a trojboké pastelky, fixy, koláž

Tabulka 4–4. A 5. setkání

6. Kresba voskovkami a překrytí vodovkami / 3 osoby

V pořadí na šestém setkání si klientky zkusily kresbu voskovkami na námět pohádka. Tato technika je poměrně složitá kvůli vysoké aktivizaci pamětních představ a rozhodování. Poté měly klientky za úkol přetřít kresbu vodovými barvami (mastný vosk odpudí vodu a vystoupí do popředí).

Jako materiál jsme využili voskovky, vodové barvy, měkké kulaté štětce, čtvrtku formátu A4 a široký kelímek na vodu.

Výtvarná technika	Námět	Použitý materiál
Kresba	Oblíbená pohádka	Voskovky, čtvrtka A4
Malba	-//-	Vodové barvy, měkké kulaté štětce, kelímek na vodu, předešlá kresba

Tabulka 5 – 6. setkání

7. Asambláž – podzimní list / 3 osoby

Na sedmém setkání měly klientky za úkol nakreslit obrys listu a následně do něj vlepovat kuličky z krepového papíru, které měly připravené již z ergoterapie. Toto setkání mělo být spíše uvolňující (známost lepení i kresby). Klientky, které docházely na minulá setkání, však byly během uplynulého týdne propuštěné do svých domovů. Dále docházela pouze paní Kateřina a paní Zdeňka. Nebyly však přítomné celých 90 minut, protože v době setkání si zařizovaly přijetí do pečovatelských domovů. Nově na setkání začala docházet paní Anna, které, vzhledem ke své diagnóze, dělala výtvarná činnost velké potíže.

Pro setkání jsme využili čtvrtku formátu A4, na který klientky nakreslily obrys listu, trojbokou pastelku, lepidlo v tubě a již zhotovené krepové kuličky.

Výtvarná technika	Námět	Použitý materiál
Kresba obrysu listu	Podzimní listí	Čtvrtka A5, trojboká pastelka
Asambláž	-//-	Krepový papír, lepidlo v tubě, obrys listu

Tabulka 6 – 7. Setkání

8. Kresba podzimního stromu / 0 osob

Toto setkání mělo být pojaté jako společná výtvarná činnost. Nakonec úkolem klientky, která se na setkání dostavila, bylo nakreslit podzimní list a následně ho vybarvit pastelkami. My s Andreou jsme nakreslily kmen stromu a větve s tím, že tam listy vlepíme. Klientka bohužel na setkání dorazila jen kvůli sociálnímu kontaktu a nechtěla kreslit. Po několika minutách usnula.

Přesto že realizace výtvarné činnosti se seniory neproběhla, uvádím využitý materiál: čtvrtka A4, trojboké a šestiboké pastelky. (my s Andreou jsme kreslily na balicí papír formátu A1 a na nakreslenou kostru stromu vlepily listy z předešlého setkání).

Výtvarná technika	Námět	Použitý materiál
Kresba	Podzimní strom	Čtvrtka A5, šestiboké a trojboké pastelky

Tabulka 7 – 8. Setkání

9. Modelování z těsta / 3 osoby

Modelování jsme se věnovali na posledním devátém setkání. Jako modelovací hmotu jsme využili již zhotovené slané těsto. Klienti měli na výběr, zda použijí měkkí těsto, které se více lepí na dlaně nebo tužší, které se nelepí. Kromě několika nabízených činností jsme téma nechali volné. Poprvé se klienti mohli zcela samostatně rozhodnout, co budou vytvářet. Většinou každý z nich válel kuličky, válečky a mačkal těsto do placky. K dekoraci používali pouze dřevěnou špejli, i přesto že měli k dispozici různé předměty. Schopnost rozhodování pro nás byla ukazatelem nabytého sebevědomí a větší míry autonomie při výtvarné tvorbě.

Výtvarná technika	Námět	Použitý materiál
Modelování	Volný	Slané těsto, špejle

Tabulka 8 – 9. Setkání

Z těchto devíti aktivit následně selektujeme šest výtvarných technik, které díky zkušenostem získaných z realizace projektu budu dále zobecňovat a kategorizovat na psychomotorické úkony. Jedná se o tyto výtvarné techniky.:

1. Kresba
2. Koláž
3. Asambláž
4. Tvorba s tuší
5. Malba
6. Modelování

S technikami budeme pracovat vždy podle kontextu při realizaci projektu a budeme vycházet z reálných situací. Z tohoto důvodu se v kapitole o stanovení náročnosti v kresbě shledáme s rozdělením techniky na vybarvování, dokreslování a autorskou kresbu, které odráží odlišnou míru aktivizace psychiky a dosaženou hodnotu autorské náročnosti.

- Vybarvováním rozumějme vybarvování omalovánek i již vzniklého obrysu dokreslování i autorské kresby.
- Pojem dokreslování jsem zvolila pro činnost, při které pomocí kresby a vybarvování dotváříme již vzniklý podnět (například dokreslujeme pareidolii nebo koláž), o který se musíme opřít a vycházet z něj.
- Pojem autorská kresba značí takovou výtvarnou aktivitu kresby, jejíž jedinou předem danou hranicí, je stanovené téma (ale nemusí být), a při které klient musí vycházet ze své osobní volby obsahu poté, co je mu nabídnutý prázdný papír.

6 PSYCHOMOTORICKÁ NÁROČNOST VYBRANÝCH VÝTVARNÝCH TECHNIK

Cílem následující kapitoly je nahlédnout na vybrané výtvarné techniky (kresba, koláž, asambláž, tvorba s tuší, malba a modelování) jako na proces i jako na strukturu základních úkonů v oblasti motoriky i psychiky a stanovit míru jejich náročnosti. Stanovení náročností nám napomůže k určení vhodnosti či nevhodnosti pro seniory. Za nutné považuji v úvodu kapitoly zmínit, že na vybrané techniky nahlížím vždy v kontextu realizovaného setkání (viz předešlá kapitola).

V první podkapitole každé výtvarné techniky se budeme zabývat fyzickou náročností při vykonávání výtvarné techniky. Můj zájem směřuje především k těmto fyzickým projevům.:

1. Pohyb – Do kategorie řadím pohyb prsty, dlaně, zápěstí, předloktí, paže i jejich rotaci.
2. Úchop – Zahrnuji především špetkový, prstový a dlaňový, který se při technikách využíval.
3. Přítlak – Za přítlak považuji tlak vyvíjený klientem na tužku při zanechání stopy, ale i tlak dlaně při modelování plátu z těsta.
4. Koordinace horních končetin při předchozích úkonech.

Důvodem rozdělení motoriky do těchto kategorií je možnost aplikace na klienty s různými fyzickými potížemi. Proto, aby si senior nemusel při každém setkání připomínat svůj deficit, a naopak mohl napomoci uzdravování skrze vhodně zvolenou psychomotorickou náročnost výtvarné techniky, je vhodné uvažovat nad nároky kladenými v kategoriích, které jsou pociťované jako problematické. Zároveň však kategorizace napomůže určit celkovou vhodnost pro seniory obecně.

V druhé podkapitole každé výtvarné techniky se budu zabývat kategoriemi v psychické úrovni. Zejména pozorovatelnými psychickými procesy vnímání a s ním souvisejícími senzoryckými procesy, pamětí a představivostí. Zájmu neujdou ani psychické vlastnosti vůle a motivace. Na ty však nebudu nahlížet absolutně. U vůle se zaměřím na vytrvalost dokončit činnost, přemoci negativní emoce a optimální zvládnutí procesu rozhodování. Náročnost motivace stanovím skrze pozorovatelný vnitřní faktor – prožívání a osobní zkušenost s technikou. Vnitřní motivace zákonitě

souvisí i s vnější motivací. Předpokladem pro stanovení náročnosti je předešlá adekvátní motivace vnějšími faktory.

Dále se budeme zabývat emocemi a procesem rozhodování. Přestože se pojí již se zmíněnou vůlí a motivací, budu je stanovovat zvlášť. Emoce jsou totiž důležitým introktivem, který spolu s kognitivními zkušenostmi a lidskými pocity podmiňují proces rozhodování a následně motorický úkon člověka. Emoce ovšem nemusíme pozorovat pouze jako vnitřní motiv procesu rozhodování, ale i jako samostatnou somatickou externalizaci bioregulačních dějů v organismu. Na neverbálním i verbálním projevu jedince, můžeme pozorovat děje, poukazující na snahu organismu nastolit homeostázu a vyrovnat se tak se stresovou zátěží pojíci se k výtvarné technice nebo expresivnímu projevu obecně (Komzáková in Výtvarná výchova, 2010, č. 1).

Psychické vlastnosti jsou charakteristické i tím, že jsou zpětně ovlivněny motorickou činností. Např. při silné bolesti zápěstí je vyžadována větší vůle, než když jedinec potíže s bolestí nemá.

V psychické rovině se zabývejme:

1. Senzorickými procesy a vnímáním
2. Paměť
3. Představivostí
4. Motivací
5. Vůlí
6. Emocemi
7. Rozhodováním.

Rozdělení techniky na předchozí kategorie stále nevystihuje její podstatu (je však dobrým ukazatelem pro případné zvolení techniky u jednotlivých diagnóz) a tedy ani potenciální stresovou zátěž. Součet částí je méně než celek, proto ve třetí podkapitole využiji poznatků o psychických jevech a motorických úkonech a začnu je zohledňovat při stanovení psychomotorické zátěže při realizaci procesu výtvarné techniky. Tato třetí podkapitola se bude jmenovat *Náročnost procesu výtvarné techniky*.

V poslední podkapitole u každé výtvarné techniky stanovím náročnost kladenou na autora skrze syntézu poznatků z předešlých podkapitol.

Při stanovení hodnot náročností v každé kapitole využiji škálu v rozmezí 1 – 5, kdy číslo 1 značí nejnižší náročnost a číslo 5 naopak nejvyšší. Pro lepší orientaci stanovené hodnoty graficky znázorním. Při určení míry náročnosti budu vycházet z pozorování činnosti klientů LDN i z vlastní introspekce, která mi napomohla uvědomit si, na co je vhodné se zaměřit. Jedná se o zobecněné poznatky, přestože klienti LDN mají stanovené různé diagnózy.

6.1 KRESBA

Výtvarnou technikou kresby jsme se při realizaci projektu zabývali nejvíce. Věnovali jsme se jí ve třech podobách, kterými jsou vybarvování, dokreslování a autorská kresba⁵. K rozlišení techniky na tyto kategorie nás dovedlo členění a stanovení somatopsychických procesů v jednotlivých druzích kresby, které byly vždy rozdílné. Z tohoto důvodu je tato kapitola jediná odlišně strukturovaná v náročnosti psychické úrovně, která ovlivňuje autorskou náročnost,⁶ oproti ostatním technikám (koláže, asambláže, tvorby s tuší, malby a modelování).

Jak již bylo zmíněno a odůvodněno v úvodu kapitoly, budu nahlížet na techniku z hlediska fyzického, psychického, procesuálního a celkového.

⁵Pojem autorská kresba značí takovou výtvarnou aktivitu kresby, jejíž jedinou předem danou hranicí, je stanovené téma, a při které klient musí vycházet ze své osobní volby obsahu poté co je mu nabídnutý prázdný papír.

⁶Tento pojem vypovídá o nárocích kladených na tvořivost (skládající se z psychických modalit jako jsou motivace, vůle, emoce, fantazie, ale i zájmy jedince), představivost a zejména osobní volbu, rozhodování, seniora.

6.1.1 NÁROČNOST FYZICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Pro stanovení náročnosti v motorice využívám rozdělení na přítlak, úchop, pohyblivost a koordinaci rukou.

Při využívání výtvarné techniky je třeba špetkového úchopu při držení pastelky, pohyb prsty, rotace a pohyb v zápěstí a pohyb předloktí ze stran při vedení barevné stopy. Nedominantní rukou si obvykle materiál, na který kreslíme, přidržujeme ke stolu a redukuje tak jeho možný posun. Koordinace pravé a levé ruky je viditelná při natáčení podkladového materiálu kvůli zpřístupnění plochy. Náročnost techniky není dána četností vykonaných pohybů, ale především jejich kvalitou. Při kresbě (vzhledem k užitému materiálu) je dobře viditelná přesnost vedené stopy. Technika je proto dost náročná na krátké, jemné a plynulé pohyby.

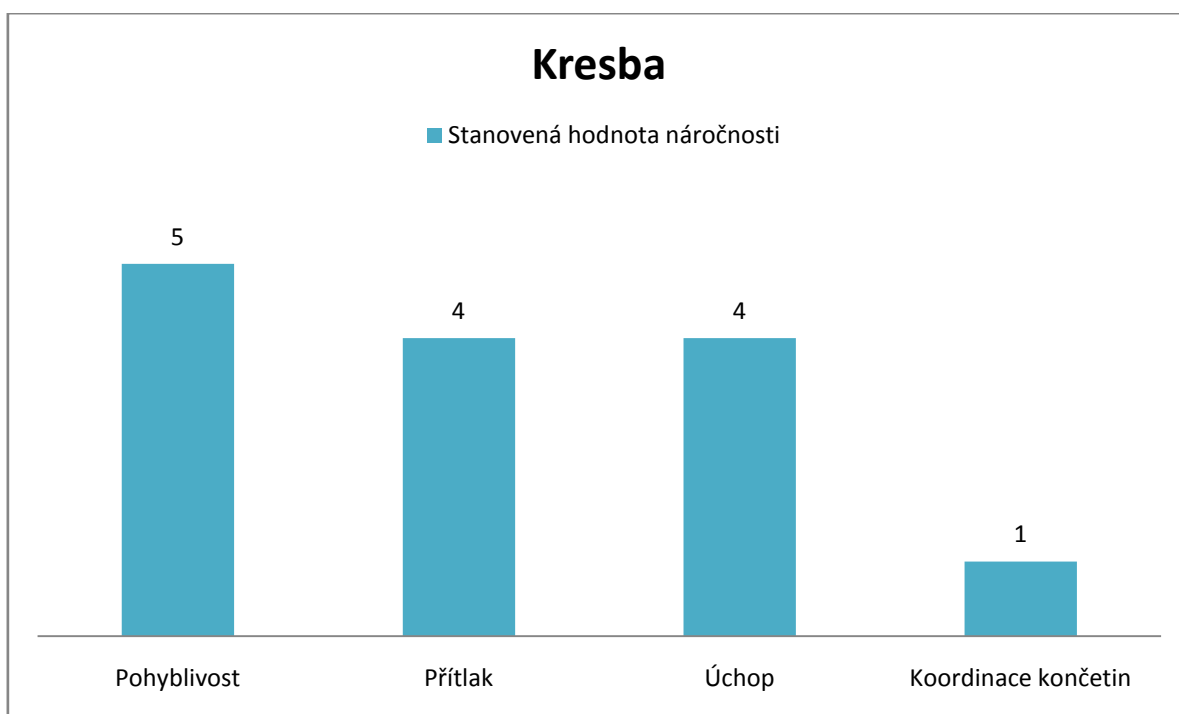
Přítlak se uplatňuje ve dvou ohledech. Nejprve využíváme přítlak nedominantní ruky na podkladový materiál a poté je nutné vyvinout určitý přítlak pastelky (nebo jiného materiálu) na podklad tak, aby zanechala adekvátní stopu.

Při kresbě využíváme špetkový úchop, který opět napomáhá k přesnému vedení tužky, pastelky, fixy, atd. Při práci s klienty jsme využívali ergonomicky upravené pastelky a tužky, které svým tvarem napomáhaly ke snadnějšímu úchopu a měkkou tuhou k výraznosti zanechané stopy i při slabším přitlaku.

Jelikož je tato technika jednou z neznámějších a je první na našem seznamu, budu jí využívat jako základ při srovnávání s ostatními využitými výtvarnými technikami (koláž, asambláž, malba, tvorba s tuší, modelování). Nyní nabízím tabulku, se stanovenými hodnotami zátěže a její grafické ztvárnění.:

Motorický úkon	Stanovená hodnota náročnosti
Pohyblivost	5
Přítlak	4
Úchop	4
Koordinace končetin	1

Tabulka 9 – motorická náročnost, kresba



Graf 1 – motorická náročnost, kresba

6.1.2 NÁROČNOST PSYCHICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Pro určení náročnosti využiji rozdělení na vybarvování, dokreslování a autorskou kresbu. Důvodem je rozdílná míra aktivizace psychických jevů. Hodnotu náročnosti budu stanovovat pro sensorické procesy a vnímání, paměť, představivost, vůli, motivaci, emoce a rozhodování

Vybarvování

Nároky kladené na vizuální sensorické procesy a vnímání spočívá v nutné orientaci v prostoru. Nejedná se pouze o schopnost strefit se do vymezeného místa, ale i o dobarvení malých prázdných ploch, které při vybarvování vznikají. Sensorické procesy a vnímání se aktivizují také v závěrečné fázi vybarvování, kdy se snažíme o rovnoměrné rozložení barvy v ploše.

Vůle se aktivizuje už před započítím činnosti a je sledovatelná v odhodlání činnost započít, vytrvat v ní a dokončit jí. Při vybarvování se autor rozhoduje

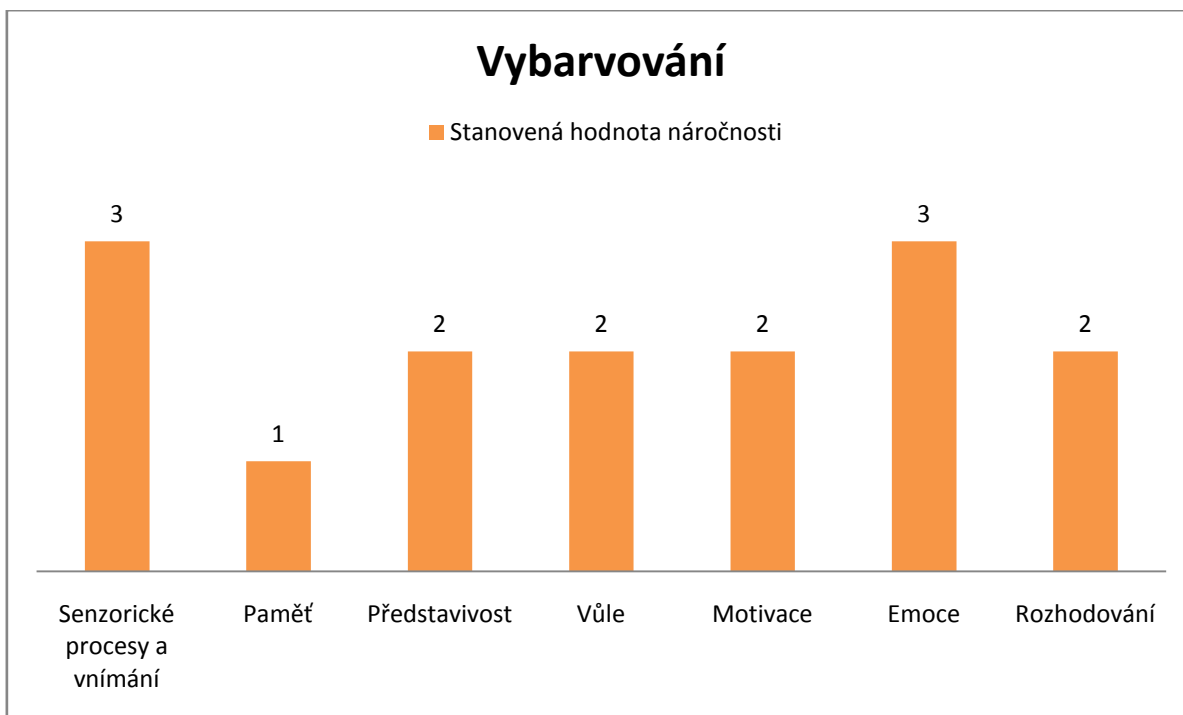
nad barvami pastelek, které využije i nad samotným rozložením barvy v obrysu nebo omalovánkách. Do rozhodování se promítají také preference klienta související s imaginací. Jedinec se rozhoduje na základě své představivosti a osobní zkušenosti, které souvisejí s pamětí.

Vybarvování je známou technikou, při které není nutné ve větší míře mobilizovat síly. Klienti znali vybarvování omalovánek z kurzů ergoterapie a předem věděli, co mohou očekávat. Většina seniorů zná omalovánky díky svým vnoučatům. I za předpokladu, že se s omalovánkami nesešli, nejedná se o techniku, při které by bylo třeba klienty přehnaně motivovat k činnosti. Klienti jsou motivovaní spíše vnitřně. Například emocemi. U klientek vyvolávalo vybarvování omalovánek kladné emoce, kvůli svojí známosti, jednoduchosti a možnosti soustředit se i na sociální kontakt s ostatními seniory. To platilo ale pouze při vybarvování mandaly. Na prvním setkání jsme měli připravený příliš jednoduchý tvar a to zapříčinilo opačný vliv na motivaci. Klientkám se vybarvovat nechtělo, přišlo jim to příliš primitivní. Jednoduchost techniky nevyvolávala nadšení z překonané překážky, uvažujeme-li o emocích jako o vzniklém stavu.

Stejně jako tomu bylo u kapitoly fyzické náročnosti, nabízím přehled náročností v hodnotách 1 – 5 a znázorňuji je v grafu.

Psychický jev	Stanovená hodnota náročnosti
Senzorické procesy a vnímání	3
Paměť	1
Představivost	2
Vůle	2
Motivace	2
Emoce	3
Rozhodování	2

Tabulka 10 – psychická náročnost, vybarvování



Graf 2 – psychická náročnost, vybarvování

Dokreslování

Do techniky dokreslování se promítá předešlé vybarvování. Proto je při něm kladená při nejmenším stejná náročnost na vizuální percepci a vizuální sensorické procesy. Orientace v prostoru ale není dána pouze vymezeným prostorem. Klient si prostor pro kresbu vymezuje sám. Také se kromě orientace v prostoru musí orientovat ve vytváření linie, kterou dále zpětně kontroluje a přizpůsobuje se jí.

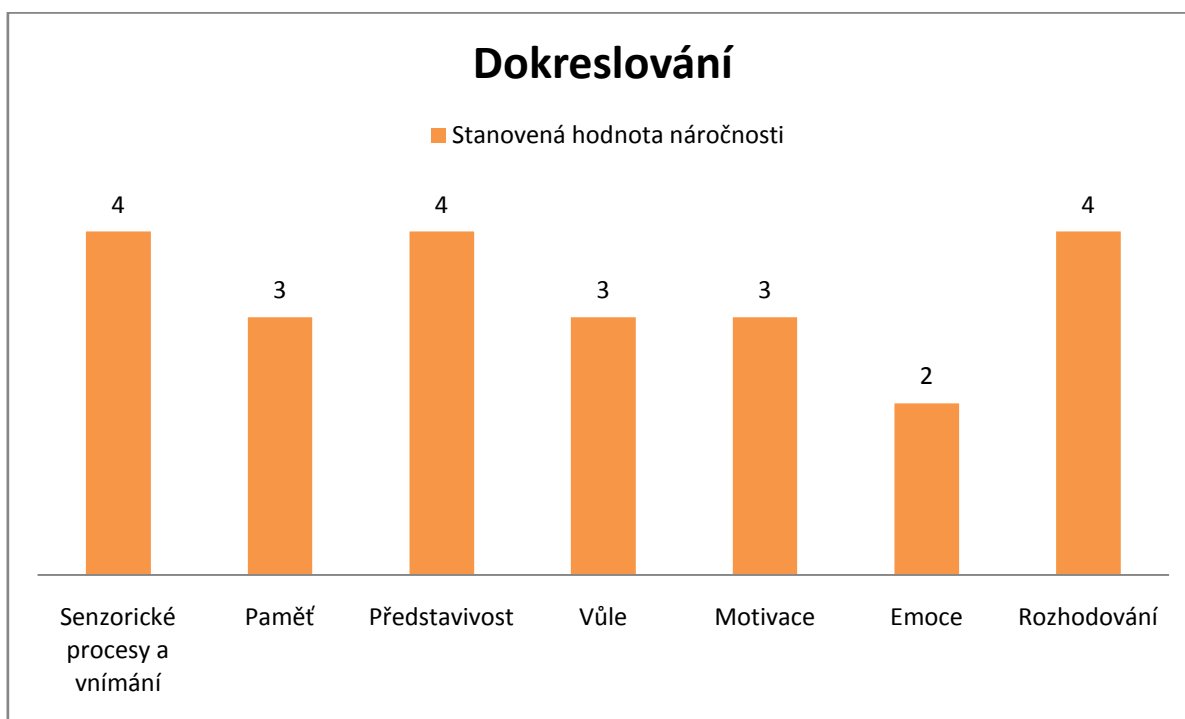
Proces rozhodování je více závislý na představivosti a paměti. Klient si skrze vnímání osvojí (zapamatuje a převede do představ) již daný podnět a ten znovu na úrovni představ dotvoří do celku. Rozhodne se pro nejlepší variantu. Jednoduše řečeno se jedná o rozhodování v tom, co a jak budu dokreslovat. Už tento jev přispívá k nutnému zvýšení vůle při dokončování techniky. Teprve poté začne senior s realizací.

Dokreslování je těžší na motivaci klienta, než tomu bylo u vybarvování. Důvodem je větší míra aktivizovaných procesů. Klient se více zabývá konečným výsledkem a klade na sebe jisté nároky. Snaží se vytvořit produkt odpovídající zadání úlohy. Do motivace se začínají promítat i sociální potřeby. Klient potřebuje zažít úspěch nebo se přinejmenším vyhnout neúspěchu. Na emoce má vliv vyšší náročnost

při rozhodování a představování. Klient začíná více vypovídat o svém vnitřním světě, ale nachází ze stále v bezpečném prostoru vymezeném daným podnětem (tím, co dokresluje). Domnívám se, že tato technika nabízí možnost bezpečného sebevyjádření, které vyžaduje překročení vlastního nepohodlí, ale zároveň klienta chrání. Vyvolává pozitivnější emoce, díky pozitivnímu sebehodnocení při spokojenosti s výsledkem, než tomu bylo u vybarvování.

Psychický jev	Stanovená hodnota náročnosti
Senzorické procesy a vnímání	4
Paměť	3
Představivost	4
Vůle	3
Motivace	3
Emoce	2
Rozhodování	4

Tabulka 11 – psychická náročnost, dokreslování



Graf 3 – psychická náročnost, dokreslování

Autorská kresba

Autorská kresba se dá považovat za komplexní činnost, do které se promítají veškeré procesy aktivizované při vybarvování a dokreslování. Autor se musí orientovat v celém formátu, v jednotlivých částech tvořících kompozici, v prostoru určeném pro vybarvování i ve vlastní tvorbě obrysu (linie). Na rozdíl od dokreslování není tvorba vázaná na daný podnět, ale opírá se pouze o představu. Všechny tři techniky shrnuté pod kresbou jsou příznačné náročností na přesnost, která je skrze motoriku ovlivněna právě schopností vnímat a správnou funkcí zraku. Haptické vnímání se aktivuje ve chvíli, kdy je nutné odhadnout správný přítlak, úchop a pohyb.

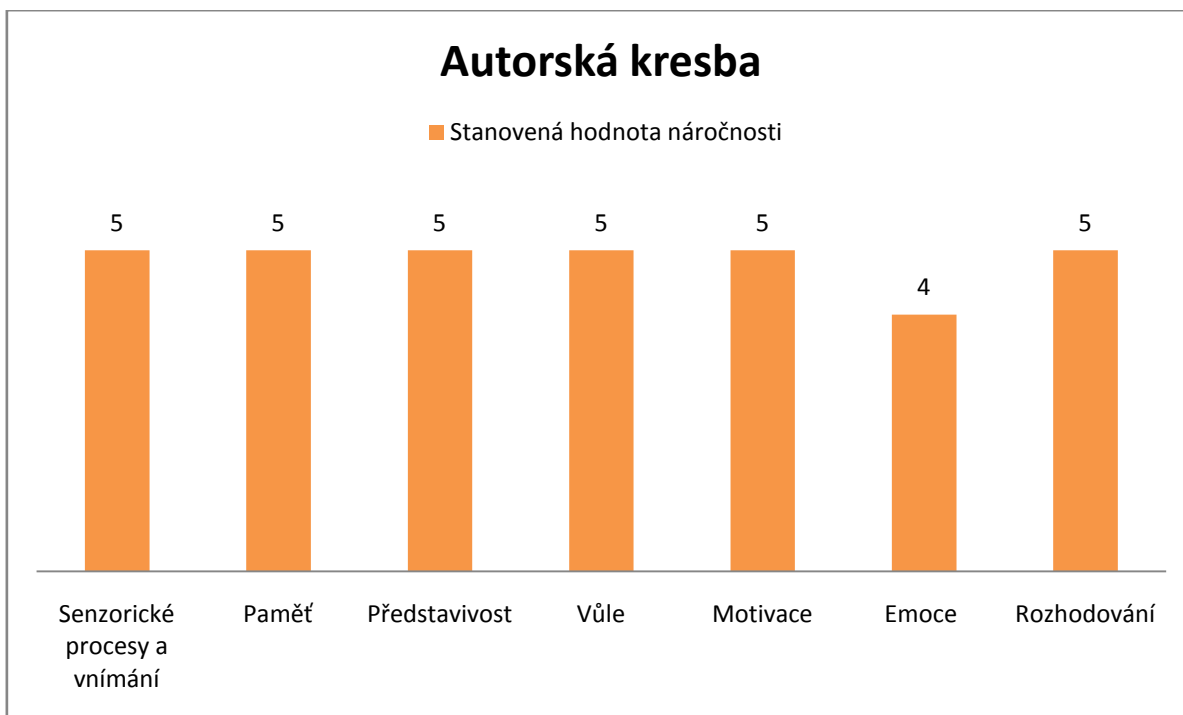
Autorská kresba je náročnější na rozhodování a představivost klienta. Klient se rozhoduje mezi barvou pastelek, tvarem / tvary, které kreslí v reálné rovině, ale i mezi představami v psychické rovině. Představa se nyní neopírá o působící podnět, ale těží z paměťových stop. Je proto náročnější na znovu vybavení z paměti i na udržení představy v mentálním prostoru (Kosslyn in Plháková, 2003. S. 239). S představami klient musí v mysli různými způsoby manipulovat, kombinovat je a přetvářet je podle své fantazie do takových celků, aby je byl schopný zrealizovat (Shepard, Metzlerová, Gardner, Finke, Pinker, Fraňková, Tolman in Plháková, 2003. s. 239 – 244). Pokud dojde například ke špatnému rozvržení kompozice, začne se představa opírat o působící podnět (již vzniklou kresbu), dále se přetváří na základě hledání a rozhodování jaké umístění ve formátu, tvar nebo barevnost jsou vhodnější. Jedná se o komplexní činnost, ve které se větší míře, než tomu bylo u minulých činnostech, aktivizuje celá osobnost jedince.

Motivace při autorské kresbě je potřebná v nejvyšší míře. Klient svojí kresbou vypovídá přinejmenším o svých kresebných dispozicích. Proto je důležité se zabývat vnější motivací před započatím kresby a zmírnit obavy z neúspěchu, které může klient pociťovat při porovnání svého díla s ostatními klienty nebo se svým očekáváním. Důležitým motivem jsou emoce. Klient cítí své omezení a vyvolává to u něj obavy z konečného výsledku i reakce ostatních. Klient je konfrontován s konečným výsledkem, který vypovídá o jeho schopnostech a dispozicích. Zároveň je však autorská kresba nejznámější a nepoužívanější výtvarnou technikou. I jedinci, kteří se od dětství výtvarné tvorbě nevěnovali, ji často využívají bezděčně při telefonování a vysvětlování (například cesty). Přestože tyto činnosti svojí podstatou

nekladou stejné nároky na psychické procesy a sebevědomí jako autorská kresba, klient již získává určitou zkušenost a osvojuje si práci s materiálem a výtvarnou techniku. Také předpokládám, že ve školním věku se klienti v předmětu Kreslení kresbou zabývali. V našem případě klienti z předešlých setkání věděli, že nás nezajímá výsledný produkt a pokud se jim něco nepodaří, pomůžeme jim s Andreou hledat následné řešení. Zároveň měli procvičenou motoriku z předešlých kresebných činností, kterými bylo vybarvování stylizovaného tvaru, mandaly a dokreslování pareidolie a koláže. Ačkoliv autorská kresba klade vysoké nároky na emoce a může být hodnocena číslem 5, považuji za vhodné v tomto případě vzít v potaz již projevový efekt prvoprocsově arteterapie.

Psychický jev	Stanovená hodnota náročnosti
Senzorické procesy a vnímání	5
Paměť	5
Představivost	5
Vůle	5
Motivace	5
Emoce	4
Rozhodování	5

Tabulka 12 – psychická náročnost, autorská kresba



Graf 4 – psychická náročnost, autorská kresba

6.1.3 NÁROČNOST PROCESU TECHNIKY

V předešlých kapitolách bylo zmíněno, že výtvarná technika není pouhý výčet psychických a fyzických jevů. Dalším krokem v našem snažení je rozbor a popis jednotlivých fází procesu a stanovení kolísající stresové hodnoty, která je podmíněna pociťovanou náročností.

Vybarvování

Při postupu od částí k celku je třeba se při vybarvování zaměřit na tyto dílčí úkony. Vybarvování podél ohraničené plochy, Vybarvování plochy, kdy nás neovlivňuje linie obrysu, vybarvování malých nezakrytých míst a snaha napravit nerovnoměrné nanesení barvy.

Vybarvování podél ohraničené plochy – Činnost se jeví nejobtížnější, proto jí přiřazuji největší pociťovanou zátěž. Při vybarvování jakéhokoli tvaru v místech jeho

ohraničení jedinec využívá přesné vedení ruky, kterou zanechává barevnou stopu. Je nutná alespoň průměrná funkce sensorických procesů (citlivost oka) a vnímání, které zajišťují správnou orientaci ve vybarvované ploše. Důležitá je také schopnost soustředit se. Závisle na těchto procesech je nutné koordinovat všechny motorické pohyby. Do činnosti se promítají motivace a vůle. Vůle se může projevit v pečlivosti vyhnout se přetahování nebo naopak v rezignaci při vykonávání techniky.

Vybarvování plochy, kdy nás neovlivňuje linie obrysu - Tento dílčí úkon hodnotím mírněji. Jedná se o činnost, kdy jedinec začne vybarvovat neohraničenou plochu a nemusí se ještě zcela soustředit na rovnoměrně nanesenou barevnou stopu. Při této části vybarvování je dobré si uvědomit, že jedinec si může sám zvolit takové pohyby, aby mu vybarvování šlo snadněji, popřípadě bezbolestně.

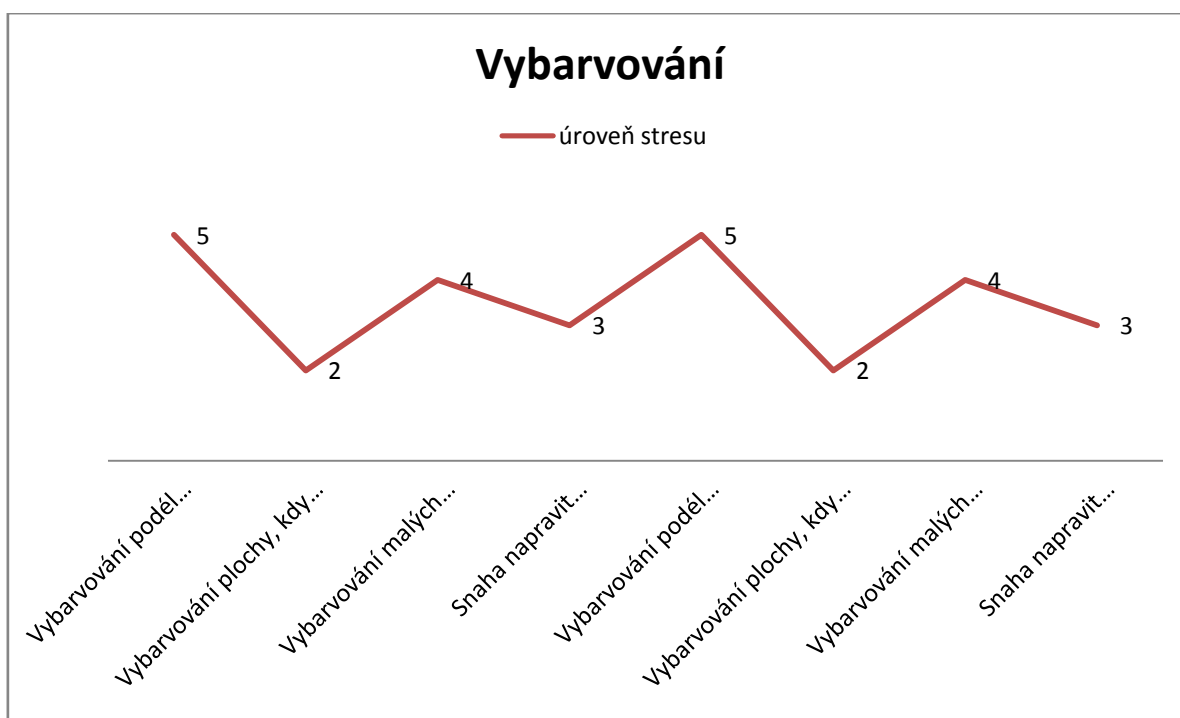
Vybarvování malých nezakrytých míst - Úkon je náročný na pozornost, sensorické procesy a vnímání. Jedinec se potřebuje orientovat ve vybarvené ploše a zaměřovat vzniklé nedostatky. Následné dobarvení malých nezakrytých míst vyžaduje pevně vedenou ruku, aby bylo možné se vůbec do těchto míst strefit. Kvůli tomu, že se jedná o velmi malou plochu, je činnost náročná na přesné a krátké pohyby, při strefení se do nich a jejich dobarvení. Je nutné správné spolupráce mezi sensorickými a fyzickými procesy.

Snaha napravit nerovnoměrné nanesení barvy - Tuto dílčí aktivitu shledávám jako průměrně náročnou. Na rozdíl od vybarvování plochy, kdy nás neovlivňuje linie obrysu, je náročnější na psychické procesy. Opět je kladen větší důraz na orientaci v prostoru, správné zrakové schopnosti a zaměřenost pozornosti. **Obsahům získaných z těchto procesů je důležité přiřadit správnou míru citlivosti při procesech fyzických.**

Pro lepší názornost nabízím graf procesu činnosti. Schéma je spíše orientační a není zcela objektivní, protože postup vybarvování si může každý zvolit podle vlastního uvážení (Například někdo začne kresbou kolem okrajů, ale někdo může začít ve středu obrysu).

Dílčí činnost procesu	Hodnota stresové reakce
Vybarvování podél ohraničené plochy	5
Vybarvování plochy, kdy nás neovlivňuje linie obrysu	2
Vybarvování malých nezakrytých míst	4
Snaha napravit nerovnoměrné nanesení barvy	3

Tabulka 13 – psychomotorika postupu, vybarvování



Graf 5 – psychomotorika postupu, vybarvování

Dokreslování

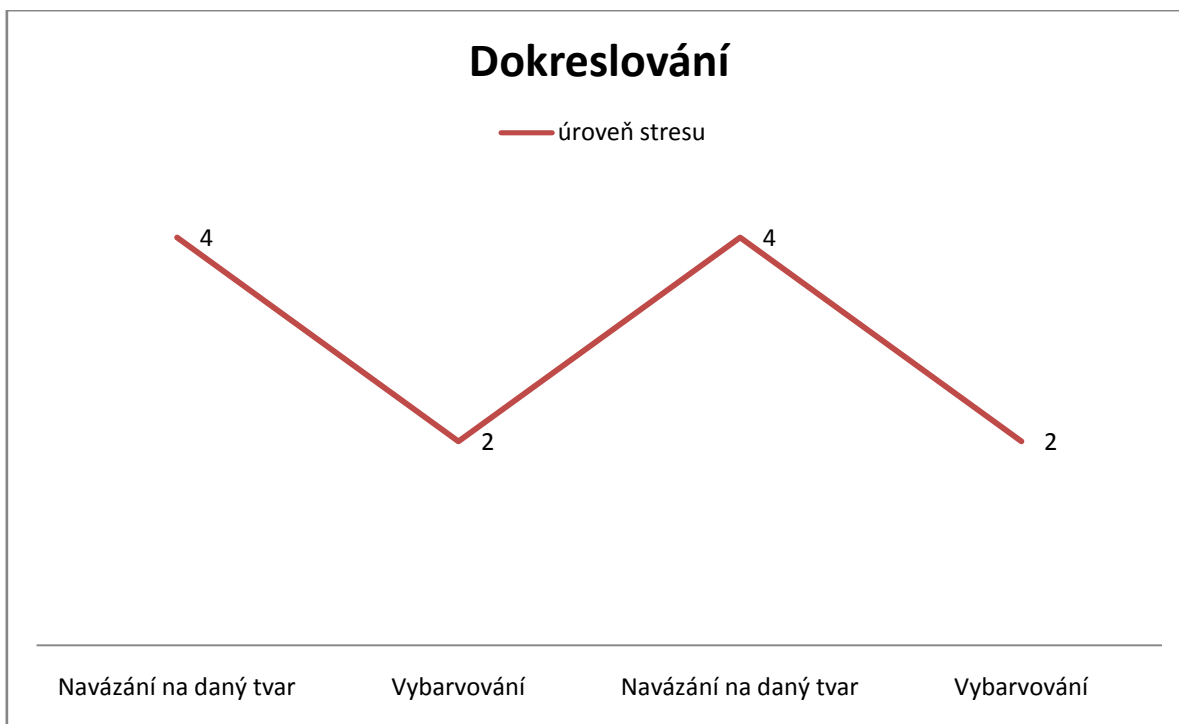
Dokreslování můžeme rozdělit na dva základní motorické úkony, jimiž jsou: Navázání kresbou na daný tvar (nalepený výstřížek nebo obtisknutou linii) a poté vybarvení nově vzniklé kresby. V této činnosti využíváme vybarvování i kresbu, ale samotná kresba ještě nemá takové nároky na tvořivost jako autorská kresba.

Navázání na daný tvar – Při tomto úkonu se aktivizují všechny výše jmenované psychické procesy. Velký důraz je kladen na sensorické vnímání, které zajišťuje správnou orientaci v prostoru (klient naváže na danou linii ve správném místě, apod.). V daleko větší míře se aktivuje představivost klienta, než tomu bylo u vybarvování, a tvůrčí schopnosti. Dokreslování klade nároky na pružnost (flexibilita), kdy klient musí přenášet svojí pozornost mezi dvěma podněty – výstřížkem z novin /časopisu a vlastní činností a neustále přizpůsobovat svůj projev již daným okolnostem. S touto schopností souvisí i citlivost (senzibilita) pro vystihnoutí jádra problému. Klient si musí uvědomit základní charakteristiky daného projevu, smysluplně na něj navázat a vytvořit novou strukturu (elaborace). Obecně lze říci, že se jedná o složitý proces, do kterého vstupuje osobnost i kognitivní procesy jednotlivce. Z kognitivních procesů se aktivizuje vůle, zejména schopnost rozhodovat se, při které se využívají získané zkušenosti a přemýšlí se nad různými řešeními, z kterých se na závěr senior rozhodne právě pro to, které se zdá nejvhodnější (zvládnutelné a zároveň odpovídající zadání úkolu). O této činnosti se dá říci, že je více kreativní, než činnost vybarvování, právě z důvodu, že se při ní aktivizují takové duševní procesy, které vedou k řešením, koncepcím a takové umělecké formě, které jsou jedinečné (Hartl, Hartlová, 2009, S. 631).

Vybarvování – Pro tento úkon platí veškeré informace již zmíněné v části zabývající se vybarvování.

Dílčí činnost	Hodnota stresové reakce
Navázání na daný tvar	4
Vybarvování	2

Tabulka 14 – psychomotorika postupu, dokreslování



Graf 6 – psychomotorika postupu, dokreslování

Autorská kresba

Autorskou kresbu lze rozdělit na následující úkony:

Zvolení námětu – Jedná se o čistě psychický děj, do kterého se promítají veškeré psychické procesy společně tvořící kreativitu jedince. V této fázi je nejdůležitější schopnost rozhodování. Tato schopnost rozhodování odráží již získané zkušenosti jedince a jeho sebevědomí (Jaký námět si zvolit, abych ho zdárně provedl). Při volení námětu klient bere v úvahu, jak svoji myšlenku co nejlépe transformovat do znaku, aby byl pro ostatní srozumitelný a pro něj co nejsnadněji realizovatelný. Tato kategorie je do značné míry také ovlivněna schopností pohyblivosti a plynulosti. Pokud je pro jedince snadné nalézat nové představy a nápady a zároveň disponuje dobrým procesem rozhodování, je pro něj volba námětu snadnější, než v opačném případě. Pro zvolení hodnoty náročnosti vycházím z involuce stáří, a proto úkonu přiřazuji vysokou míru stresové reakce.

Rozvržení kompozice – Jedná se o plánování budoucí kresby. Když uvažujeme o budoucím procesu, aktivizujeme silně představivost. V představě se orientujeme

v prostoru, proto je činnost náročnější na myšlení, vůli a motivaci. Při tomto dílčím úkonu využíváme kombinování našich představ s cílem co nejvhodněji organizovat soustavu prvků. Touto analýzou volíme i postup tvorby. V úvahu beru, že klient musí přemýšlet na kompozici dispoziční - tedy nad rozvržením jednotlivých prvků v celém formátu, barevné – vyvážené rozvržení barev, navíc tak aby spolu ladily, a tvarové. To vše je výsledkem jeho názoru, rozhodnutí i emociálních preferencí (u barevné).

Kresba – samotná kresba je realizovaným výsledkem prvních dvou činností. Jedinec se musí orientovat v prostoru, držet se svého cíle a do jisté míry i postupu, který si zvolil. Dochází k přenosu představy na papír – transformace představy na znak. Stresová situace nastává při konfrontaci vlastní mentální představy a realizované kresby. Klient si není jistý, jak jeho dílo zhodnotí okolí a je v neustálém očekávání, jak bude produkt vypadat.

Špatné rozvržení kompozice – Nebo spíše nerozvržení kompozice. Pokud chceme zajistit činnost, která není pro klienta stresující a emočně náročná, je nutné ho předem upozornit, že je třeba si kompozici nejprve promyslet a poté teprve začít kreslit. Ve skupině (i při individuální terapii) se mohou nacházet členové, kteří se výtvarné tvorbě dříve věnovali méně a neuvědomují si, jak je důležité mít předem zhotovený plán činnosti. Pokud to terapeut nezajistí, nastává stresující situace, kdy klient zjistí, že pro realizaci své představy nemá dostatečný prostor.

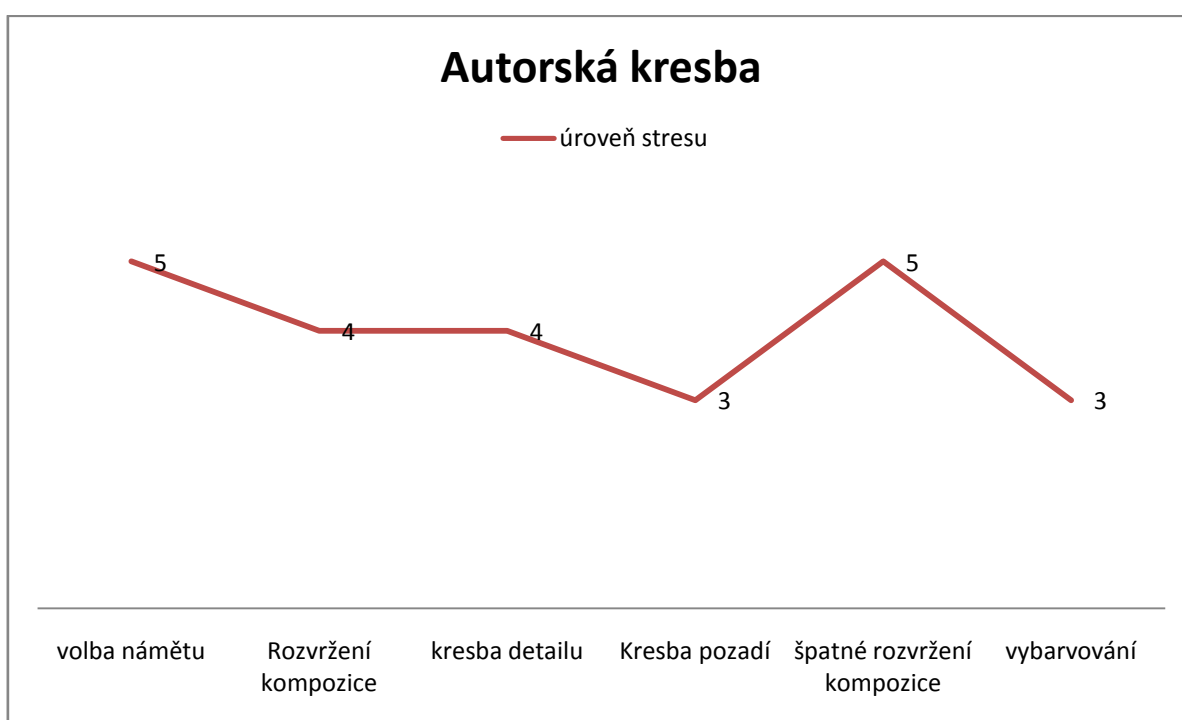
Míra pocíťovaného stresu, se odvíjí i od skutečnosti, zda klient stihl do formátu zasadit ty prvky, které se shodují se zadáním úkolu a zároveň spolu harmonicky fungují. (To je pro jedince stresující i v případě, že se dílo nehodnotí) Pokud taková situace nastane, klient se musí přizpůsobit stávajícím podmínkám a svůj záměr na základě nového rozhodování pozměnit. Stejně je tomu i s rozložením tvaru, aby vzájemně tvořil vyváženou skladbu.

Do rozvržené barevné kompozice se promítá osobní postoj klienta, především jeho emoční a estetické preference. Pokud barevnou kompozici nemá promyšlenou nebo si s ní neví rady, může být zklamaný výsledkem. Ten se mu totiž jednoduše nebude líbit. Může dojít ke zhoršení sebehodnocení.

Vybarvování – Pro vybarvování platí tytéž skutečnosti, které jsou popsány výše v odstavci Vybarvování

Dílčí činnost procesu	Hodnota stresové reakce
Zvolení námětu	5
Rozvržení kompozice	4
Kresba detailu	4
Kresba pozadí	3
Špatné rozvržení kompozice	5
Vybarvování	3

Tabulka 15 – psychomotorika postupu, autorská kresba



Graf 7 – psychomotorika postupu, autorská kresba

6.1.4 NÁROKY KLADE NÉ NA AUTORA

V kapitole Nároky kladené na autora využijí rozdělení kresby na vybarvování, dokreslování a autorskou kresbu jako tomu bylo u stanovení náročnosti psychické a procesuální náročnosti. Tato kapitola slouží jako shrnutí již stanovených poznatků a napomáhá nahlížet na výtvarnou techniku jako na celek.

Vybarvování

Ve fyzické úrovni byly pro vybarvování stanoveny vysoké hodnoty náročnosti na pohyblivost, přítlak a úchop. Bylo zjištěno, že jsou kladeny nároky na jemnou motoriku dominantní ruky. Není však nutné zapojovat ruku nedominantní. Naproti tomu byli stanovené hodnoty náročnosti v psychických procesech spíše nižší (v rozmezí 1 – 3). Ve stanovení procesuální náročnosti bylo zjištěno, že náročnost v procesu vykonávání techniky souvisí se sensorickými procesy a vnímáním, skrze které si osvojujeme vnější okolnosti a díky nimž volíme odpovídající pohyb. Nároky kladené na fyzickou úroveň a psychické procesy se projevují v emočních stavech, které byly při práci se seniory dobře sledovatelné, a vypovídají o pocíťované zátěži při vykonávání techniky. Hodnota náročnosti kladená na emoce byla vyjádřena na škále hodnotou 3. Senioři, kteří se vybarvování zúčastnili, neměli kromě jedné výjimky žádné potíže s pohyblivostí a omalovánky považovali spíše za snadné. Promítnuty jsou i nároky kladené na rozhodování klienta. Při závěrečné reflexi klienti sdělovali, že nejnáročnější z celých omalovánek bylo vybrat si barvu pastelky. Přesto byla stanovená jako velmi nízká (hodnotou 2). Klienti si volili pouze barvy a jejich rozmístění v omalovánkách (nejprve jednoduše stylizovaný tvar, dále mandala). Z těchto skutečností usuzuji, že nedošlo k optimální míře aktivizace psychických procesů a potenciálu klientů. Zároveň, vzhledem k podstatě techniky, nedošlo k možnosti většího sebevyjádření skrze výtvarnou tvorbu. I tato skutečnost je odražena v hodnotě rozhodování. Jednoduše řečeno, technika nevyvolávala radost z dobrého sebehodnocení plynoucího z překonání překážky. Na druhou stranu se stala vhodnou pro procvičení motoriky. Většina klientů při vybarvování nepocíťovala bolest, přesto se vyjadřovala k časté změně směru pohybu a vyvíjení přítlaku.

I když vybarvování omalovánek nenaplnilo potenciál přítomných senierek, domnívám se, že vzhledem k využívání kresebných technik celkově, který směřoval od vybarvování, přes dokreslování až k autorské kresbě, mělo svůj účel. Senioři měli možnost procvičení motoriky (která je obdobná i u ostatních kresebných činností) a zároveň získali zkušenost, že se jedná o něco snadného. To připravilo vhodný prostor pro následné dokreslování a zároveň autorskou kresbu. Díky četnosti využití kresby a postupně narůstající autorské a psychické náročnosti získali potřebné sebevědomí skrze seznámení se s vlastním kresebným projevem.

Dokreslování

Ve fyzické úrovni platí stejné hodnoty, jako tomu bylo u vybarvování a bude i u autorské kresby. Fyzickou náročnost techniky shledávám adekvátní k procvičení jemné motoriky dominantní ruky. Motorika nebyla pocíťována jako bolestivá ani jako příliš snadná. Rozdílné hodnoty byly stanoveny při dokreslování v psychické úrovni. Kvůli nutnosti navázat na již vytvořenou koláž a obtisk tuše, se zvedla hodnota náročnosti u všech psychických procesů (senzorické procesy, vnímání, paměť, představivost). Spolu s fyzickou náročností tento fakt vedl ke zvýšení hodnot u psychických vlastností.

Na rozdíl od vybarvování je kladena větší zátěž na rozhodovací proces. Tato hodnota, spolu s hodnotou představivosti a paměti vypovídá o možnosti vypovědět o svém vnitřním světě, zároveň vyhnout se hodnocení a porovnávání a sním spojeným pocitem neúspěchu („Navazuji pouze na danou koláž“).

Tato zjištění se odrážejí i na hodnotě náročnosti stanovené u emocí. Ta byla stanovená jako nižší než u vybarvování z toho důvodu, že u klientů dokreslování nesnižovalo motivaci (nebyli přesyceni) a nejspíše jim přišlo více zábavné.

Autorská kresba

Jak je možné vidět v grafu Stresové reakce při kresbě 2 v předešlé kapitole, dochází k nerovnoměrné náročnosti ve fyzických a psychických jevech. Jsou kladeny vyšší nároky na psychiku (zejména ty pojící se ke kompozici kresby) než na motoriku, která zůstává stejná jako u vybarvování a dokreslování. Fyzická náročnost, nemožnost se ušpinit a známost techniky, jsou důvody, které snižují hodnotu zátěže u emocí. Ostatní dosažené hodnoty v psychických projevech klienta jsou hodnoceny jako nejvíce náročné.

Rozhodování je při autorské kresbě obsažené v každém okamžiku. Nejsou dány žádné hranice, o které by se klient mohl opřít, jako tomu bylo u dokreslování (I když ty si předtím také sám stanovil). Klient vypovídá o svých kresebných dispozicích, svých představách i o svých vzpomínkách. Stává se tak více zranitelným a aktivizuje se potřeba zažít úspěch a vyhnout se neúspěchu.

6.2 KOLÁŽ

Koláže můžeme rozdělit na tři základní psychomotorické úkony. Jsou jimi volba obsahu, stříhání a lepení. Primární volba obsahu ovlivňuje následující dva úkony. Je spojena s plánováním procesu i výsledku koláže.

6.2.1 NÁROČNOST FYZICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Výtvarnou techniku koláže lze ve svém motorickém základě rozdělit na stříhání a lepení. Přesto, že v této podkapitole budu ke koláži přistupovat jednotně, na obě činnosti budu brát ohled. Pro stanovení zátěže ve fyzické úrovni využiji viditelné projevy, kterými jsou opět pohyb, přítlak, úchop a koordinace obou rukou.

Špetkový úchop využíváme ve stříhání při přidržování papíru nedominantní rukou. Úchop nůžek se dá srovnat s úchopem tužky při kresbě. Stříhání vyžaduje současný úchop prsty i dlaně. Náročnost úchopu shledávám v rozdílném rozložení prstů při úchopu madla nůžek. Větší pevnost sevření je dána až přítlakem – stlačováním a rozevíráním nůžek a pohybem prstů při něm (nejčastěji palec a ukazováček v opozici). Při upevňování a manipulaci s objektem, který se bude připevňovat (V našem případě výstřižky z novin), ale i samotným lepidlem (úchopy obou rukou při otvírání lepidla) také užíváme úchop. Při nanášení tubového lepidla užíváme dlaňový úchop. Využíváme tedy úchop špetkový, dlaňový i jednotlivých prstů.

S těmito činnostmi souvisí i přítlak vyvíjený na materiál při lepení. Zejména přítlak lepidla kvůli nanesení hmoty a přítlak výstřižku pro dobré přilnutí obou povrchů. V porovnání s kresbou se ale nejedná o větší zátěž.

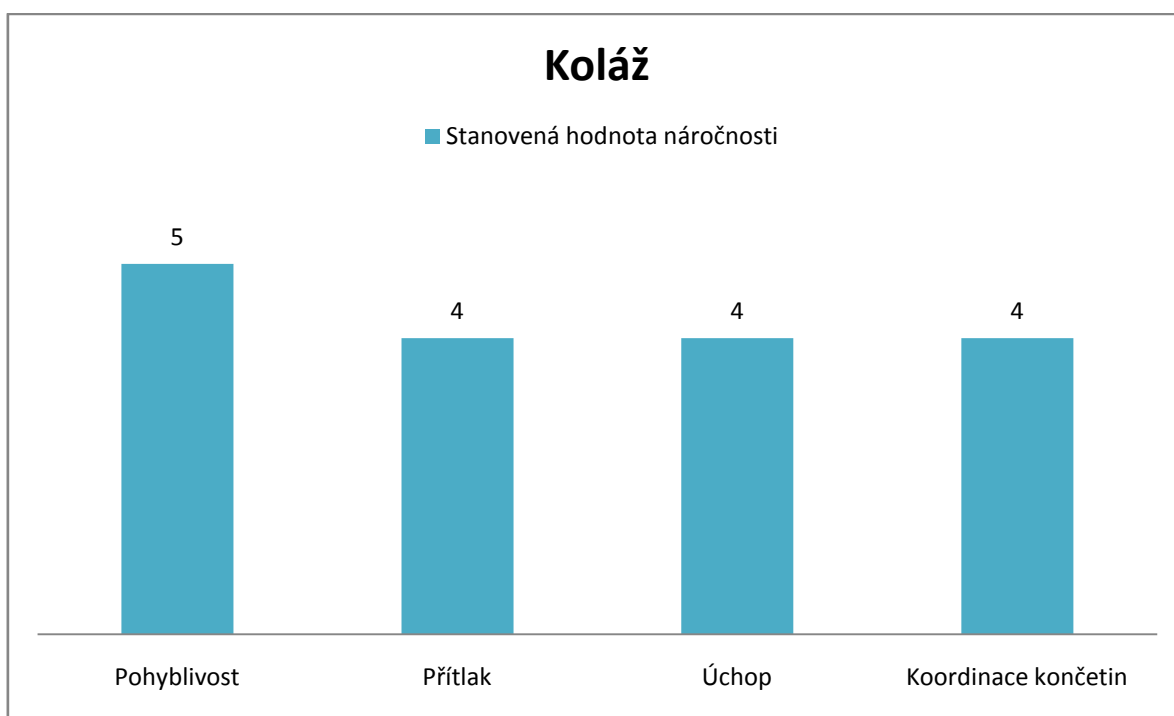
Hodně obtížnou shledávám kategorii pohybu kvůli stříhání. Při stříhání užíváme pohybu zápěstí, předloktí popřípadě celé paže jak u dominantní tak u nedominantní ruky. Sledujeme koordinaci ruky, která drží nůžky a té, která natáčí papír. Obzvláště náročný je opoziční pohyb palce a ostatních prstů při stlačování a rozevírání nůžek. Pohyblivost se nemusí stahovat pouze k jemné motorice, ale i k té

hrubé. Například při rotaci trupu směrem od stolu kvůli nedostatku místa při stříhání velkého formátu. U lepení dochází k rotaci zápěstí při uvolňování uzávěru a pohybu předloktím při jeho sundávání. A samozřejmě pohyb zápěstí, předloktí i celé ruky se objevuje při nanášení lepidla.

Hodnoty určené pro náročnost projevů jsou v tabulce a graficky znázorněné níže.:

Motorický úkon	Stanovená hodnota náročnosti
Pohyblivost	5
Přítlak	4
Úchop	4
Koordinace končetin	4

Tabulka 16 – motorická náročnost, koláž



Graf 8 – motorická náročnost, koláž

6.2.2 NÁROČNOST PSYCHICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Stejně jako u předešlých kapitol v pojednání o náročnosti na psychické jevy stanovují zátěž pro sensorické procesy a vnímání, paměť, představivost, motivaci a vůli, ale také pro emoce a rozhodování. Pro stanovení náročnosti jsou brány v potaz funkce aktivizované při stříhání i lepení.

Zrakové Sensorické procesy a vnímání při stříhání hrají stejnou úlohu jako, když při vybarvování omalovánek sledujeme tvar obrysu. Ovlivňují přesnost stříhu a dají se pozorovat skrze orientaci v prostoru. Klient sleduje linii obrysu, které přizpůsobuje stříh. Stejně jako je tomu u všech výtvarných technik, je aktivované i vnímání haptické a pohybové. Aktivizace sensorických procesů a vnímání není sama o sobě příliš náročná, ale do techniky se promítají negativní emoce dané neopravitelností stříhu i lepení. Při lepení se orientace v prostoru uplatňuje při nanášení lepidla na konkrétní vystřižený tvar a při vlepování výstřižku na zvolené místo.

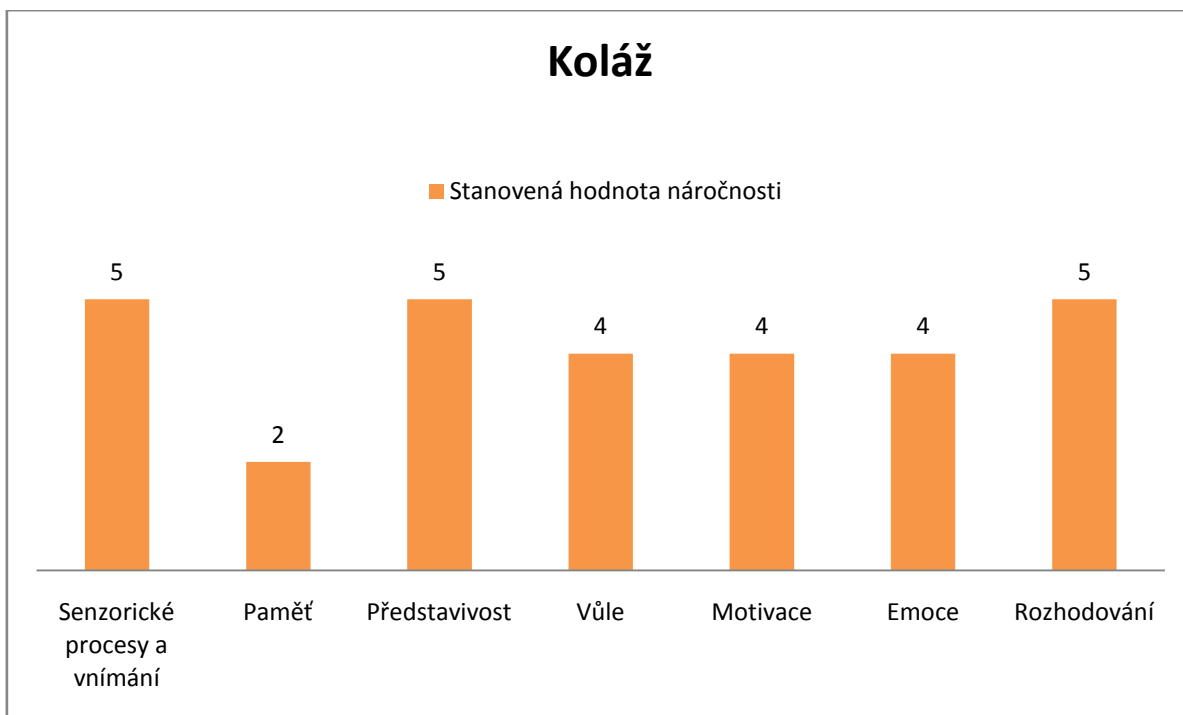
Vůle se projevuje ve vytrvalosti činnost dokončit i přesto, že se klientovi nepodaří správně vést stříh nebo nanášet lepidlo. Klient se rozhoduje, jak ve stříhu bude postupovat a kam vlepí výstřižky i jak je uspořádá.

Představivost se aktivizuje při volbě námětu koláže a jeho ztvárnění. Následně dochází k další manipulaci s představou při kódování představy na znak a tedy při vybírání vhodných objektů pro stříhání. Již v tomto okamžiku dochází ke složité mentální manipulaci, do které se promítá proces rozhodování ve vybírání představy, kódování do znaku při volbě vhodného prostředku a následně porovnávání a přizpůsobování ji s potenciálním vystřižnutým objektem. Při tom klient může brát v úvahu barevné ladění koláže, které je znovu spojené s jeho představou a prekonceptem a má za úkol vystihnout jeho vnímání světa. Vzhledem k náročnosti stříhání v motorické rovině, klient musí začít uvažovat před reálnou činností i o kompozici. Pokud mu stříhání nedělá žádné obtíže, může vystřižnout více objektů a představy opírat o rozložení výstřižků ve formátu a jejich variace. Pokud klient takové štěstí nemá, musí tuto skutečnost kompenzovat mentální manipulací s představou, která je náročnější ve své podstatě i na její udržitelnost v paměti.

Stejně jako tomu bylo u autorské kresby a dokreslování, klient svojí tvorbou vypovídá o svých představách a výtvarných schopnostech. Tato skutečnost u jedinců, kteří se tvorbě celá léta nevěnovali, vyvolává negativní prožívání. Další stresující (negativně prožívanou) skutečností je, neměnnost provedeného stříhu a lepení. Jedná se o nezvratný stav, který vypovídá o přesnosti a kvalitě vnímané klientem. K negativnímu prožívání a motivaci přispívá i motorická náročnost a náročnost při rozhodování o obsahu koláže. Kvůli těmto negativně prožívaným skutečnostem přiřazuji koláži vysokou hodnotu náročnosti kladené na motivaci. Všechny přiřazené hodnoty jsou zobrazeny níže:

Psychický jev	Stanovená hodnota náročnosti
Senzorické procesy a vnímání	5
Paměť	2
Představivost	5
Vůle	4
Motivace	4
Emoce	4
Rozhodování	5

Tabulka 17 – psychická náročnost, koláž



Graf 9 – psychická náročnost, koláž

6.2.3 NÁROČNOST PROCESU TECHNIKY

Při technice koláže přistupujeme zvláště k vystřihování a lepení. Nejprve se budeme zabývat stříháním. Stejně jako u předešlé výtvarné techniky, se i tato technika skládá z dílčích činností, které může klient pociťovat nepříjemně.

Stříhání

Sledování směru obrysu - Činnost je náročná jak na orientaci v prostoru, tak především na rotaci zápěstí a pohybu předloktí a paže ruky ve které držíme nůžky a pohybu levé ruky, při kterém si koordinovaně na předešlé činnosti nastavujeme materiál pro lepší dostupnost. Úroveň stresu při úkonu je hodně ovlivněna vystřihovaným tvarem. Pokud stříh vedeme spíše stejným směrem, je aktivita méně náročná než vystřihujeme-li podle linie často měnící směr, třeba i v ostrých úhlech.

Pro názornost v grafu volím předpoklad, že vystřihujeme obrys čtverce, který je méně náročný než například květina.

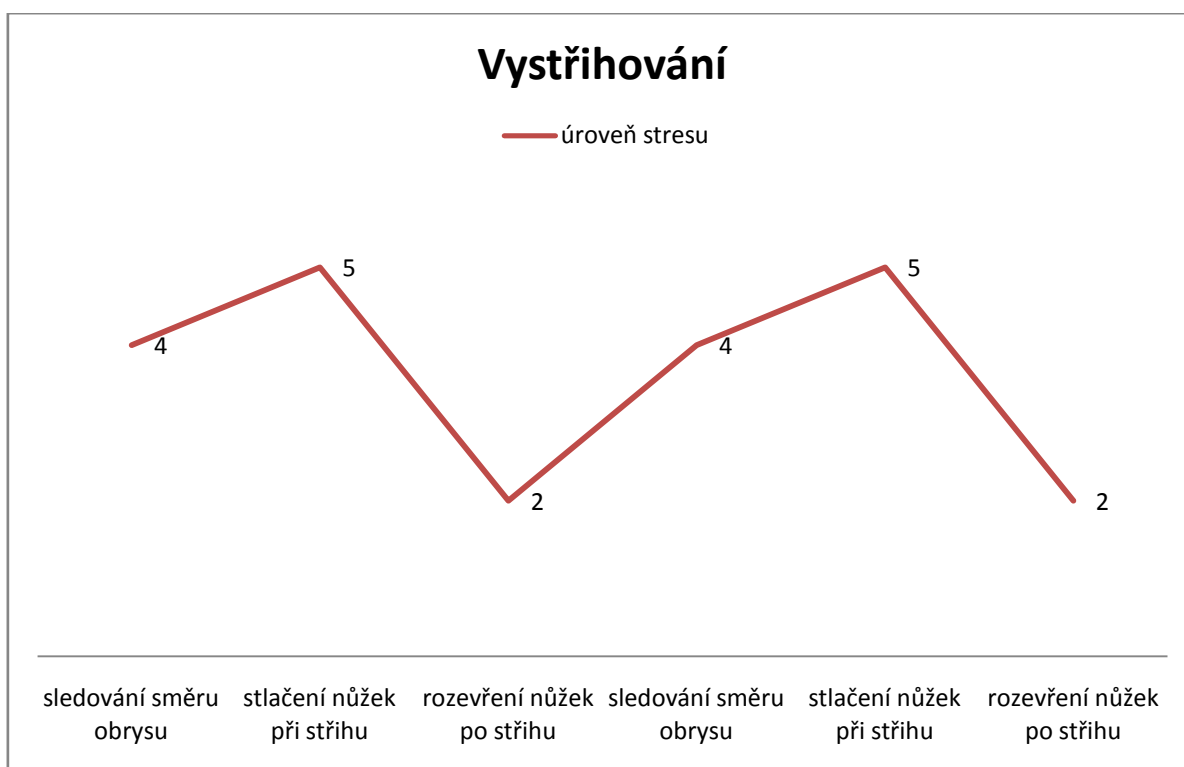
Stlačení nůžek při stříhu - Úkon je náročný na řadu psychických procesů. Nejvíce na koordinaci orientace v prostoru a stlačení prstů k sobě, které zároveň uchopují nůžky při stříhu. Důležitou roli hraje vůle a motivace, protože výsledek činnosti je nezvratný a ovlivňuje konečný produkt. Z tohoto důvodu tomuto úkonu přiřazuji nejvyšší úroveň stresu.

Rozevření nůžek po stříhu - Úkon doprovází každé stříhání, které se v základní podobě skládá ze stlačení a rozevření nůžek. Domnívám se, že při této aktivitě dochází k odeznění napětí z očekávání. Zároveň je to uvolňující fáze předtím, než si natočíme nůžky a materiál k dalšímu stříhu. Proto přiřazuji nejnižší úroveň stresu.

V následující tabulce se nachází míry stresové reakce. Pro názornost opět uvádím graf.

Dílčí činnost procesu	Hodnota stresové reakce
Sledování směru obrysu	4
Stlačení nůžek při stříhu	5
Rozevření nůžek po stříhu	2

Tabulka 18 – psychomotorika postupu, stříhání



Graf 10 – psychomotorika postupu, stříhání

Lepení

Také lepení se skládá z dílčích úkonů. Jedná se o otevírání lepidla, nanášení lepidla, upevňování objektu k podkladovému materiálu.

Otevírání lepidla – nejedná se přímo o výtvarnou činnost, ale neodmyslitelně k ní patří. Z fyzických procesů aktivizujeme úchop a musíme vyvinout úsilí na sejmutí uzávěru. Ruka, která drží lepidlo, musí být fixovaná v dlaňovém úchopu. Stejně tak jsou fixované předloktí a paže kvůli očekávané síle druhé ruky. Tento úkon je náročný na sílu klienta, neaktivizují se ale příliš psychické procesy a na rozdíl od ostatních úkonů nemá nezvratný charakter a neovlivňuje výsledný produkt.

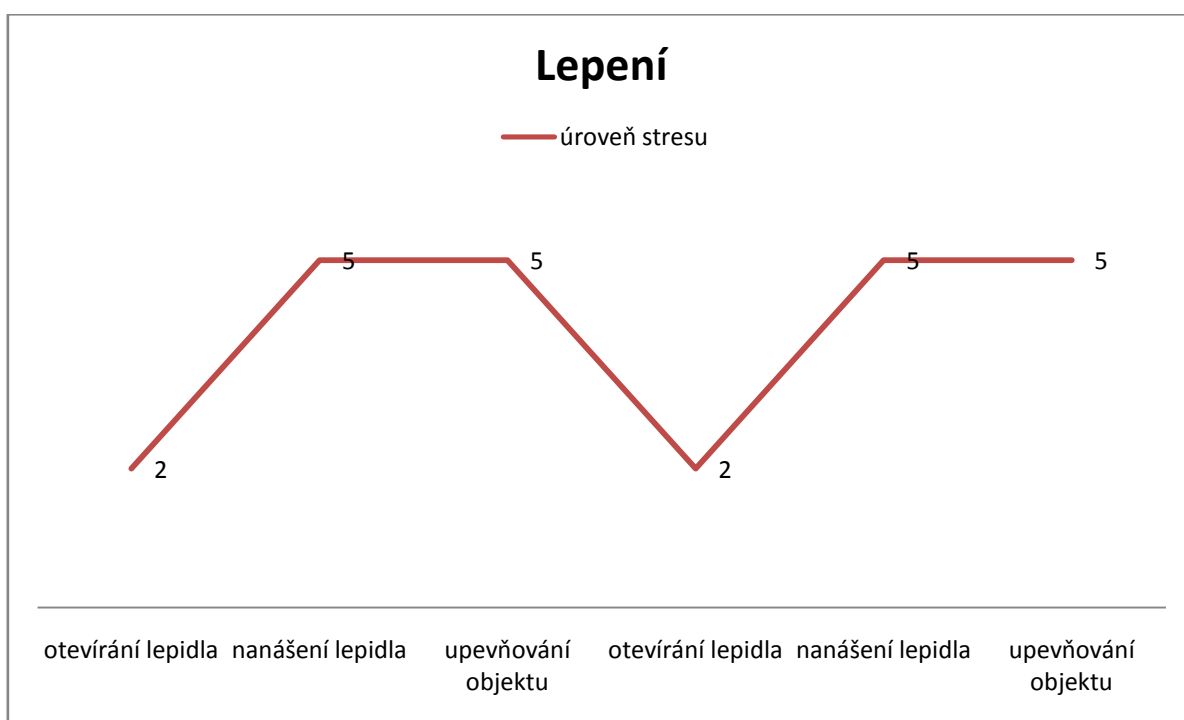
Nanášení lepidla – Ať ho nanášíme na objekt, který budeme fixovat nebo přímo na podkladový materiál, vždy sledujeme, kolik lepidla nanášíme a zda ho nanášíme na správná místa. Pokud použijeme větší množství, než je vhodné, hrozí, že si prostor kolem vlepeného výstřížku umažeme a že se výstřížek zkroutí. Při příliš malém množství lepidla hrozí, že nám přilepený objekt nebude lepit nebo se během další činnosti odlepí. Přitom aktivizujeme senzorické procesy, vnímání, pozornost

a samozřejmě motivaci a vůli. Z fyzických procesů vyvolává největší zátěž pohyb předloktí při sledování tvaru.

Upevňování objektu – Náročné je upevnit objekt na určené místo. Při tom se aktivizuje pozornost a senzorické procesy, pravá ruka špetkovitě drží objekt a následně jedna nebo obě ruce tlačí objekt k podkladu pro upevnění. Nejvíce stresující je nezvratnost úkonu. Pokud se klientovi nepovede objekt přilepit na správné místo, ohrozí tím celkový výsledek.

Dílčí činnost procesu	Hodnota stresové reakce
Otevírání lepidla	2
Nanášení lepidla	5
Upevňování objektu	5

Tabulka 19 – psychomotorika postupu, lepení



Graf 11 – psychomotorika postupu, lepení

6.2.4 NÁROKY KLADE NÉ NA AUTORA

Koláž dosahuje vysokých hodnot při stanovení fyzické náročnosti. Důvodem je vystřihování objektů z časopisů a jejich vlepování do formátu. Střihání a lepení způsobuje vysoké hodnoty i u psychických aspektů techniky. Těm na vážnosti přidává ještě fakt, že klient si v rámci tématu volí obsah koláže.

Koláž shledávám velmi náročnou. Klient musí operovat se svými představami, ve kterých řeší obsah i kompozici a následně pro své představy hledat vhodné vyjádření skrze fotografie v časopisech. Převod představy do znaku je obtížnější, protože je ovlivněn fotografiemi, které jsou k dispozici. Na druhou stranu, pokud klienti nemají zcela zdravé sebevědomí, jako tomu bylo v našem případě, mohou se vyhnout konfrontaci představa vs. schopnost vystihnout a ztvárnit představu - jako tomu je u kresby. Do jisté míry se zbavují odpovědnosti za zvolený obsah. Právě z tohoto důvodu, jsem přiřadila emocím nižší hodnotu než kresbě. Za důležité považuji zmínit, že vycházím zejména ze spolupráce s paní Soňou, která si při koláži ještě nebyla jistá svými výtvarnými schopnostmi. Pokud bychom spolupracovaly se sebevědomími klienty, hodnota by byla vyšší, protože nemožnost plně se vyjádřit by byla pocíťována negativně. Klient by si byl jistý, jak se chce vyjádřit, ale nenašel by vhodný objekt k využití do koláže. Jeho představa by tak byla v rozporu s tím, co dokáže a co může. Stoupla by i náročnost kladená na motivaci.

Techniku shledávám velmi obtížnou s potenciální možností vyvolat vysokou hodnotu stresu. Porovnáme-li ji s kresbou, jedná se o fyzicky náročnější postup, do kterého jsou zapojeny obdobné psychické jevy. V porovnání s autorskou kresbou se ale pohybujeme v odlišném kódování představy do znaku. Při autorské kresbě klient do znaku převádí trojrozměrnou představu. U koláže je potřebné vyhledat naší představě odpovídající fotografii. To je samozřejmě snazší, než kdyby jí museli sami nakreslit.

6.3 ASAMBLÁŽ

Asambláž, jak jsme ji využili je složená z tvorby kuliček z krepového papíru a jejich vlepování do daného tvaru. Jako u předešlé kapitoly činnosti nerozlišuji ve struktuře kapitoly, ale zohledňuji je při stanovení náročnosti. Pro asambláž byla výchozí kresba obrysu listu ve formátu A5. Samotná asambláž se náročností ve volbě vizuálního znaku a manipulace s představou shoduje s omalovánkami bez dané předlohy.

6.3.1 NÁROČNOST FYZICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Na techniku budu nahlížet jednotně a činnosti lepení a tvarování kuliček budu zohledňovat při přiřazování hodnoty fyzické zátěže v rámci pohybu, přítlaku koordinace a úchopu.

K rotaci zápěstí dochází při uvolňování uzávěru lepidla, předloktí směřuje směrem nahoru nebo od těla. Tato činnost se vyskytuje pouze u koláže a asambláže a zvyšuje tak hodnotu v kategorii pohyb. Pohyb sledujeme i při nanášení lepidla (zápěstí, předloktí, celá ruka). Rotace se znovu opakuje při odtrhávání krepového papíru a válení kuličky. Očekávaným efektem by se mohlo zdát uvolnění zápěstí. Při námi zvolené a zrealizované činnosti, došlo k přetížení kvůli velkému množství kuliček. Klienti začali pociťovat bolest prstů, zápěstí i samotných dlaní. Jako další náročnou činnost, hodnotím stlačování papíru do kuličky a stlačení dlaní při jejím válení. Při válení dochází ke koordinaci obou rukou protisměrně.

Ke koordinaci dominantní a nedominantní ruky dochází při trhání papíru. Koordinace se může projevit také, využíváme li obě ruce stejně ve všech činnostech. Při válení kuličky z krepového papíru využíváme koordinovaného krouživého pohybu a vzájemné stlačení dlaní při držení kuličky mezi dlaněmi.

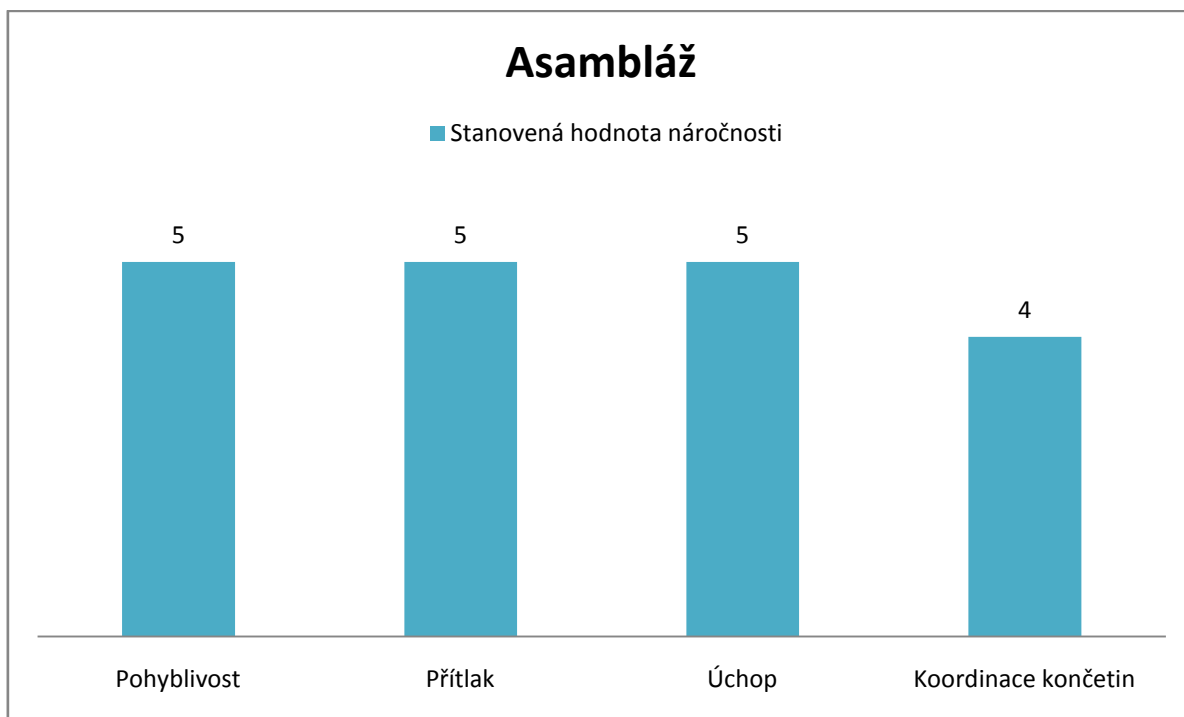
Přítlak využíváme při nanášení lepidla, lepení objektu, mačkání kuličky i jejím válení. Při válení je stlačení dlaní o to náročnější, že se musí přizpůsobit svojí silou materiálu – začínám od silnějšího přítlaku a postupně ubírám na síle. Z úchopu

využíváme dlaňový při držení lepidla a špetkový při jeho nanášení (nebo mezi nimi volíme). Špetkovitě držíme kuličku. Úchop shledávám náročnější než ten využitý při přenesení výstřižku u koláže právě kvůli tvaru kuličky, její velikosti a častému opakování vedoucímu k únavě případně i bolesti. Špetkový úchop využíváme i při trhání papíru.

Pohyblivosti, úchopu, přítlaku a koordinaci rukou přiřazuji hodnoty, které jsou zaznamenány v tabulce a následně vyjádřené v grafu.

Motorický úkon	Stanovená hodnota náročnosti
Pohyblivost	5
Přítlak	5
Úchop	5
Koordinace končetin	4

Tabulka 20 – motorická náročnost, asambláž



Graf 12 – motorická náročnost, asambláž

6.3.2 NÁROČNOST PSYCHICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Při rozboru této techniky opět berme v úvahu lepení i tvorbu kuliček.

Senzorické procesy a vizuální vnímání jsou aktivizovány již při tvorbě samotné kuličky. Zapojuje se vnímání a sensorika vizuální, haptická i pohybová. Klient zrakově odhaduje správný rozměr odtrženého papíru, vedení pohybu pro jeho odtržení a prostřednictvím hmatového vnímání musí zvolit vhodné stlačení dlaní při válení kuličky. Senzorické procesy a vnímání se aktivizují i při nanášení lepidla na krepovou kuličku. Ovlivňují správné množství naneseného lepidla, ale i to, zda lepidlo nanášíme, kam si přejeme. Stejně je tomu i při vlepování do obrysu listu.

Vůle je zastoupená, stejně jako u každé z technik, ve schopnosti vytrvat v činnosti a dokončit ji. V tomto momentě se pojí s emocemi a vypovídá o celkové stresové reakci. Proces rozhodování při vlepování kuliček je zatížen stejně, jako tomu bylo u omalovánek. Klient si pouze vybírá mezi barevností kuliček a jejich rozložením. Výjimku tvoří pouze to, že klient si kuličky tvoří sám a už v této části uvažuje nad zvolením barev.

Představivost je zatížena při plánování a rozvržení barev. Paměť se do ní promítá podle toho, zda se klient rozhodne pro realistické ztvárnění listu nebo barvu kuliček volí podle jiných preferencí (např. symbolika barev nebo pociťované sympatie k barvě). Pokud volí realistické barvy, opírá se přímo o paměť. V našem případě klienti volili barvy, které reálné situaci neodpovídali. To znamená, že barevnost byla složitěji kódovaná skrze propojenost představy, emocí a popřípadě skrze pamatování si pozitivně nebo negativně prožívaných situací s barvou. (žlutá barva může asociovat slunce a pobyt u moře nebo doktorem kontrolované bělmo při žloutence, kterou prodělal). To je v osobnosti klienta pevně uloženo a nevyžaduje takovou míru mentální manipulace, jako je tomu třeba u kresby, i když také musíme uvažovat nad barevnou kompozicí. Paměť se promítá i v zapamatování úkolu a postupu tvorby.

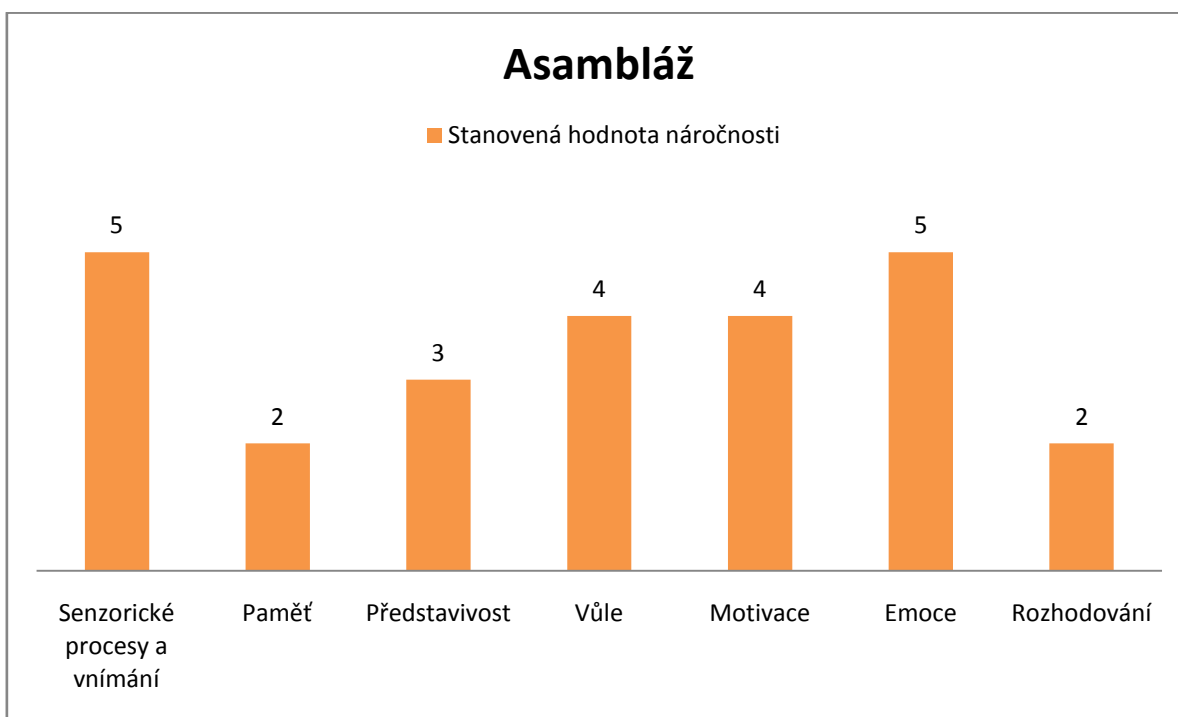
Asambláž je na rozdíl od koláže více plastická. Stejně využíváme lepení. To je náročnější kvůli manipulaci s kuličkou. Není ale potřeba stříhání, které ovlivňuje hodnoty zátěže u koláže. Při realizaci projektu, jsme vycházeli z toho, že klienti jsou na tuto techniku zvyklí z ergoterapie. Přesto předpokládám, že technika je náročná na motivaci z důvodu fyzické náročnosti, kterou jsme se zabývali v minulé kapitole.

Dalšími negativními fakty jsou, špinění rukou od krepového papíru, protože pouští barvu a stereotypní činnost při tvorbě kuliček.

S důvody ovlivňujícími motivaci souvisí i vůle a samotné emoce.

Psychický jev	Stanovená hodnota náročnosti
Senzorické procesy a vnímání	5
Paměť	2
Představivost	3
Vůle	4
Motivace	4
Emoce	5
Rozhodování	2

Tabulka 21 – psychická náročnost, asambláž



Graf 13 – psychická náročnost, asambláž

6.3.3 NÁROČNOST PROCESU TECHNIKY

Techniku asambláže, tak jak byla pojatá při realizaci s klienty LDN, lze rozdělit na dvě základní činnosti. Tvarování kuliček a jejich lepení. Lepením jsme se zabývali už v předešlé podkapitole u koláže. Proto se zaměříme na tvorbu kuliček. Dílčími činnostmi jsou trhání papíru na menší kusy, mačkání papíru do plastického tvaru a na závěr válení vzniklého tvaru do kuličky mezi dlaněmi. Pro tvorbu asambláže (lepení kuliček do obrysu listu na formátu A5), bylo třeba minimálně 15 kuliček. Technika, tak jak jsme jí využili, je proto vysoce náročná na unavitelnost a přetížení doprovázené bolestí.

Trhání papíru – Úkon je náročný na vizuální sensoriku a vnímání. Přesto, že na krepovém papíru nejsou dané hranice vedoucí trhání, klient musí odhadnout, jak velký kus papíru potřebuje, aby byly všechny kuličky stejně velké. Následně se pomyslnou hranicí řídí při trhání, které je ovlivněno vizuálně, hapticky i pohybově. Při trhání je ovlivněna také motivace. Negativně je pocíťované nesprávné utrnutí a stereotypnost pohybů, která souvisí s únavou a vyčerpáním ve fyzické úrovni techniky. Vyvolané emoční reakce mohou být ovlivněny haptickým prožitkem z krepového papíru, stejně tak i jeho obarvováním prstů a dlaní. Emoce v dané situaci ovlivňuje právě fyzická náročnost. Z fyzických procesů je důležitá kooperace rukou kvůli směru trhání, špetkový úchop při přidržení papíru a pohyb zápěstí při úkonu pravé ruky. Levá ruka kooperuje s pravou nebo pouze přidržuje materiál. To vše se děje minimálně patnáctkrát.

Mačkání papíru do plastického tvaru – Úkon je nejnáročnější na fyzické procesy. Kromě toho, že materiál pomocí celé dlaně (hlavně prstů) musíme zohýbat, nakonec musíme vyvinout silné stlačení, aby se nerozlézal a držel požadovaný tvar. Tato fyzická zátěž ovlivňuje psychické procesy, jako je motivace, vůle, emoce, a hmatové a sensorické vnímání tvaru. Ve fyzické rovině činnost shledávám velmi náročnou, protože mačkání papírků způsobuje silnou bolest svalů prstů, dlaně i celého předloktí. Obzvláště při čteném opakování

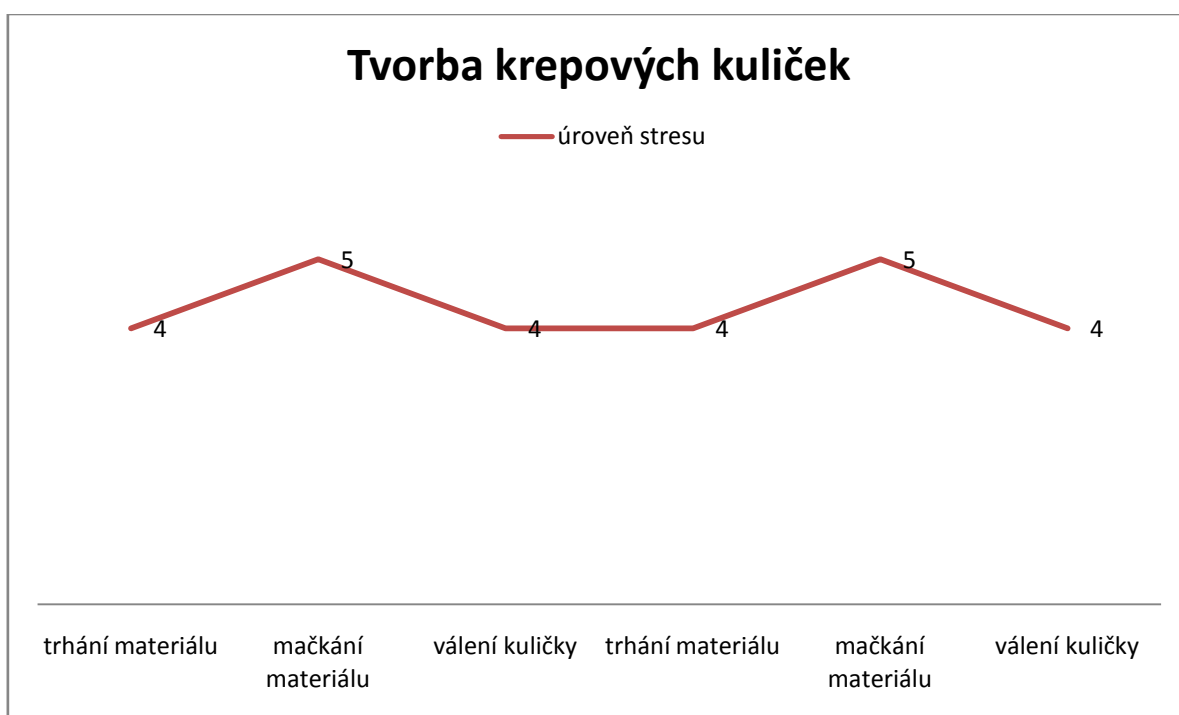
Válení kuličky mezi dlaněmi – Úkonu přiřazují nejnižší hodnotu prožívaného stresu. Ve fyzické rovině je snazší než předešlé dvě činnosti. Při válení využíváme krouživého pohybu obou rukou při držení kuličky mezi dlaněmi, popřípadě jedné ruky, slouží li

nedominantní ruka jako podklad pro kuličku. Při válení může dojít ke kompenzaci, kdy pokud máme dobře umačkaný papír, můžeme kuličku válet o desku stolu. Ulehčíme tak jedné ruce. Také můžeme pohyb zápěstím nahradit pohybem vycházejícím z ramenního kloubu. Hodnotu uvedené stresové reakce, opět zvyšuje četné opakování.

Pod tabulkou se pro lepší názornost procesu techniky nachází graf.

Dílčí činnost procesu	Hodnota stresové reakce
Trhání materiálu	4
Mačkání materiálu	5
Válení kuličky	4

Tabulka 22 – psychomotorika postupu, tvorba kuliček



Graf 14 – psychomotorika postupu, tvorba kuliček

6.3.4 NÁROKY KLADE NÉ NA AUTORA

Námi pojatá technika asambláže kladla nároky v četnosti válení kuliček z krepového papíru a jejich vlepení do obrysu listu. Sama o sobě by činnost nebyla tolik náročná, ale kvůli četnosti opakování se zvedají nároky na motivaci, vůli i emoce, které jsou pocíťované jako negativní a souvisí s únavou a bolestmi rukou. Nám se této skutečnosti podařilo vyhnout, když jsme vzaly již zhotovené kuličky z ergoterapie (dělali je ti samí klienti pouze jiný den). Kdybychom techniku realizovali celou na jednom setkání, zajistili bychom nejspíš nevůli pokračovat v arteterapeutickém projektu.

Autorská náročnost není vysoká jako u koláže nebo kresby, protože námi pojatá asambláž není obsažná. Obsažnost spadá právě do kresby (obrys listu). Klient si pouze volí barvy a jejich rozmístění, jako tomu bylo u vybarvování omalováněk.

Technika se zdá vhodná pouze pro klienty bez fyzických potíží, ale zároveň s problémy v kognitivních procesech (vnímání, představivost, paměť).

6.4 TVORBA S TUŠÍ

Při rozboru výtvarné činnosti tvorba s tuší se budeme držet struktury, která je popsána a odůvodněna v úvodu do kapitoly *Psychomotorická náročnost vybraných výtvarných technik*.

6.4.1 NÁROČNOST FYZICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Při této výtvarné technice se využívá základních fyzických projevů, které nesou určitou míru náročnosti – pohyb, přítlak, úchop a koordinace rukou.

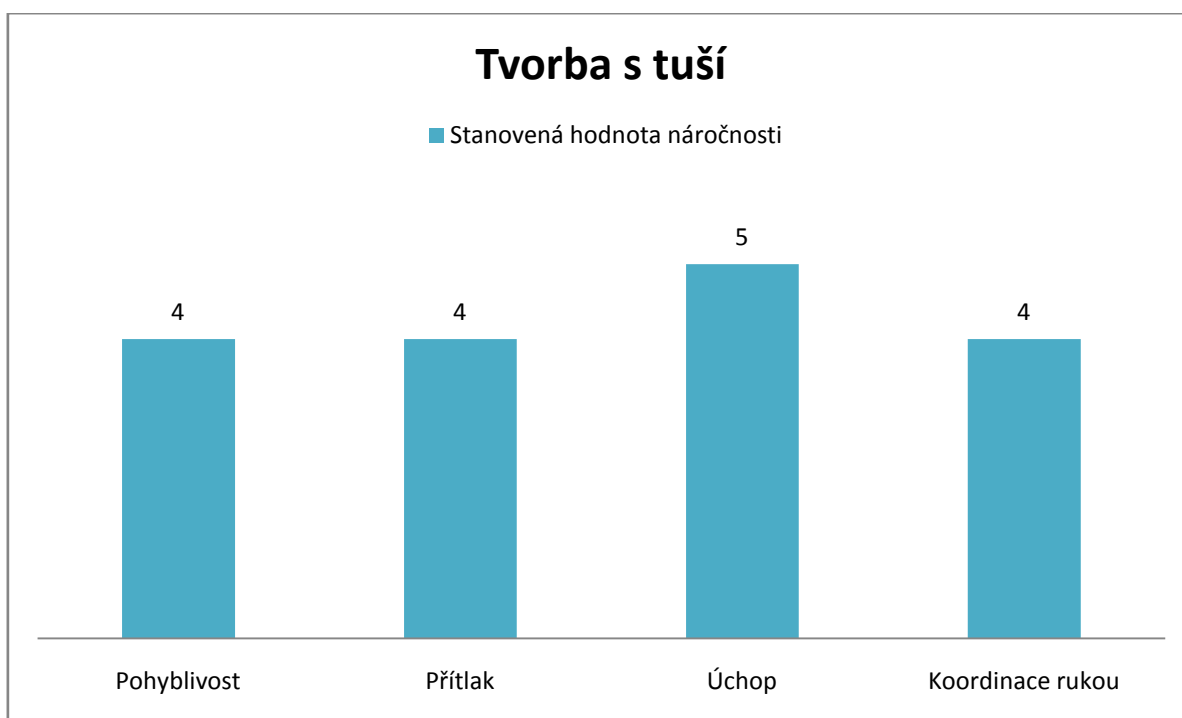
Špetkový úchop klienti LDN využívali při držení bavlny, která se namáčela do tuše a při úchopu štětce, kterým si napomáhali bavlnu potopit. Už při této činnosti využíváme koordinace obou končetin. Tento fakt zohledním při přisuzování hodnoty i pro úchop a pohyb. Úchop se využívá i při přidržování kelímku nedominantní rukou (není-li stabilní a dostatečně široký). Vezmeme-li si k porovnání náročnosti úchopu kresbu, je nutné konstatovat, že úchop bavlny a zároveň manipulace s ní je mnohem obtížnější než úchop tužky (bavlna je tenká, je těžké ji pevně držet mezi prsty). I když není vázán na ostatní projevy, které jsou potřebné pro kvalitu výsledku, jako tomu bylo u kresby, hodnotím úchop jako obtížný.

Co se pohybu týče, užíváme ho při potápění bavlny, při jejím vytahování i při ohýbání čtvrtky. Vytahování se vyznačuje pohybem celé paže směrem vzad a záleží i na postoji klienta. Do jisté míry se jedná o jinou pohyblivost než u kresby. U té je kladen nárok na pohyblivost zápěstí a prstů a jejich plynulost, kdežto u této činnosti se zabýváme kvalitou pohybu na úrovni paže a trupu (zároveň i jemná motorika při namáčení bavlny).

Přítlak využíváme pro fixaci čtvrtek při vytahování bavlny kvůli obtisknutí. Vyvíjíme ho nedominantní rukou a je proto značně obtížný. Na druhou stranu není spojen s přesností a zanecháním stopy jako tomu je například u kresby.

Motorický úkon	Stanovená hodnota náročnosti
Pohyblivost	4
Přítlak	4
Úchop	5
Koordinace rukou	4

Tabulka 23 – motorická náročnost, tvorba s tuší



Graf 15 – motorická náročnost, tvorba s tuší

6.4.2 NÁROČNOST PSYCHICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

V nárocích kladených na dílčí psychické jevy se budeme zabývat senzoryckými procesy a vnímáním, paměti, představivostí, vůlí, motivací, emocemi a rozhodováním.

Senzorycké procesy a vnímání jsou aktivizované ve vyšší míře při těchto aktivitách: přidržení bavlny (haptické a zároveň vizuální – tenká bavlna je hmatově špatně vnímaná, je nutná vizuální kontrola), střefování se bavlnou do kelímku s tuší, ponořování bavlny, rozmísťování bavlny na čtvrtku a především v závěrečném vyhledávání pareidolie. Náročnost koordinace vizuálního a haptického vnímání je vázaná na vytahování bavlny ze čtvrtky. Je důležité odhadnout správný přítlak, aby se bavlna nepřetrhla. Při hledání pareidolie, dochází ke strukturaci vnímané skutečnosti do známého tvaru. Tento proces se u zdravého člověka děje samovolně a je jedním ze základních principů vnímání.⁷ To co v zamotaných čárách spatříme,

⁷Základní myšlenkové paradigma tvarové psychologie / gestaltismu tvrdí, že celek je něco jiného než pouhý součet částí, ze kterých je složen a je jim tedy nadřazen. Vnímané percepční pole je

souvisí s prekonceptem, který je závislý na osobní zkušenosti. To znamená, že i v této části se aktivizuje paměť a představivost.

Nároky kladené na paměť se projevují při rozpoznávání pareidolie. Do vnímání se zapojuje osobní zkušenost, která je vázána na dlouhodobou paměť. Dále také v osvojování postupu tvorby. Je těžké stanovit, které z nároků jsou vyšší. Charakteristikou stárí je, že se zhoršuje krátkodobá paměť, ale dlouhodobá zůstává víceméně zachována. Při realizaci projektu bylo nutné klientům postup názorně předvést a po každém kroku zopakovat, jak mají dále postupovat. To bylo zapříčiněné neobvyklostí a pro klienty novostí techniky. Tento fakt se odráží dále do vůle a motivace.

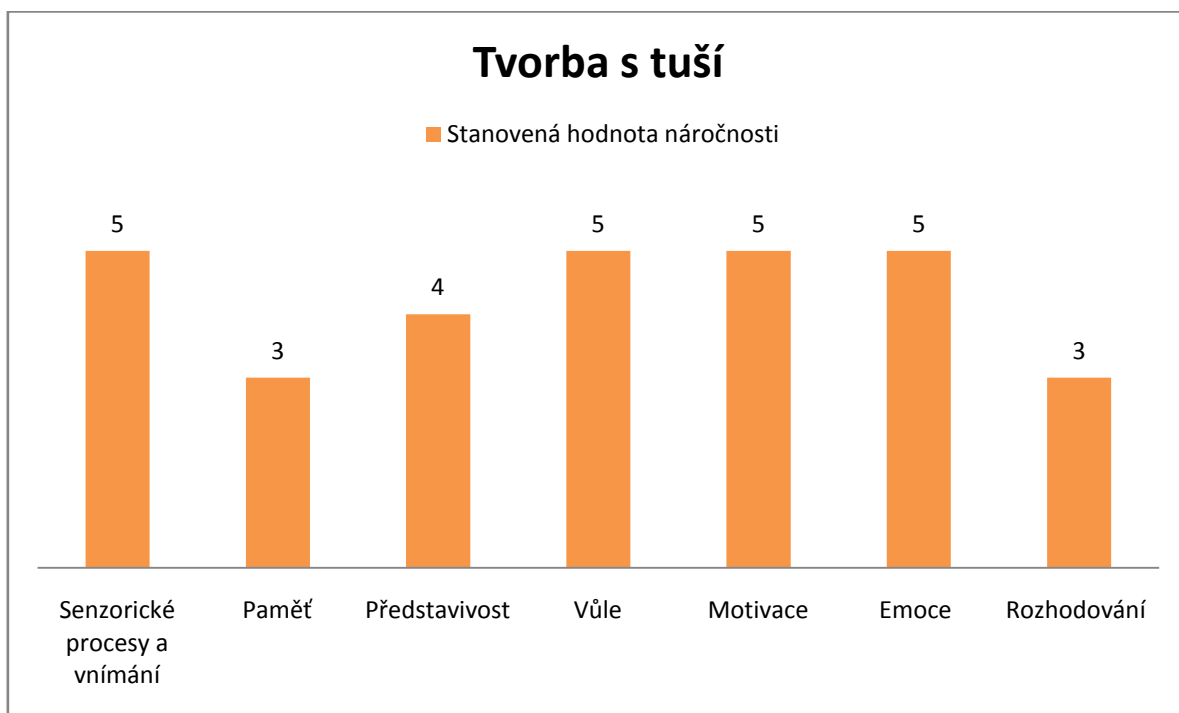
Vůle a schopnost dokončit činnost se pojí na prožívaný stres. Proces rozhodování se projevuje pouze v rozhodnutí při volbě pareidolie, kterou bude klient dále využívat. Vzhledem k emoční a motivační náročnosti je činnost náročná na vůli v realizaci a dokončení techniky.

V tomto případě můžeme k motivaci přistupovat ze dvou pohledů. Prvním je vysoká míra negativních emocí při „špinavé technice“ a nutnost být pořád ve střehu (udržovat vysokou míru pozornosti). Druhým je uvolnění motivace skrze nenáročnost na konečný výsledek a výpověď o svých dispozicích a vnitřním světě. Obtiskování tuše je náročné v novosti techniky, v neustálé možnosti se ušpinit a rozlít tuš, ale technika je méně náročná na potřebu vyhnout se neúspěchu, kvůli roli náhody. Při realizaci projektu jsme tvorbu tuší dokreslovali podle představy vnímané pareidolie. To vedlo k rozporu mezi vzniklým obtiskem a představou. Klient musel přetvářet svojí představu vnímaného při připodobnění reálného obtisku a volit správné prostředky, aby vystihl svůj záměr. Ačkoli tyto náležitosti nepatří k technice, jsou klientem očekávány. A spolu s ostatními faktory ovlivňují motivaci a vůli klienta.

organizováno a v naší mysli spojováno do smysluplného celku- v tomto případě především podle zákona pregnanosti, který tvrdí, že při vnímání se projevuje tendence k dobrému tvaru.

Psychický jev	Stanovená hodnota náročnosti
Senzorické procesy a vnímání	5
Paměť	3
Představivost	4
Vůle	5
Motivace	5
Emoce	5
Rozhodování	3

Tabulka 24 – psychická náročnost, tvorba s tuší



Graf 16 – psychická náročnost, tvorba s tuší

6.4.3 NÁROČNOST PROCESU TECHNIKY

Činnost lze rozdělit na dílčí úkony, které obnášejí určitou míru psychické a motorické zátěže. Jedná se o následující úkony.:

Namáčení tuše – Psychomotorický úkon je náročný v přesnosti prováděného pohybu. Jedinec se musí trefit poměrně dlouhou bavlnou do kelímku a poskládat jí v něm tak, aby se nezamotala. Za stálého držení konce bavlny ji musí opatrně potopit do tuše a vytáhnout ji. Celý úkon vyžaduje trpělivost a opatrnost kvůli riziku rozlití tuše. To má vliv na motivaci, vůli, pozornost, sensoriku, vnímání a emoce klienta. Také je náročné trvalé držení tenké bavlny ve špetkovém úchopu.

Pokládání bavlny na čtvrtku – Úkon, který není náročný na psychické dění klienta. Náročnost sledávám především v rotaci zápěstím při rozprostírání bavlny, pohybu celou paží (kvůli délce bavlny) při postupném pokládání. Přitom je nutné myslet na to, že suchý konec musí směřovat mimo podklad kvůli vytáhnutí.

Přehýbání čtvrtky – Tento úkon je možné provést na začátku činnosti. My bohužel nebyli prozíravé a nechali klienty čtvrtku přehnout, až po přiložení bavlny. Proto bylo nutné část s obtiskem držet položenou na stole a ohýbat čtvrtku z druhé strany. To vyžaduje přítlak prsty na plochu s obtiskem, tak aby se klient nedotkl tuše a druhou rukou přeložit do dvojlistu. Z toho důvodu byla důležitá větší motivace a vůle.

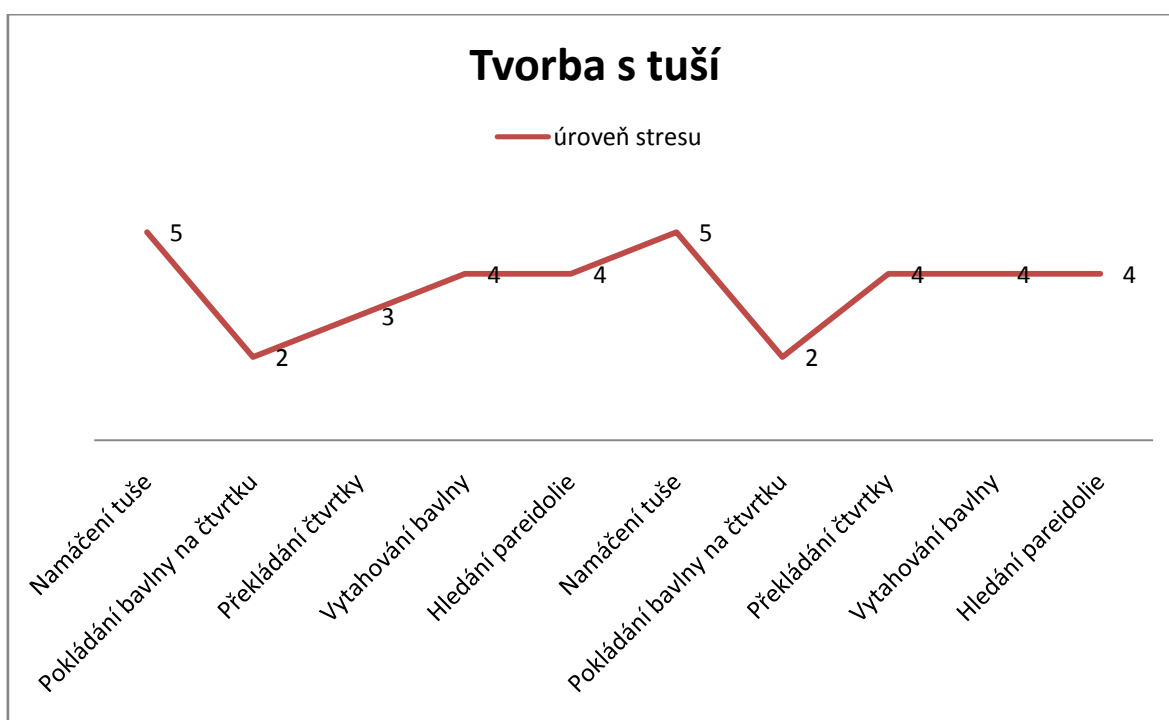
Vytahování bavlny – Náročné je nedominantní rukou vyvinout přítlak na složený dvojlist a přitom dominantní rukou vytáhnout bavlnu. Přítlak je nutné správně odhadnout, aby nedošlo k přetrhnutí bavlny. Činnost je proto náročná na haptické vnímání. Nutná je kooperace obou končetin. Zároveň je obtížné vytáhnout dlouhou bavlnu směrem k sobě, stále stlačovat čtvrtku a neušpinit se.

Hledání pareidolie – Jedná se o činnost zcela psychickou, která vyžaduje míru orientace ve vzniklé síti, schopnost zaměřenosti pozornosti a správnou funkci vnímání. Probíhá téměř automaticky, podle pravidel tvarové psychologie a podílí se na ní představivost, fantazie a osobní zkušenost (dlouhodobá paměť) klienta.

Přiřazené úrovně stresu se nacházejí v tabulce níže. Pro lepší názornost procesu techniky nabízím graf umístěný pod tabulkou.

Dílčí činnost procesu	Hodnota stresové reakce
Namáčení tuše	5
Pokládání bavlny na čtvrtku	2
Překládání čtvrtky	4
Vytahování bavlny	4
Hledání pareidolie	4

Tabulka 25 – psychomotorika postupu, tvorba s tuší



Graf 17 – psychomotorika postupu, tvorba s tuší

6.4.4 NÁROKY KLADE NÉ NA AUTORA

Tvorba s tuší je náročná v psychomotorické oblasti. Klient neustále musí při tvorbě koordinovat a zpětně kontrolovat motoriku skrze vnímání. Kromě vizuálního vnímání se zapojuje i pohybové a haptické. Klient musí odhadnout správný přítlak na čtvrtku při vytahování bavlny, aby zamezil jejímu přetržení. A zároveň musí vyvíjet odpovídající úchop při držení bavlny, aby jí mezi palcem

a ukazováčkem udržel. Kvůli možnosti zašpinění probíhá neustálá kontrola prováděné činnosti.

Na psychiku klienta je technika náročná především v emocionální sféře, která ovlivňuje i motivaci a vůli. Dvě klientky označily využitou techniku jako „špinavou činnost“. Neustále hrozila možnost rozlítí tuše nebo ušpinění se od dlouhé bavlny. To také zapříčinilo nutnost být neustále ve střehu.

V části, kdy klientky hledaly pareidolii nenastávaly větší obtíže. Dokonce i paní Kateřina, která má diagnostikovanou demenci, se okamžitě orientovala v síti čar a vyhledala několik možností zobrazení. Výjimku tvořila pouze paní Andrea, která měla obtíže najít pareidolii. Ostatní klientky jí nabízely četná řešení, ta jí ale nepřišla vhodná. Proto dokreslování pojala pouze jako vybarvování abstraktního tvaru. Přesto, že se jednalo o náročnou činnost, většina klientek měla z tvorby radost a vesele diskutovala s ostatními o svých představách při hledání pareidolie.

V předešlých kapitolách zabývajících se náročností kladenou na autora, jsme se zabývali autorskou náročností. Pro úvahu o ní jsem využila náročnosti stanovené při rozhodování, paměti a představivosti. Za hlavní proces při tomto jevu považuji rozhodování, které dává klientovi možnost volby. Při tvorbě s tuší rozhodování dosáhlo průměrných hodnot, především proto, že do doby než klienti začaly hledat pareidolii, nenesli odpovědnost za kvalitu obtisknutého tvaru.

6.5 MALBA

Malbu vodovými barvami jsme s klienty využili pouze jednou a pouze jako doplňkovou techniku ke kresbě voskovkami. Pokud bychom hledali analogii v autorské náročnosti s ostatními technikami, jednalo by se o vybarvování, případně dokreslování. V následných tvrzeních vycházím z podoby techniky malby, jak jsme jí se seniory využili. V jiném případě nejsou platná.

6.5.1 NÁROČNOST FYZICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Jako tomu bylo u předešlých kapitol, budeme k technice přihlížet z hlediska těchto projevů – přítlaku, úchopu, pohyblivosti a koordinace končetin.

Technika malby se na první pohled zdá snadnější než kresba. Snadnější je zejména při zanechávání barevné stopy, kdy není nutné udržovat silnější přítlak a při špetkovém úchopu nevyžaduje technika 100% pevnost sevření kvůli přesnosti zanechané stopy. Při malbě akvarelem klient střídá dva druhy přítlaku. Prvním je právě tento jemný při samotné malbě a druhým je o něco silnější při nanášení barvy na štětec. Stopa je silnější a zároveň se neočekává detailnosti malby⁸.

Při vlastní malbě využíváme stejných pohybů, jako tomu bylo u kresby – pohyb prsty, předloktí a zápěstí. V procesu techniky je to pohyb předloktím shora dolů při vlhčení štětce nebo při redukci nadměrné vody ze štětce a krouživý pohyb zápěstím a prstů při nanášení barvy na štětec. Krouživý pohyb využíváme také při vybarvování nebo při kresbě např. kruhu nebo spirály.

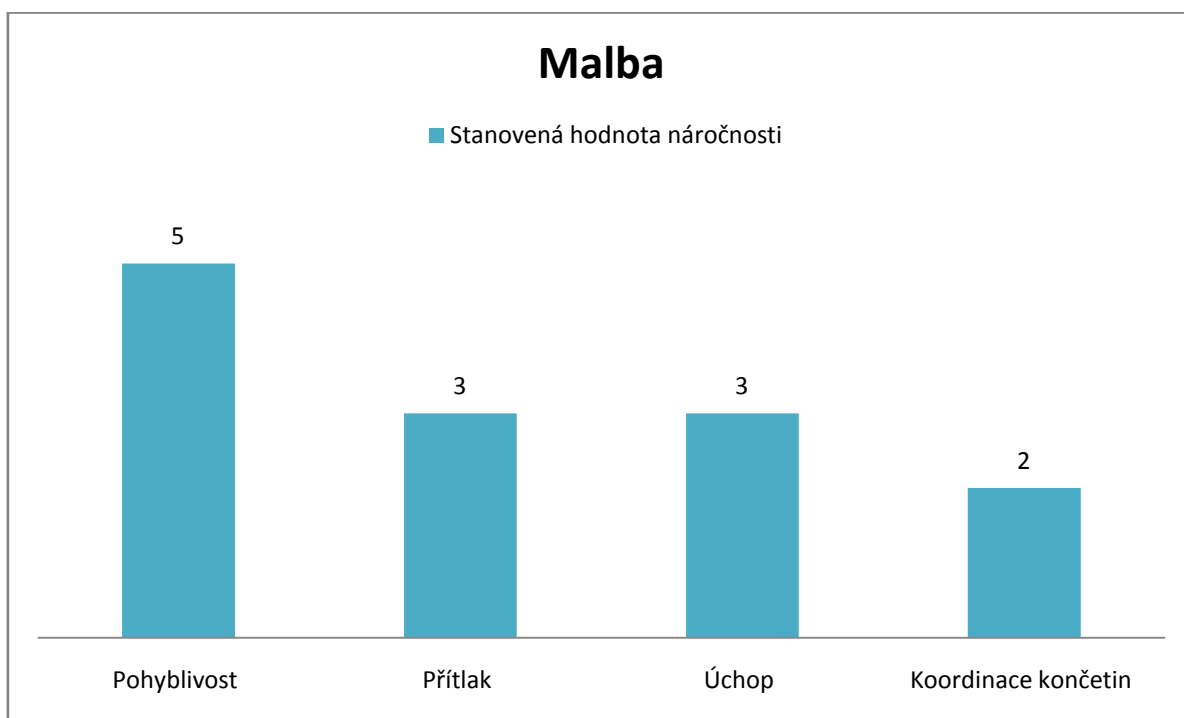
Nedominantní ruka může vykonávat více činností, než tomu bylo u kresby, hlavně v případě, máme-li nestabilní kelímek na vodu a musíme ho přidržovat nebo máme-li příliš lehké vodovky, které se při nanášení barvy na štětec sunou po stole a znemožňují tak náš záměr. Koordinace obou končetin nastává ve stejných případech jako u činnosti nedominantní ruky.

Náročnost malby v porovnání s kresbou se projevuje ve složitějším postupu výtvarné techniky, nikoli však v kvalitě provedených pohybů. Důležitým faktem je, že od kresby byla vyžadována detailnost a přesnost linie. To se odvíjelo od kvality pohybu od prstů až po předloktí. Protože jsme malbu využili již zmíněným způsobem, nebyl kladen nárok na přesnost a detailnost. Klient tak mohl pohyb řídit až od zápěstí nebo samotného předloktí (nevyužívat pohyb prstů). Hodnoty, které jsem pro techniku stanovila, jsou zobrazeny níže:

⁸Při realizaci bylo využito malby pouze jako doplňku kresby voskovkami. Klienti nakreslili veškeré detaily a akvarel poté využili pro překrytí.

Motorický úkon	Stanovená hodnota náročnosti
Pohyblivost	5
Přítlak	3
Úchop	3
Koordinace končetin	2

Tabulka 26 – motorická náročnost, malba



Graf 18 – motorická náročnost, malba

6.5.2 NÁROČNOST PSYCHICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Nyní stanovím náročnost pro senzorycké procesy a vnímání, paměť, představivost, motivaci, vůli, emoce a rozhodování při vykonávání dané techniky.

Senzorycké procesy a vnímání se aktivizují při orientaci v prostoru. Stejně jako u kresby a u koláže je potřeba orientovat se v kompozici (pokud je malba obsažná) a vztazích mezi jednotlivými prvky. Přesnost linie není příliš důležitá, jako tomu bylo

u kresby. Na rozdíl od ní klient musí vnímat správné množství nanesené barvy a jeho poměr s vodou, a kdy je třeba barvu nabrat.

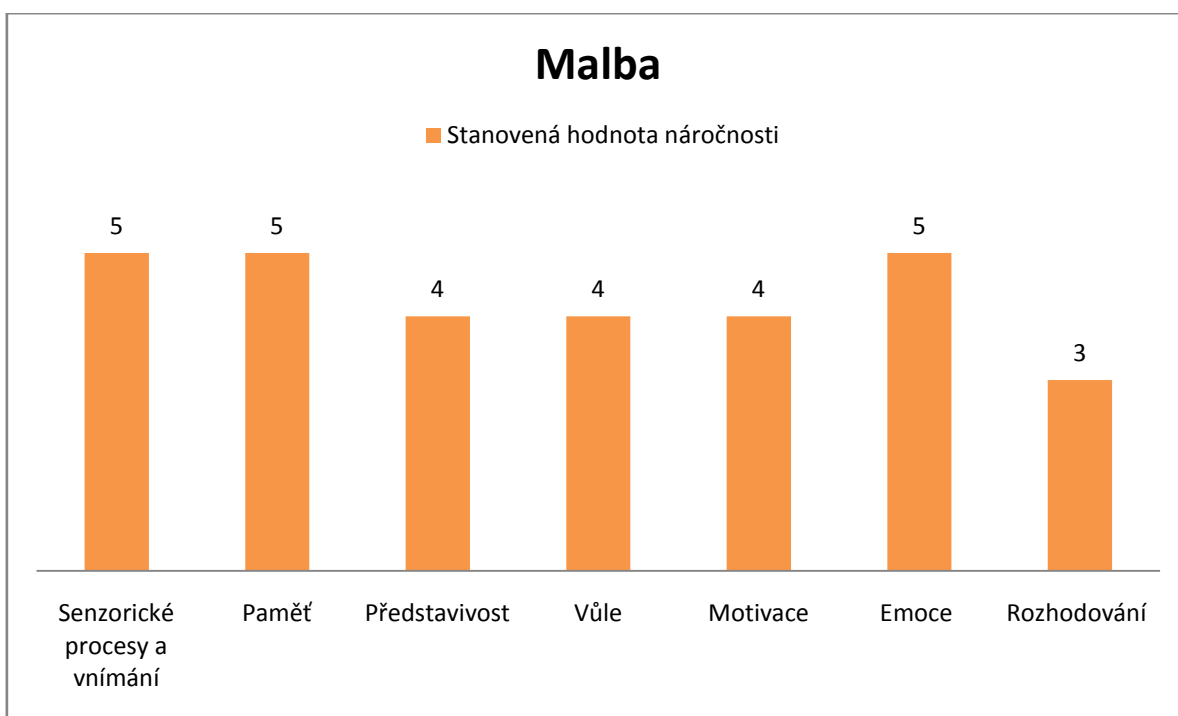
S kompozicí souvisí představivost a paměť. Při činnostech v LDN jsme malbu využívali pouze jako doplňkovou techniku, kompozice již byla předem dána kresbou. Tuto kresbu klienti buď pouze pokryly akvarelem, nebo jí ještě libovolně domalovali. V druhém případě je možné sledovat analogii s dokreslováním.

Rozhodování je závislé na představivosti a paměti. Klient si skrze představu osvojí již existující podněty (kresbu) a na úrovni představ s nimi dále manipuluje. Následně si volí mezi možnými variantami. Nároky na vůli jsou kladeny více postupem (manipulace s pigmentem a vodou), než je tomu například u kresby, a možností se zašpinit.

Paměť při činnosti využíváme spolu s představivostí, ale i při zapamatování si úkolu a postupu techniky. **Čím je výtvarná technika složitější svým postupem, klade větší nároky na paměť a vůli.** Motivace je ovlivněna znalostí techniky již z dřívějšího věku. Klienti sice vodové barvy využívali kdysi v dětství. V tomto případě je větší vnitřní motivace u kresby, která je známější. Malba je technika, při které se klient musí držet určitých zákonitostí při práci s barvou a aspoň v počátcích přemýšlet nad postupem. Nicméně námi přizpůsobená technika neklade přílišné nároky na rozhodování a představivost. To snižuje hodnotu zvolenou pro motivaci. S motivací souvisí náročnost kladená na prožívání jako motiv i na emoce jako vyvolaný stav. Pro kategorii emocí však vezmeme v úvahu motorické náročnosti a možnost se zašpinit.

Psychický jev	Stanovená hodnota náročnosti
Senzorické procesy a vnímání	5
Paměť	5
Představivost	4
Vůle	4
Motivace	4
Emoce	5
Rozhodování	3

Tabulka 27 – psychická náročnost, malba



Graf 19 – psychická náročnost, malba

6.5.3 NÁROČNOST PROCESU TECHNIKY

I u této techniky lze činnost rozdělit do několika zátěžových úkonů:

Navlhčení štětce – Úkon je nejjednodušší v motorické úrovni. Jedinci stačí štětec potopit do vody a vyndat. Nicméně se aktivizuje řada procesů. Dominantní ruka špetkovitě svírá štětec a do vody ho vkládá prostřednictvím pohybu předloktí a zápěstí. Při tom jsou aktivní sensorické procesy (trefení se do vody a odhadnutí správného množství vody na štětcí, které je možné pouze prostřednictvím zkušenosti), vnímání (vizuální, hmatové, pohybové), pozornost a motivace naučit se a dodržovat technický postup.

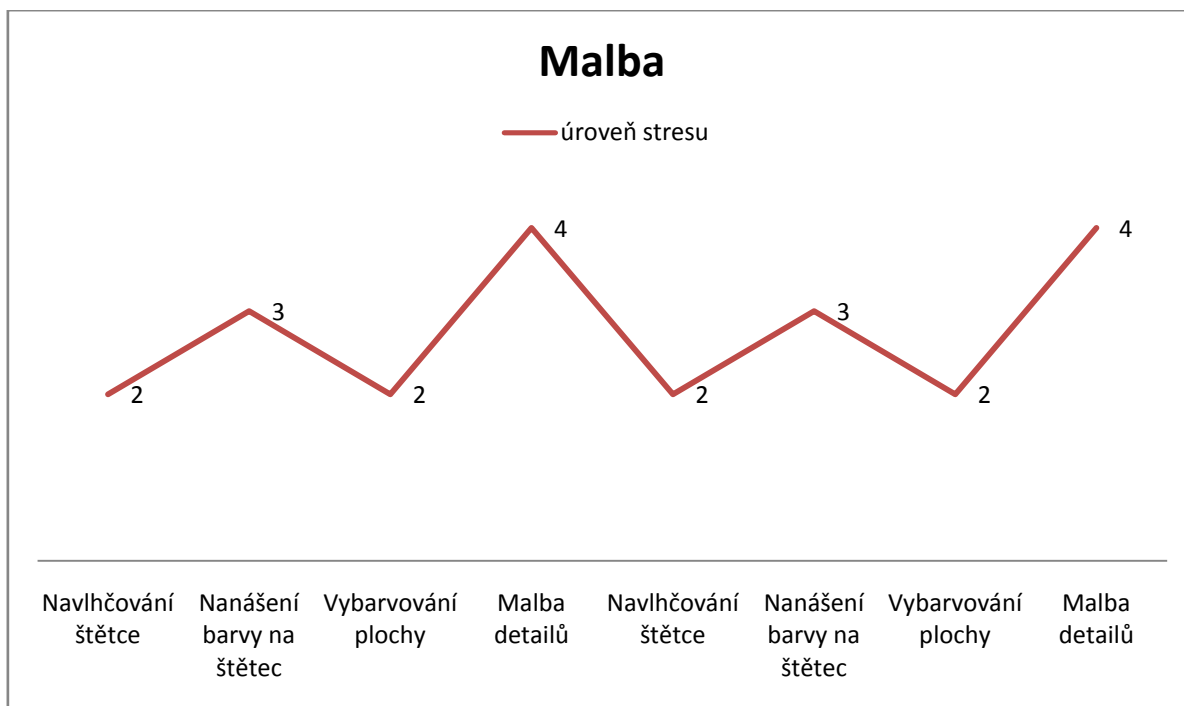
Nanášení barvy na štětec – Jedná se o průměrně náročný psychomotorický úkon. Vodové barvy se na štětec nanáší krouživým pohybem zápěstím. Zároveň beru v úvahu pohyb zápěstí a předloktí při přikládání štětce do malého pole s barvou, pozornost, sensorické procesy, motivaci, vůli a vnímání, skrze které odhadujeme správné množství nabraného pigmentu na štětcí a jeho důsledek - výslednou intenzitu barvy.

Vybarvování plochy – V tomto úkonu se promítají činnosti již jmenované v první kapitole – vybarvování: Vybarvování podél ohraničené plochy, vybarvování volné plochy, snaha napravit nerovnoměrné nanesení barvy. Ačkoliv se jedná o náročnou činnost, v porovnání s ostatními činnostmi techniky, ji nepřičítám velkou zátěž.

Malba detailů – V zadání úlohy se požadovalo pouhé překrytí voskových barev, ale klienti mohli využít možnosti domalovat do svého díla vodovými barvami další objekty. Tato činnost je nejtěžší ze všech jmenovaných. Menší formát čtvrtky (A4), vyžaduje malbu malých objektů, s kterými souvisí větší přesnost a jistota pohybu při tahu štětcem a správně odhadnuté množství vody a pigmentu na štětcí i správné velikosti štětce. Pro přesnost detailu je nutné použít tenký štětec a méně vody než pigmentu (jinak se linie rozpíje, překryje již namalované) Klient využívá pohyb předloktí a zápěstí při všech směrech malby s tím, že změna směru pohybu by měla být plynulá. Úkon je autorsky nejnáročnější. Tzn., že klient zapojuje ve větší míře fantazii a představivost a zároveň všechny ostatní psychické procesy.

Dílní činnost procesu	Hodnota stresové reakce
Navlhčování štětce	2
Nanášení barvy na štětec	3
Vybarvování plochy	2
Malba detailů	4

Tabulka 28 – psychomotorika postupu, malba



Graf 20 – psychomotorika postupu, malba

6.5.4 NÁROKY KLADE NÉ NA AUTORA

Technika malby, jak jsme jí pro realizaci naplánovali, byla pouze doplňkem pro autorskou kresbu na téma pohádka. Klienti měli za úkol přetřít již zhotovené dílo. Přesto však někteří malovali do své tvorby objekty (paní Zdeňka namalovala sluníčko). Proto jsem považovala za vhodné tuto skutečnost zohlednit v předešlých kapitolách.

Zabýváme-li se samotnou malbou, tedy zanecháváním barevné stopy, platí podobná pravidla při stanovení nároků jako u kresby. S tím rozdílem, že není nutný silný přítlak. Pro samotnou malbu a její psychomotorickou náročnost je zásadní postup výtvarné techniky, do kterého patří odhadování vody na štětcí nebo ředění a nanášení odpovídajícího množství pigmentu. Malba je proto v postupu techniky složitější na sensoriku a vnímání, vůli a paměť než kresba.

Náročnost techniky určuje i její možnost výpovědi o vnitřním světě (prožívání, představách, možnostech volby a zkušenostech). V našem případě byla tato výpověď nízká. Klienti si volili barvu, kterou přetřeli celý formát, nebo více barev na přetření

jednotlivých objektů. Pouze paní Zdeňka využila techniku malbu jako výpověď o svých představách.

6.6 MODELOVÁNÍ

Modelování se od ostatních technik liší tím, že kromě dimenzí výšky a šířky klient zapojuje do své tvorby i hloubku. Přesto skrze rozbor techniky na psychické jevy a motorické úkony můžeme pro techniku využít stejná kritéria stanovení náročnosti, jako tomu bylo u předešlých výtvarných technik.

6.6.1 NÁROČNOST FYZICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Technika modelování se svojí podstatou liší od technik ostatních. Klient není tolik svázán předurčeností pohybů. Pohyb si může upravit, aby mu byl pohodlný nebo nebolestivý. Pokud mu například dělá potíže pohyblivost levé ruky, může k válení kuličky i válečku využít pouze pravou ruku a těsto válet o desku stolu. Další odlišnost se projevuje v koordinaci obou končetin, která je čtnejší. Opět ale platí, že se dá obejít. I když jsou úkony jedince variabilní, dají se vypořádat určité zákonitosti v přítlaku, úchopu, koordinaci a pohybovém úkonu.

Úchop využíváme při odštěpování nebo odlamování modelovací hmoty za účelem jejího rozdělení na menší části. Úchop se pojí s pohybem zápěstí, předloktí i celé ruky. Jakmile začneme hmotu tvarovat, využíváme pohybů zápěstí, předloktí, ale hlavně prstů, které rozhodují o konkrétnosti tvaru. Při tvorbě kuliček nebo válečků užíváme krouživého pohybu nebo tření dlaní, který vychází z ramenního kloubu.

Při modelaci hmoty využíváme vhodného přítlaku, který se liší podle záměru, který chceme vykonat. Pokud se soustředíme na tvorbu detailu, využíváme jemnějšího přítlaku než při odebírání většího množství těsta. Přítlak je zřejmý také

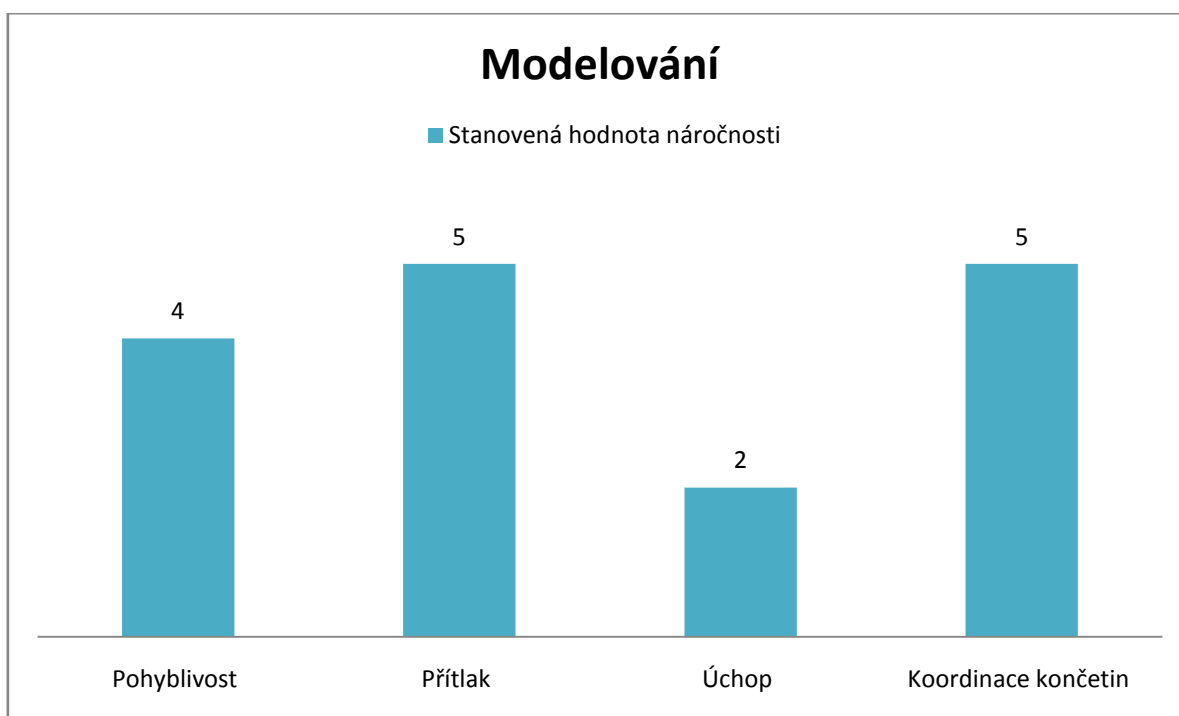
pokud stlačujeme těsto do plátu nebo při přidržování hmoty při oddělování (nedominantní ruka). Při oddělování dochází ke koordinaci obou končetin.

Na rozdíl od kresby technika zapojuje více obě končetiny a je třeba častější koordinace pohybů. Nicméně pohyby nemusí být přesné a plynulé a samy o sobě nevyvolávají větší stresovou reakci. V porovnání v oblasti přitlaku je stlačování hmoty náročnější než u kresby. U zdobení produktu špejlí se uplatňují podobné principy jako při kresbě. Tvůrce ale musí kontrolovat hloubku při vyrytí. Kontrola sice spadá spíše do psychické úrovně (smysly, vnímání), ale má přímý vliv na reakci jedince, která se projevuje právě správným vyhodnocením pohybu – včetně zpevnění a uvolnění ruky. Proto bych přitlak při modelování hodnotila jako náročnější.

Opačně hodnotím úchop. Při kresbě je nutné mít dlaň a prsty fixované v úchopu celou dobu při pohybu a přitlaku. Jedná se tedy o daleko složitější a plynulejší činnost než je tomu u odlamování hmoty. Navíc úchopu nemusíme využívat celou dobu, těsto si můžeme pohodlně položit na stůl a pouze si ho dlaní (vlastní vahou) přidržovat.

Motorický úkon	Stanovená hodnota náročnosti
Pohyblivost	4
Přítlak	5
Úchop	2
Koordinace končetin	5

Tabulka 29 – motorická náročnost, modelování



Graf 21 – motorická náročnost, modelování

6.6.2 NÁROČNOST PSYCHICKÉ ÚROVNĚ TECHNIKY

Při modelování jsou v největší míře zapojené hmatové a pohybové senzory a vnímání. Dochází ke koordinaci sledovaného a hmatově vnímaného. Zrakem neustále kontrolujeme vznikající tvar a na tomto základě ho přetváříme do dobrého tvaru. Klienti svoji tvorbu dekorovali vyrýváním pomocí špejle. Museli se orientovat v linii, ale i v hloubce. Z tohoto důvodu považují senzory a procesy náročnější než u kresby.

Technika klade nároky na paměť. Klienti se opírali pouze o své vzpomínky a zkušenosti, které ovlivňovali tvar a námět díla.

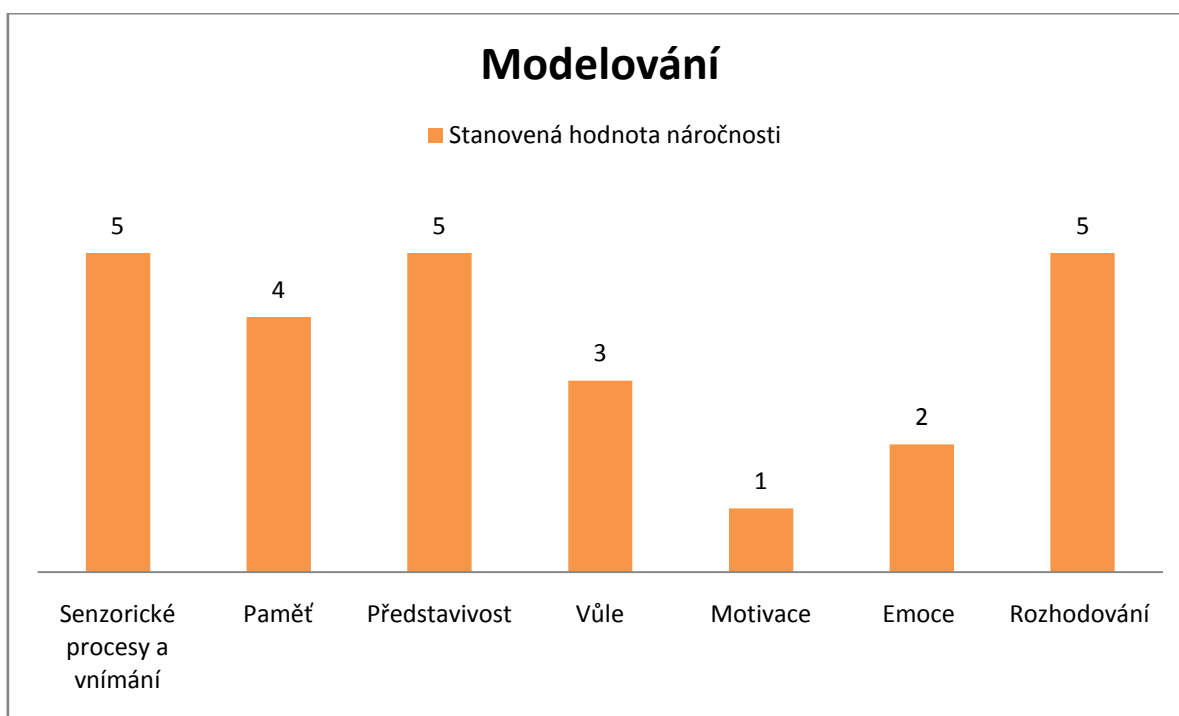
Technika klade značnou náročnost na rozhodování. V podstatě se dají najít analogie s hledáním pareidolie. Důvodem je nestanovený námět. Klient se sám rozhodoval, co a jak bude modelovat. Vybíral ze svých představ, pamětních stop a dokonce i ze dvou druhů materiálů. Na vůli dokončit tvorbu nebo se jí vůbec zabývat však nejsou kladené takové nároky. Důvodem je možnost neustále dílo

přetvářet a zlepšovat a možné kladné emoce z haptického zážitku (které se našem případě projeví)⁹. Tím je ovlivněna i celková motivace. Při realizaci projektu jsme navíc, jako tvárnou hmotu zvolili slané těsto. Klientky si byly tvorbou z těsta jisté, protože jim to připomínalo pečení. Příjemné vzpomínky z doby, kdy nebyly v nemocnici, vyvolávaly příjemné emoce. Kladné prožitky jsou také spojené s haptickým zážitkem a právě opravitelností tvaru.

Psychický jev	Stanovená hodnota náročnosti
Senzorické procesy a vnímání	5
Paměť	4
Představivost	5
Vůle	3
Motivace	1
Emoce	2
Rozhodování	5

Tabulka 30 – psychická náročnost, modelování

⁹Ne všem lidem kontakt s materiálem přijde příjemný. Někomu může vadit možnost zašpinění nebo konzistence materiálu



Graf 22 – psychická náročnost, modelování

6.6.3 NÁROČNOST PROCESU TECHNIKY

Díličímú úkony jsou dělení těsta, válení kuliček a válečků, mačkání placky, dekorování (v našem případě špejlí).

dělení těsta odlamováním – Činnosti přiřazuju nejmenší míru zátěže. Pokud klient odděluje těsto z větší hroudy materiálu, musí využívat obě ruce. Nedominantní rukou si těsto přidržuje a dominantní buď po špetkách uštípuje, nebo využívá prstů a dlaně ve tvaru lopatky k předělení těsta. Při druhé možnosti se využívá pohyb zápěstí a předloktí, zatímco prsty a dlaň jsou fixovány v jedné poloze. Při uštípování je nutné využít špetkový úchop a pohyb celého předloktí.

Tvorba kuliček a válečků – Následuje po odejmutí menšího kusu materiálu. Dochází k obdobnému procesu, jako tomu bylo u tvorby kuliček v kapitole Asambláž. Nejprve je třeba těsto zmáčknout v dlaní (činnost dlaně a prstů), následně si ho přendat do nedominantní dlaně a vyválet ho. Při válení kuliček jsou dlaně překryté jakoby do písmene X a pohybem obkreslují kruh, zatímco při válení válečků jsou dlaně

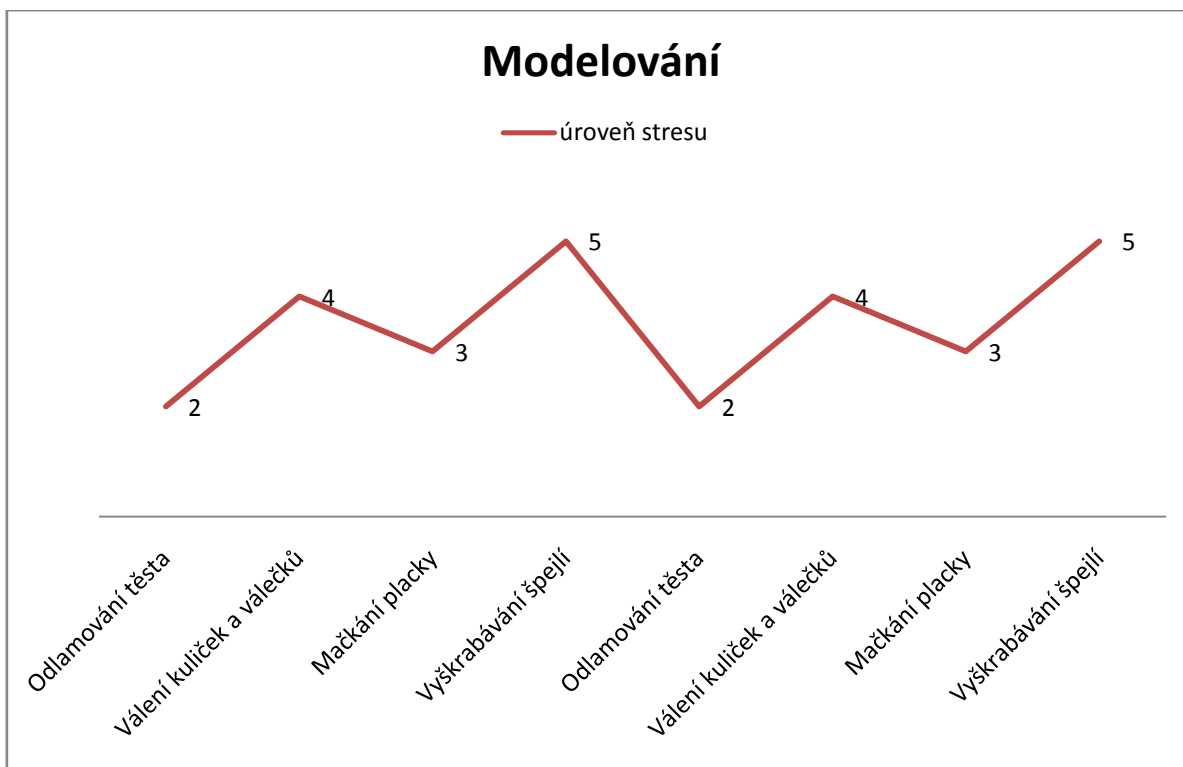
postaveny proti sobě (jako při modlitbě) a třou se o sebe vždy v opačném směru. Další variantou je využít pouze dominantní ruku a tvary vyválet o desku stolu. V tomto případě není proces tolik náročný na koordinaci končetin a smyslovou citlivost.

Mačkání plátu – Při úkonu klienti nevyužívali váleček ani jiných předmětů. Plochosti dosahovali mačkáním těsta o desku stolu prostřednictvím dlaně, dlaně v pěsti a nerovnoměrnosti umačkávali prsty. Při úkonu je nutné využít silného přitlaku dlaně a následně citlivého uhlazení materiálu prsty, které je závislé na správném smyslovém vnímání.

Dekorování špejlí (vyškrabávání) – Úkon shledávám nejtěžším ze všech zmiňovaných. Je náročný v psychické i motorické úrovni. Pro držení špejle je třeba špetkového úchopu. Při dekorování využíváme pohyb prsty, zápěstí, předloktí, případně celé paže (záleží na velikosti). Vedení ruky je závislé na vnímání, sensorických procesech a orientaci v prostoru. Vzhledem k tomu, že klienti tvořili spíše menší tvary, vzrostla náročnost na přesnost. Při vyškrabávání je důležité odhadnout, jakého přitlaku mohu použít a předvídat, jak se při tom zachová materiál. Při dekorování plátů klienti vyškrabávali obrys zdobených chodských koláčů. Sami si podle vlastních preferencí, představivosti i fantazie určovali, co budou vyškrabávat nebo vytlačovat.

Dílčí činnost procesu	Hodnota stresové reakce
Odlamování těsta	2
Válení kuliček a válečků	4
Mačkání placky	3
Vyškrabávání špejlí	5

Tabulka 31 – psychomotorika postupu, modelování



Graf 23 – psychomotorika postupu, modelování

6.6.4 NÁROKY KLADE NÉ NA AUTORA

Stanovení přesné stresové reakce u techniky modelování je značně náročné. Důvodem je nepředurčenost postupu tvorby i námětu. Klienti měli volný výběr v tom, co a jak budou modelovat. Pro stanovení předešlých náročností bylo využito zkušeností s klienty LDN, kteří tvořili kuličky (korálky a knoflíky), válečky (z nich někteří dělali preclíky) a placky (chodské koláče) ze slaneho těsta. Ačkoli měli pro dekoraci a oddělování těsta k dispozici řadu nástrojů, využívali pouze své ruce a špejli.

Ze stejných důvodů je technika nejnáročnější na rozhodování klienta (v postupu i námětu). Klient je za zhotovenou tvorbu zcela zodpovědný a nejvíce „představuje“ svoje psychomotorické dispozice i tvůrčí schopnosti. Aktivují se v plné míře sociální potřeby zažít úspěch a vyhnout se neúspěchu. Proto je zde značný potenciál k prožívání stresu.

Přestože klientky LDN byly vystaveny této zátěži, nehodnotily techniku jako náročnou a dokonce se při tvorbě bavily. Paní Anička, která doposud měla potíže s výtvarnou činností kvůli nepohyblivosti rukou, si usnadňovala pohyb a byla více motivovaná než u předešlých setkání. To považuji za následek toho, že si činnost mohla upravit a neřídit se danými pravidly (válela kuličky a válečky o desku stolu pohyblivější rukou) a rehabilitačním potenciálem prvoprocesové arteterapie (Jednalo se o poslední setkání). **Dalším důvodem kladného hodnocení byla neustálá možnost pozměnit výrobek. Když se klientkám něco nepovedlo, jednoduše to udělaly znovu a lépe. K pozitivnímu prožívání napomohl i haptický zážitek a vybavení si pečení z dob, kdy nebyly hospitalizované.** Jedna klientka usoudila, : *„Je to jako, když doma peču koláče.“*

7 KLASIFIKACE NÁROČNOSTI VYBRANÝCH VÝTVARNÝCH TECHNIK

Z klasifikace náročnosti vybraných výtvarných technik bude vyplývat vhodnost výtvarné techniky. Tuto náročnost v základní podobě ovlivňují dva aspekty výtvarné tvorby, kterými jsou technický postup a námět (určuje míru výpovědi seniora o svém vnitřním světě – tedy autorskou náročnost, která je pozorovatelná skrze rozhodování, ve kterém jsou obsažené emoce a kognitivní procesy).

V předchozích kapitolách jsme se zabývali nároky jedné techniky bez ohledu na techniky ostatní. V následující kapitole se proto zaměříme na srovnávání výtvarných technik mezi sebou.

Jako první se na našem seznamu vyskytuje **vybarvování**, které spolu s dokreslováním a autorskou kresbou spadá do kresby. Při vybarvování jsme se zaměřili na úkony vybarvování podél linie, vybarvování plochy, dobarvení nezakrytých míst a úpravu rovnoměrného rozložení barvy v ploše. Nároky na motivaci a vůli nebyly vysoké, dosahovaly hodnoty 2. To platí i pro autorskou náročnost ovlivněnou podstatou omalovánek. Klienti měli předem stanovený tvar. Proces rozhodování, který odráží emoce i kognitivní procesy, dosahoval hodnoty 2. Nízká náročnost u klientek, které byly na dobré psychomotorické úrovni, vyvolala nevůli. Techniku hodnotili jako příliš primitivní.

Dokreslování je složené ze dvou základních psychomotorických úkonů, kterými jsou navázání na daný tvar (koláže nebo obtisknutých čar) a již zmiňované vybarvování. Z toho vyplývá, že svým postupem je složitější. V hodnotách motivace a vůle dosahovalo hodnoty 3. Klientky si nevybíraly pouze mezi využitými barvami, ale i mezi mentálními představami a obsahem, který byl podmíněný daným hranicím (Obsah koláže a vnímaná pareidolie). Procesu rozhodování byla přiřazená hodnota 4. Nároky kladené na dokreslování jsou větší než u vybarvování a tím pádem mají větší potenciál vyvolat stresovou zátěž.

Autorská kresba je nejnáročnější z výše jmenovaných kresebných technik. Do pracovního postupu se začíná ve větší míře promítat autorská náročnost. Dílčími činnostmi bylo zvolení námětu, volba a rozvržení kompozice, kresba detailu, kresba pozadí a opět přítomné vybarvování. Pokud klienti špatně rozvrhli dispoziční,

tvarovou a barevnou kompozici, mohlo dojít ke stresové reakci, která byla způsobená nedostatkem místa, nemožností vystihnout svůj záměr, ale i prostým zneliběním si vlastního díla. Proces rozhodování hraje při autorské kresbě značnou roli a doprovází každický úkon procesu, a proto i s motivací a vůlí získali nejvyšší možnou hodnotu – tedy 5.

Koláž je složená ze třech úkonů - volby obsahu, stříhání a lepení. Volba obsahu stanovuje, co klient bude dělat a jakým způsobem svojí myšlenku vyjádří. Stejně jako u autorské kresby je potřeba se zabývat rozvržením kompozice. Na rozdíl od autorské kresby je volba znaku ovlivněna dostupným materiálem (fotografie v časopisech), který klient porovnává se svojí představou. Při kresbě znak musí klient nakreslit a čelí rozporu mezi výsledkem a představou. To je mnohem náročnější než si znak vybrat v časopise. Proto shledávám autorskou náročnost koláže nižší než u kresby, i přesto, že v předešlé kapitole obě výtvarné techniky dosáhly v rozhodování hodnoty 5. Rozhodování je totiž u kresby všudypřítomné. U koláže klient nepotřebuje vypovídat o svých potřebách (nejen) při lepení a stříhání.

Lepení obnáší takové psychomotorické úkony jako je otevírání lepidla, jeho nanášení a upevnění objektu. Při stříhání to je sledování směru obrysu, stlačování a rozevírání nůžek. Ačkoliv se jedná o motoricky náročné procesy, hodnoty motivace a vůle jsou nižší než u kresby, protože nejsou podmíněné rozhodováním. Přestože koláž v autorské náročnosti hodnotím méně náročnou než kresbu, myslím si, že nároky na motoriku by měly být brány v potaz u volby výtvarné techniky u seniorů, kteří mají potíže s artrózou, protože jednotlivé činnosti vyžadují větší pohybový rozmach a sílu než kresba, která je zaměřená na přesné a jemné motorické nuance. Vysokou potenciální zátěž u koláže zapříčiňuje nemožnost opravy stříhu a již nalepeného výstřižku.

Při technice **asambláže** vlepovaly klientky krepové kuličky do obrysu listu. Kuličky vytvářely na sezeních ergoterapie, přesto je nutné jejich výrobu zohlednit, protože nese velkou motorickou náročnost. Tvorba kuličky obsahuje náležitosti: trhání papíru, mačkání papíru do plastického tvaru a válení kuličky mezi dlaněmi. Pro vylepení obrysu listu na formátu A5 je zapotřebí cca 20 kuliček, proto se činnost může stát velmi bolestivou nebo v lepším případě nudnou. Při lepení je potřeba vynaložit činnosti jako u koláže, tedy otevírání lepidla, nanášení lepidla a upevnění objektu. To vše se (kromě otevírání lepidla) opakuje v několika násobné míře.

Skutečnost ovlivnila stanovení hodnoty motivace a vůle, které jsou srovnatelné s koláží. Co však srovnatelné není, je hodnota rozhodování, která vypovídá o autorské náročnosti (tedy kognitivních procesech a emocích, které také vypovídají o prožívané zátěži). Asambláž, v jednoduché podobě, jak jsme jí v projektu využily, se procesem rozhodování podobá vybarvování. Klient si volí barvy kuliček a jejich rozmístění v ploše.

Šestou výtvarnou technikou na našem seznamu byla **tvorba s tuší**, která je charakteristická psychomotorickými úkony namáčením tuše, pokládáním bavlny na čtvrtku, překládáním čtvrtky, vytahováním bavlny a následně hledáním pareidolie. Zvolené hodnoty pro motivaci a vůli odpovídají nejvyšším hodnotám, protože je technika velmi náročná na emoce, které jsou podmíněné neustálou zaměřeností pozorností a možností se zašpinit. Emoce jsou se sensorickými procesy složkami procesu rozhodování vypovídajícím o autorské náročnosti. Rozhodování byla přiřazena hodnota 3. Rozhodování se promítá do techniky při hledání pareidolie. Toto hledání může být pro seniora velmi náročné, protože kvůli potížím se sensorickými procesy klesá schopnost vnímání, jehož podstatou je i spojování částí do celků (spojování čar do tvaru). Motorická zátěž u prováděné techniky je ovlivněna vysokou mírou koordinace končetin a zapojením hrubé motoriky

Techniku **malby** senioři využívali pouze pro přetření kresby voskovkami. To vypovídá o nízké míře autorské náročnosti, která by se dala přirovnat omalovánkám. Autor si volí pouze barvu nebo barvy pro překrytí. Malba ve svém postupu je však náročnější na sensorické procesy a vnímání (odhadování správného poměru vody a pigmentu a vlhkosti štětce), ale i na vůli a paměť. Ale celkovou psychomotorickou hodnotu snižuje fakt nízké autorské náročnosti.

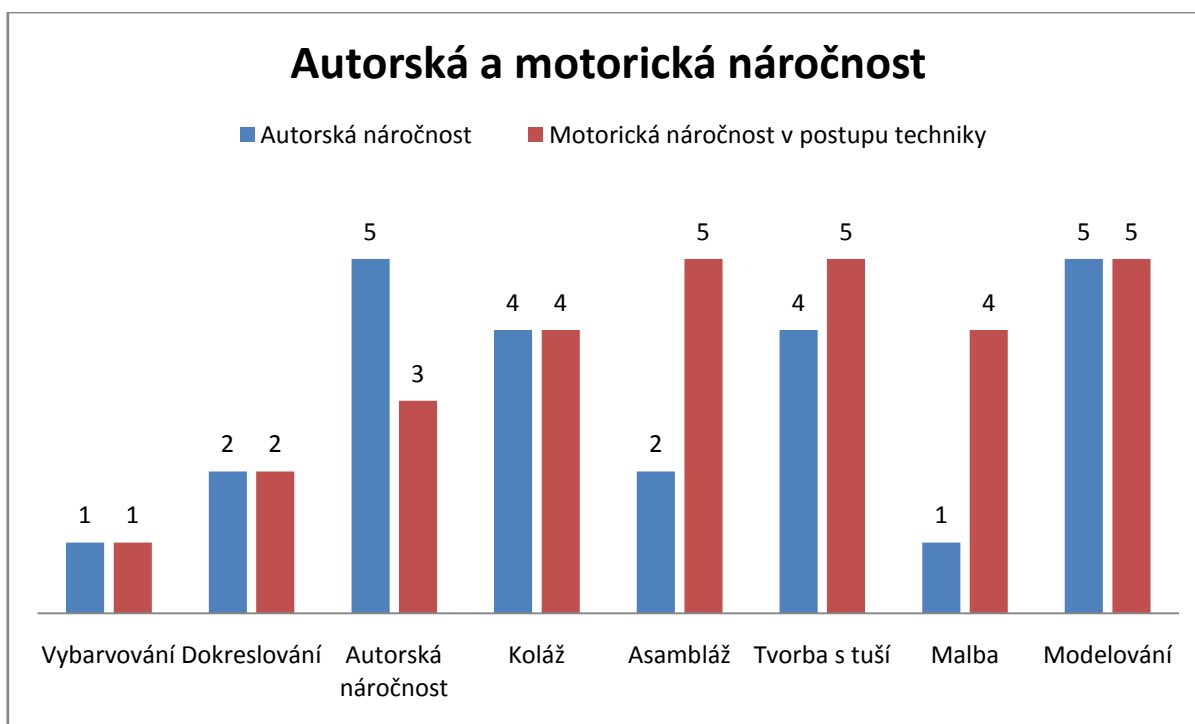
Závěrečnou výtvarnou techniku na našem seznamu i při projektu bylo **modelování** na volné téma. Dílčími úkony v procesu výtvarné techniky jsou dělení těsta odlamováním, tvorba kuliček a válečků, mačkání plátu a dekorování vyškrabáváním. Tento postup si klientky stanovily samy. Bylo to ovlivněné volností námětu i možností přizpůsobit si výtvarný postup vlastním možnostem. Stejně tak se možnost volby projevila i u dekorace vyškrabáváním. Dekorování vyškrabáváním se dá porovnávat s kresbou. Důležitým rozdílem je, že při vyškrabávání nelze prostřednictvím sensoriky a vnímání kontrolovat a určovat pouze šířku a výšku, ale je

potřeba kontrolovat i třetí rozměr, kterým je hloubka. Na druhou stranu u kresby je kladen větší důraz na dispoziční a barevnou kompozici.

Následující tabulka a graf vypovídají o stanovených hodnotách v autorské náročnosti a motorické náročnosti, kterou vyžaduje postup výtvarné techniky. Hodnoty byly volené podle předešlého výčtu a porovnávání.

Výtvarná technika	Autorská náročnost	Motorická náročnost v postupu techniky
Vybarvování	1	1
Dokreslování	2	2
Autorská kresba	5	3
Koláž	4	4
Asambláž	2	5
Tvorba s tuší	4	5
Malba	1	4
Modelování	5	5

Tabulka 32 – autorská a procesová náročnost



Graf 24 – autorská a procesová náročnost

V grafu autorská a motorická náročnost je názorně zobrazeno, že autorská náročnost a náročnost kladená na motoriku v postupu tvorby nemusí být shodná. Toho je možné využít při spolupráci se seniory, u kterých se již projevila porucha zdraví. U našich seniorů to byly artrózy nebo demence. Pro klienty s bolestmi při pohybu, je dobré volit výtvarné techniky odpovídající jejich motorickému stavu.

Při realizaci projektu jsme pracovali s paní Kateřinou, které byla diagnostikována počáteční demence. U klientů s kognitivními potížemi, je vhodné volit výtvarnou techniku kladoucí nižší nároky na autora (optimální zátěž), ale zároveň odpovídající dobrému pohybovému stavu.

Stresová zátěž a z ní pramenící vhodnost výtvarné techniky však nelze stanovit pouze prostřednictvím výtvarného postupu a autorských nároků působících na motoriku klienta. Zda bude senior pociťovat zátěž je podmíněné i zkušeností s výtvarnou technikou, pozitivními vzpomínkami, ale i možnostmi ušpinění nebo nemožností pozměnit nepovedené dílo.

Vybarvování klientky většinou hodnotily jako primitivní, protože jí byly přesycené z ergoterapie. Byly „otrávené“ a vybarvování je nebavilo. Příliš často opakující se podnět může působit jako zátěž, stejně tak podnět neodpovídající jejich dispozicím.

Dokreslování jsme využívali doplňkově s jinými technikami. Pro klientky se jednalo o spíše oddychovou část setkání, při kterém se mohly realizovat. Zároveň se musely přizpůsobit již daným hranicím, které stanovila předešlá výtvarná technika. To bylo vnímané pozitivně, protože si ještě zcela nevěřily a bály se odhalit své představy. Z tohoto důvodu u dokreslování považuji zátěž jako optimální.

U **autorské kresby** (Díky předchozímu vybarvování a dokreslování) odpadl strach z neúspěchu. Autorská kresba klade vysoké nároky na kognitivní funkce a tedy i rozhodování. Některé klientky měly problémy s vymyšlením obsahu svojí kresby. Přesto techniku hodnotily kladně, protože pro ně byla známá.

Střihání a lepení při **koláži** je charakteristické neměnností a nezvratností úkonu. Při lepení ke všemu může dojít k zašpinění díla nebo naopak výstřižky nebudou na podkladě držet. Technika vyvolává vysokou míru zátěže.

U **asambláže** stresovou zátěž mj. ovlivňuje četnost při tvorbě a vlepování kuliček, která může být pociťována jako obtěžující a bolestivá. Na rozdíl

od vybarvování, které je stejně autorsky náročné, klient může pocítit zmíněnou bolest a ušpinit si prsty od krepového papíru.

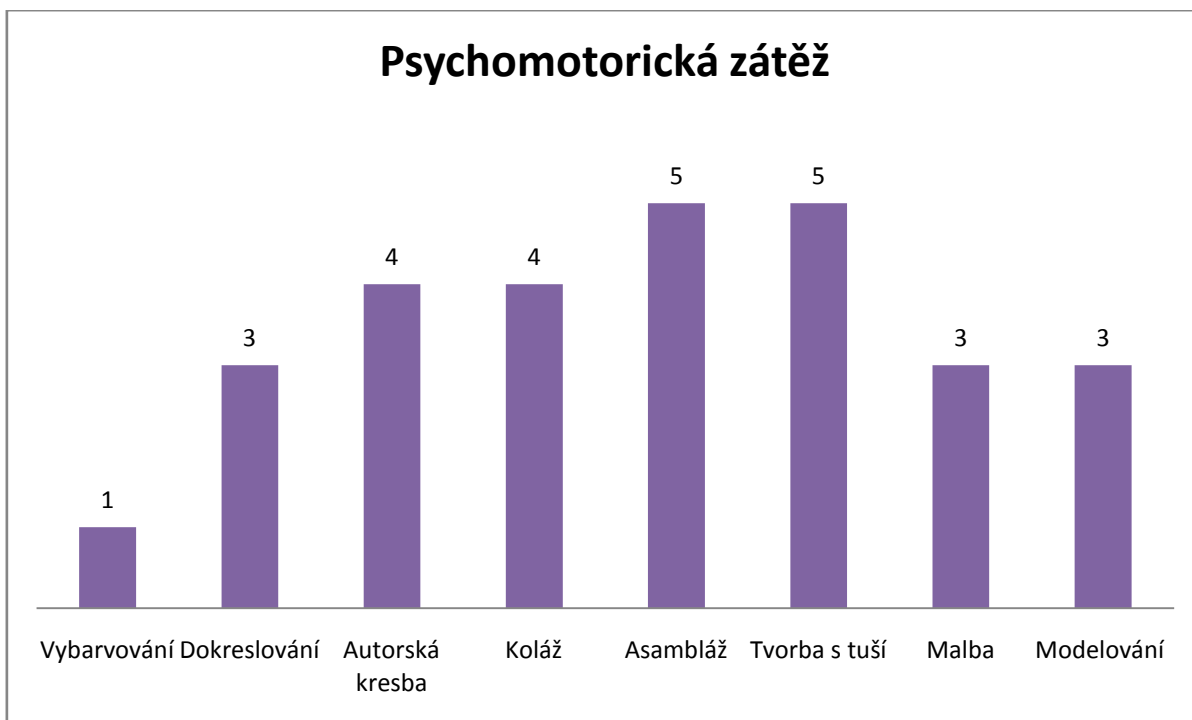
Klient tvořící s tuší musí neustále koordinovat pohyby a zpětně je kontrolovat skrze senzorku vnímání. To spolu s rizikem zašpinění a rozlití tuše vede k neustálé nutnosti koncentrace pozornosti. **Tvorba s tuší** byla označována jako „špinavá činnost“. Kvůli manipulaci s bavlnou jsou kladené nároky na haptické vnímání v oblasti nízkého až absolutního počítkového prahu.

Úskalí **malby** vidím v míchání pigmentu s vodou. Senior musí přesně odhadnout, která situace vyžaduje jaký poměr pigment x voda. Pro překrytí voskovek je potřeba méně pigmentu a více vody. Nároky se zvyšují při obsažné malbě kvůli možnosti rozpití detailů. Malba detailů však nebyla v instrukci, proto jí při stanovení náročnosti opomenou. Stresovou zátěž u **modelování** ovlivňuje přímý kontakt s materiálem a jeho konzistence. V našem případě byl haptický zážitek hodnocený kladně a vyvolal pozitivní vzpomínky na pečení. Kladně hodnotím možnost změny a poupravení výsledku, který může být bráný jako konečný, až ve chvíli, kdy je klient spokojený.

Pro stanovení stresové zátěže беру v potaz veškeré skutečnosti, které byly zmíněné v celé kapitole. Skrze kognitivní procesy, rozhodování, motoriku a nyní i emoce stanovím hodnoty celkové psychomotorické zátěže.

Výtvarná technika	Psychomotorická stresová zátěž u vybraných výtvarných technik
Vybarvování	1
Dokreslování	3
Autorská kresba	4
Koláž	4
Asambláž	5
Tvorba s tuší	5
Malba	3
Modelování	3

Tabulka 33 – psychomotorická zátěž

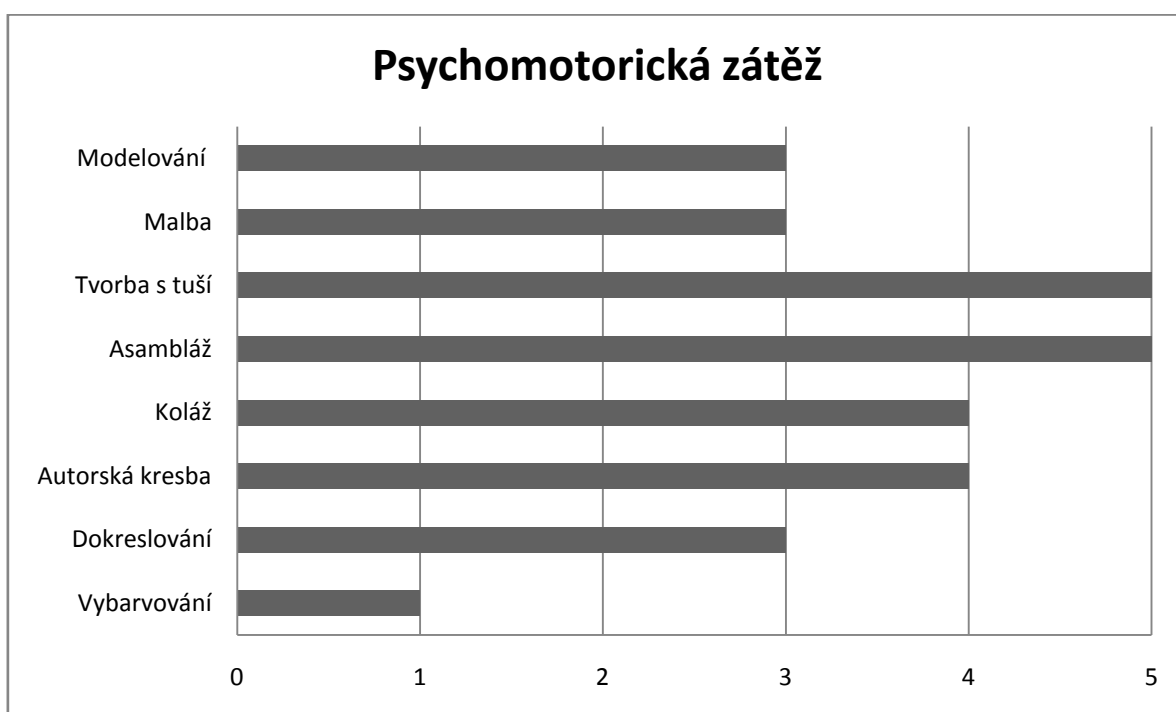


Graf 25 – psychomotorická zátěž

8 VHDNOST VYBRANÝCH VÝTVARNÝCH TECHNIK

Vhodnost výtvarných technik stanovím prostřednictvím zátěže, kterou jsme se zabývali v předešlé kapitole. Vhodná je střední zátěž zapříčiňující aktivizaci organismu (viz kapitola *Využití prvoprocesové arteterapie a Cíle arteterapie*).

Zátěži byly přiřazené hodnoty v rozmezí 1-5. Střední zátěži odpovídají výtvarné techniky dosahující průměrné hodnoty. Pro lepší názornost následujících textů znovu vkládám graficky ztvárněné hodnoty psychomotorické zátěže.



Graf 26 – Psychomotorická zátěž vybraných výtvarných technik

Pro klasifikaci vhodnosti vybraných výtvarných technik využijme škálu 1 – 3. Stanovená čísla odráží hodnoty v předešlém grafu. Přesto, že se jedná o klasifikaci, považuji za vhodnější o určených „známkách“, uvažovat jako o kategoriích.

Hodnoty 1 nabývají takové výtvarné techniky, které v předešlém grafu odpovídají střední stresové zátěži (stanovené číslem 3). Tyto výtvarné techniky řadím do kategorie *Vhodné výtvarné techniky*.

Hodnota 2 vypovídá o takových výtvarných technikách, které mají potenciál dosáhnout nárokům odpovídajícím střední stresové zátěži v tom případě, pracujeme-li se seniory ve zcela vynikajícím zdravotním a psychickém stavu. (V tomto případě ve stanovení psychomotorické zátěže techniky odpovídají hodnotě 4) Nebo pracujeme-li se seniory v o něco horším psychickém a zdravotním stavu než byli senioři účastníci se našeho projektu. (Pro seniory s horším zdravotním stavem by byly vhodné techniky, které v psychomotorické zátěži odpovídají hodnotě 2.) Arteterapeutický projekt je proces, při kterém dochází ke zlepšování psychomotoriky. Z tohoto důvodu se mění i pociťovaná stresová zátěž. Střední stresová zátěž proto může nabývat hodnot v rozmezí 2-4. Tyto výtvarné techniky řadím do kategorie *Potenciálně vhodné výtvarné techniky*.

Třetí kategorie obsahuje *Nevhodné výtvarné techniky* klasifikované číslem 3. Důvodem je příliš nízká stresová zátěž, při které senior nevyužívá svého potenciálu. Nedochází k procesu homeostázy a senior se může nudit. To může vést k nevoli pokračovat ve výtvarné tvorbě, ale i arteterapii celkově. Tyto výtvarné techniky v předchozím grafu nabývají hodnoty 1. Stejně tak nevhodné jsou techniky na grafu znázorněné hodnotou 5. Zátěž je příliš vysoká a dochází ke stresové reakci. Při působícím stresu dochází k mobilizaci sil a může dojít k vyčerpání. Tyto techniky jsou nevhodné, protože stres narušuje schopnosti homeostázy vedoucí k rehabilitaci klienta (viz kapitola *Využití prvoprocesové arteterapie*).

Před tím než uvedu tabulku vhodnosti, opět připomínám, že se jedná o klasifikaci námi využitých výtvarných technik, které měly konkrétní podobu a využití, které je vysvětleno v kapitole *Využití výtvarné aktivity*.

Klasifikace vhodnosti výtvarných technik u seniorů	
1. Vhodné výtvarné techniky	<ul style="list-style-type: none">- Dokreslování- Malba- Modelování
2. Potenciálně vhodné výtvarné techniky	<ul style="list-style-type: none">- Autorská kresba- Koláž
3. Nevhodné výtvarné techniky	<ul style="list-style-type: none">- Asambláž- Tvorba s tuší- Vybarvování (omalování)

Tabulka 34 – klasifikace vhodnosti výtvarných technik

ZÁVĚR

Předložená diplomová práce si kladla za cíl zjistit, jaké z vybraných výtvarných technik využitých se seniory odpovídají svým vlivem na psychomotoriku rehabilitačnímu potenciálu prvoprocesové arteterapie. A jsou tedy se svými psychomotorickými nároky a z nich vyplývající zátěží vhodné pro seniory.

Za vhodné výtvarné techniky byly určeny ty, které svými nároky korespondovaly s psychomotorickým potenciálem a zdravotními dispozicemi seniorů. Tyto činnosti u seniorů vyvolávaly střední míru stresové zátěže, na kterou organismus reagoval nastolením adaptačních procesů za účelem homeostázy. Střední zátěž není pociťována jako stresová na rozdíl od nízké (vede k nemožnosti se vyjádřit a nudě) a vysoké (která vyvolává stresovou reakci organismu, která proces homeostázy narušuje).

Se seniory jsme využívali konkrétní podobu kresby, malby, koláže, asambláže, tvorby s tuší a modelování. Při jejich výkonu se vždy v určité míře aktivizovaly kognitivní procesy (pozorována byla představivost, paměť, sensorické procesy a vnímání), aktivační vlastnosti osobnosti (motivace), seberegulační vlastnosti (vůle), emoce a rozhodování (ve kterém jsou obsaženy kognitivní procesy a emoce) a samozřejmě motorika (kterou jsme sledovali skrze úchop, přítlak, pohyb a koordinaci končetin).

Nároky kladené na kognitivní procesy a motoriku, jsou objektivním ukazatelem potenciální psychomotorické zátěže. Procesy jsou však ovlivněny i ostatními již zmíněnými psychickými jevy a proto je nutné je brát v úvahu při určení vhodnosti výtvarné techniky pro seniory.

Motivace a vůle odrážejí chuť klienta výtvarnou tvorbu započít a vytrvat v ní až do konce. Míra jejich aktivizace vypovídá o náročnosti postupu výtvarné techniky, ale i o seniorovo emocích.

Proces rozhodování odráží nároky námětu výtvarné činnosti a pojí se s termínem autorská náročnost, který pojednává o míře nutnosti vypovídat o svém vnitřním světě prostřednictvím výtvarné tvorby. V našem případě klienti vypovídali o svých představách, vzpomínkách a hodnotách při volbě obsahu, kompozičního provedení

a při modelování i samotného námětu a volbě pohybů, které nebyli určeny technickým postupem ani zadáním tématu.

Při analýze konkrétních výtvarných technik bylo zjištěno, že psychomotorické nároky konkrétního postupu a jejich autorská náročnost (daná námětem) se svými nároky v rámci jedné techniky může lišit. Při volbě výtvarné techniky, je vhodné brát v potaz tuto skutečnost zejména u seniorů, u kterých se již projevila porucha zdraví. Někteří senioři trpěli artrózou a jiní zase stařeckou demencí. Na první skupinu působily zátěžově výtvarné techniky, které měly zdoluhavý, stereotypní, přesnost nebo koordinaci pohybů a končetin vyžadující postup. Pacienti se stařeckou demencí nebo po mozkových příhodách se zdravým pohybovým aparátem zátěž pociťovali naopak ve chvílích, kdy nebyly námi určené pomyslné mantinely námětu (nutnost volby obsahu) nebo postupu (opět souvisí s určením námětu u modelování).

Roli při určení vhodnosti výtvarné techniky hrály i pozorovatelné emoce a osobní zkušenost seniorů (souvisí s pamětí a s emocemi). Jako nevhodné byly určeny výtvarné techniky, které vyžadovaly neustálou soustředěnost pozornosti kvůli nutné zpětné kontrole a možnostem umazání (V našem případě činnost, při které senioři obtiskovali bavlnu s tuší a následně jí vytahovali, zatímco byla fixovaná mezi čtvrtkami). Dále takové techniky, které vyžadovaly náročný postup. Při upravené technice asambláže, klienti vlepovali do daného obrysu kuličky z krepového papíru, které si samy vytvořily. Stereotypnost pohybů a nemožnost se vyjádřit jinak než rozložením barev, působila nudně pro ty, kteří byli v dobrém zdravotním stavu. Pro seniory, kteří trpěli artrózou, působila naopak extrémně zátěžově, způsobovala bolest a vedla k vyčerpání. Negativně bylo prožívané i špinění prstů od krepového papíru.

Paradox pro určení vhodnosti se projevila při analýze výtvarné techniky kresby, kterou senioři měli možnost využít ve třech podobách. Ve vybarvování (například omalovánky), dokreslování (například koláže) a autorské kresbě, která nebyla ovlivněna žádnými předem danými hranicemi kromě námětu a kladla plné nároky na rozhodování. Paradox se objevil v ovlivnění zátěže osobní zkušeností klientů. Známost omalovánky vedla ke snížení motivace a negativnímu emočnímu ladění. Omalovánky byly příliš známé a neodpovídaly potenciálu seniorů, proto vyvolávaly neadekvátní stresovou zátěž. Naopak autorská kresba, která byla ve svém psychomotorickém i autorském postupu mnohem náročnější, byla díky předešlé

zkušenosti s omalovánkami přijata lépe, než jsme očekávali. Nejlépe v našem šetření vyšlo dokreslování, které je pomyslným kompromisem v autorské náročnosti mezi vybarvováním a autorskou kresbou. Pro seniory představuje optimální míru zátěže, která je vhodná pro rehabilitační účinky prvoprocesové arteterapie.

Osobní zkušenost, která byla ovlivněna pozitivně laděnými vzpomínkami, velmi ovlivnila vhodnost modelování na volné téma. Námi zvolená výtvarná činnost kladla vysoké nároky na pohyb i psychické procesy. Proto nás překvapilo její kladné přijetí. Značnou roli hrál materiál, kterým bylo slané těsto. Zúčastněné seniorky se plně věnovaly tvorbě a v jisté chvíli se nám zdálo, že jsou plně ponořené ve fikčním světě. Ve světě, kdy nejsou v nemocnici, ale doma připravují pohoštění pro setkání s rodinou. Dalším kritériem vhodnosti modelování byla možnost změny. Pro seniory působí zátěžově možnost nenávratnosti úkonu, potenciální chyby. Z tohoto důvodu pro seniory není vhodná koláž s její neupravitelností stříhu a lepení. Tato zátěž se u modelování plně eliminuje. Přesto, že je modelování náročné autorsky i na psychomotorické procesy, senioři si sami mohli určit, jakým způsobem dojdou k výsledku a podle toho si mohli i ulehčit v pohybu. Senioři s artrózou si například ulehčovali při válení kuliček a válečků o desku stolu. Modelování bez určení námětu nabylo formy experimentace. Je hodnoceno jako optimálně zátěžové.

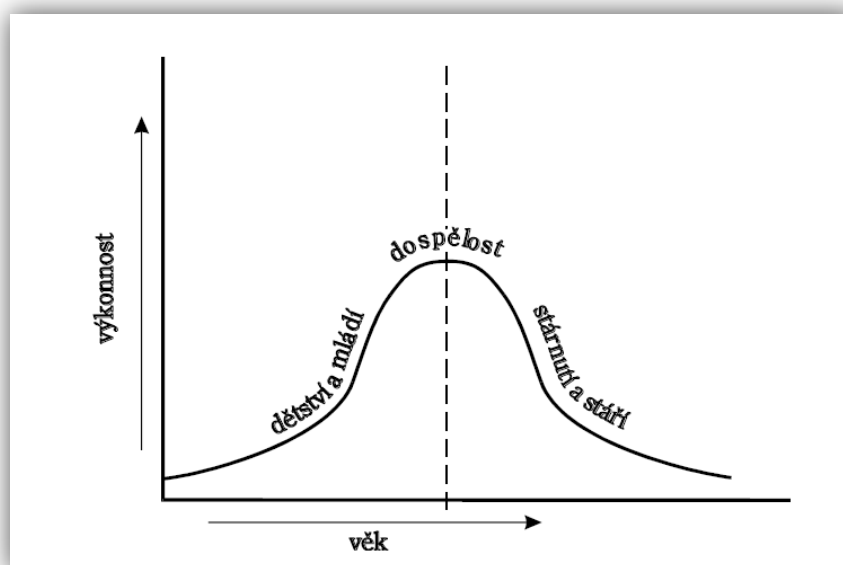
Jako třetí činnost, která svojí stresovou zátěží poskytla možnost využít rehabilitačních schopností terapie výtvarnou tvorbou, byla malba ve své konkrétní podobě. Do našeho seznamu činností se dostala kvůli tomu, že jsme seniorům chtěli ukázat efekt, kdy vodové barvy nepřilnou na mastný povrch voskovek, které následně vystoupí po překrytí do popředí. Byla tedy brána pouze jako doplněk ke kresbě a nebyla obsažná. Malba akvarelem byla pro některé klienty stejně jako kresba známá ze školních let. Přesto, že je svým postupem velmi náročná, protože je třeba odhadnout vhodný poměr vody a pigmentu, v podobě, ve které jsme ji využili, se stala optimálně náročnou. Důvodem může být právě její neobsažnost a také nižší náročnost v přítlaku, než tomu je u kresby. Také lepší možnost vyjádřit barvou své estetické preference a emoce.

Prostřednictvím analýzy výtvarných činností bylo zjištěno, že je potřeba nazírat na výtvarnou techniku a její vhodnost v celém kontextu, vzhledem k nárokům technického postupu, námětu, psychomotorickým, kognitivním i osobnostním dispozicím seniora (souvisí i s inklinací jedince k preferování určitého technického

postupu), ale i k využitému materiálu, který může napomoci kompenzovat problematickou manipulaci. Z těchto důvodů je vhodnost možné určit až po seznámení se seniorem a po pozorování seniora při tvorbě. Volba úvodních výtvarných činností může být ovlivněna pouze předpoklady, obecnou charakteristikou stáří a poskytnutými anamnézami, jako tomu bylo v našem případě.

V každém případě je nutné se neustále snažit o indikaci pro seniora nevhodnějších výtvarných technik a činností, aby bylo možné dosáhnout rehabilitačních cílů a zároveň zamezit prožívanému stresu. Ve stáří totiž schopnost adaptace na stres klesá v důsledku změn organismu i změn životních, a zvyšuje se tak riziko jeho rušení procesů homeostázy, které jsou pro prvoprocesovou arteterapii podstatné. To platí převážně ve chvíli, kdy senior musí znovu prožívat zhoršení svých psychických a fyzických schopností. V opačném případě, kdy je výtvarná činnost příliš „primitivní“ nedochází k aktivizaci organismu a prohlubuje se jeho involuce.

Aktivizace psychomotoriky prostřednictvím určených výtvarných technik, které kladou optimální psychomotorické nároky na jedince se sníženou adaptabilitou na zátěž, má obdobný význam i u dětí. Na ontogenetické křivce vývoje, která zaznamenává výkonnost organismu v integračním, kulminačním i involučním období života, je viditelné, že je výkonnost dětí v určitém věku na stejné úrovni jako u seniorů v určitém věku.



Obrázek 1 – křivka vývoje

U dětí totiž ještě nedošlo k plnému rozvoji těch funkcí, které výkonnost podmiňují a u seniorů už naopak dochází k jejich regresi. To zapříčiňuje, že senioři mohou být na obdobné psychomotorické, ale i kognitivní úrovni jako děti a stejně tak prožívat stres (období stáří i dětství je charakteristické zvýšenou senzitivitou a emoční labilitou). Proto je možné využít informací o nárocích výtvarné techniky a její vhodnosti i pro indikaci výtvarných technik u dětí. A to jednak v arteterapii, ale například i v zájmových kroužcích nebo samotné škole, protože prostřednictvím jejich využívání lze podmínit zrání CNS a rozvoj psychomotoriky na stejném adaptačním základě, jako tomu bylo u seniorů. Možnou překážkou při aplikaci, může být zahrnutí životní zkušenosti seniorů (dané například rozdílem ve výuce výtvarné výchovy dnes a před lety, který ovlivňuje motivaci a vůli výtvarně tvořit a celkovým dobovým kontextem).

RESUMÉ

Předložená diplomová práce se zabývá stanovením specifík vybraných výtvarných technik, které jsme využili se seniory v oddělení LDN v Plzeňské městské nemocnici. Specifika jsou určena vzhledem k psychomotorické stresové zátěži, která určuje vhodnost nebo nevhodnost využití výtvarné techniky spolu s jejím námětem.

Vhodnost výtvarné techniky je dána cíli prvoprocesové arteterapie (rehabilitace psychomotoriky), jejichž prvků jsme se seniory využili. Jako vhodná se jeví střední míra zátěže, která má potenciál využití dispozičních předpokladů klientů a aktivizovat jejich psychomotorické procesy do takové míry, aby muselo dojít k adaptaci organismu. To vše probíhá prostřednictvím homeostázy, která zajišťuje konstantní stav organismu. Na tomto základě dochází k klíčebným, rehabilitačním účinkům zmíněné arteterapie.

Vhodnost výtvarné techniky kromě samotných psychomotorických nároků výtvarné techniky ovlivňovala také tzv. autorská náročnost, která vypovídá o tom, do jaké míry je senior nucen se rozhodovat a vypovídat tak o svých vzpomínkách, představách, životních zkušenostech a hodnotách prostřednictvím obrazu. Autorskou náročnost stanovuje především téma nebo námět tvorby. Autorská náročnost a motorická náročnost postupu techniky se může lišit. Toho je možné využít při konkrétní indikaci, kdy jsou v rozdílné míře narušeny motorické a kognitivní procesy.

Dalším kritériem vhodnosti, které se objevilo při analýze dat, je charakteristika využitého materiálu. Zejména zda je možné se o něj zašpinit a zda umožňuje lepší manipulaci (ergonomicky upravené pomůcky, ale i volba lepších variant materiálu vzhledem k obtížím v psychomotorice).

Možnost si všechna tyto kritéria uvědomit nastává, až prostřednictvím realizace techniky a zároveň je možné pouze tímto způsobem u výtvarně neznalých klientů zjistit jejich preference určitého technického postupu. Indikace techniky na míru eliminuje nepříjemné, rušivé vlivy, kterými je například nevěle vyjadřovat se prostřednictvím barev nebo možnost zašpinění.

Výtvarné činnosti, které byly určeny za vhodné je možné mimo období pravého stáří aplikovat i u malých dětí, které jeví obdobné vývojové charakteristiky, kterými jsou například nižší výkonnost, rychlejší vyčerpatelnost, větší citlivost na zátěž a nižší kognitivní schopnosti než je tomu u dospělých. Nastolení adaptačních procesů u seniorů má rehabilitační účinky, u dětí by tak naopak mohly napomoci naplnit potenciál rozvoje psychomotoriky a ovlivnit zrání CNS.

The presented thesis deals on the specifics of selected art techniques that we have implemented the elderly in hospice department in the hospital. The specifics are determined relative to the psychomotor stress load, which determines the suitability or unsuitability of the artistic techniques used along with the theme.

Suitability art techniques is given with goals of art for therapy, whose elements we used with the elderly. It seems appropriate medium load rate, which has potential uses lay out conditions of the clients and activate their psychomotor processes to such an extent that had to be adaptation of the organism. This all takes place through homeostasis, which ensures a constant state of the organism. On this basis, there is a therapeutic, rehabilitative effects of that art therapy.

Suitability art techniques besides themselves psychomotor claims art techniques influenced also called. Copyrights intensity, which testifies about the extent to which senior forced to make decisions and talk so much about his memories, ideas, life experiences and values through painting. Author intensity measurements are primarily subject or theme creation. Author's demands and motor performance process techniques may vary. This can be used in particular indicate when they are in different degrees impaired motor and cognitive processes.

Another criterion of suitability, which emerged during data analysis, the characteristics of the recovered material. Especially if it is possible for dirty and that allows better handling (ergonomically adapted equipment, but also the choice of better material variations due to difficulties in psychomotor).

The opportunity to realize all these criteria occurs only through the implementation of technology and it is possible only in this way artistically ignorant clients to find out their preferences for a technical process. indication technology measure eliminates annoying interferences, for example, unwillingness to express themselves through paint or stain option.

Art activities, which were determined to be appropriate may be out of season right age to apply even to small children, who appear to be similar developmental characteristics which as a lower efficiency, faster depletion, increased sensitivity to stress and lower cognitive ability than those of adults. Establishing adaptation processes among seniors has rehabilitation effects in children could conversely, could help fulfill the potential of psychomotor development and maturation affect the CNS.

SEZNAM LITERATURY

- CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 1. – Praha: Portál, 1998. 200 s. ISBN 80-7178-204-1.
- FARKOVÁ, Marie. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. 336 s. ISBN 978-80-86723-64-8
- HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál. 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2
- HOLEČEK, Václav; MIŇHOVÁ, Jana; PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. 2. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeňěk, s. r. o., 2007. 351 s. ISBN 978-80-7380-065-9
- JEDLIČKA, Richard. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Vyd. 1. Praha: GradaPublishing, a. s.. 2015. 544 s. ISBN 978-80-247-5447-5
- JELÍNKOVÁ, Jana., KRIVOŠÍKOVÁ, Mária., ŠAJTAROVÁ, Ludmila. *Ergoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 270 s. ISBN 978-807-3675-837
- KOBLICOVÁ, A. *Arteterapie a psychoterapie v období dospívání*. In SLAVÍK, J. ed. *Současná arteterapie (v České republice a v zahraničí) I. - Art Therapy Today I (in the Czech Republic and Abroad)* (mezinárodní sborník). Praha: UK – Pedagogická fakulta, 000. ISBN 80-7290-004-8.
- LANGMEIER, Josef., KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- LIEBMANN, M.: *Skupinová arteterapie: nápady, témata, cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. 1. vyd. Praha: Portál 2005. 279 s. ISBN 80-7178-864-3.
- MIOVSKÝ, M.: *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4
- MÜHLPACHR, Pavel. *Scholagerontologica*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita. 2005. ISBN 80-210-3838-1

NOVOTNÁ, Lenka., HŘÍCHOVÁ, Milostala., MIŇHOVÁ, Jana. *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita. 2004. 82s. ISBN 80-7043-281-0

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: GradaPublishing, a. s., 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 472 s. ISBN 80-200-1387-3

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 2007. ISBN 978-80-246-1318-5

VYMĚTAL, Jan a kol. *Obecná psychoterapie*. 2. vyd. Praha: GradaPublishing, a. s., 2004. 240 s. ISBN 80-247-0723-3

VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. Vyd. 3. Praha: GradaPublishing, a. s.. 2010. 288 s. ISBN 978-80-247-2667-0

SLAVÍK, Jan. *Umění zážitku, zážitek umění – teorie a praxe artefiletiky 1. díl*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta 2001. ISBN 80-7290-066-8.

STEJSKALOVÁ, Marina. *Psychoterapie uměním*. Vyd. 1. Praha: PresstoPublishing, 2012, 193 s. ISBN 978-80-905141-0-2

STRAUSS, Anselm.; CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Vyd. 1. Boskovice: Albert, 1999. 196 s.

ŠAMŠULA, Pavel., HAZUKOVÁ, Helena. *Didaktika výtvarné výchovy I*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Karlova, 1986, 159 s.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*, Praha: Portál, 2002. 176 s. ISBN 80-7178-616-0.

TOPINKOVÁ, Eva., NEUWIRTH, Jiří.: *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha: GradaPublishing, 1995. ISBN 80-7169-099-6.

Odborné časopisy:

KOMZÁKOVÁ, Martina. Vidět, vědět ..., a (po)cítit. *Výtvarná výchova*, 2010, roč. 50, č. 2, s. 3-6. ISSN: 1210-3

KOŘÍNKOVÁ – VINDUŠKOVÁ, Kateřina. *Arteterapie z pohledu arteterapeutů* (úryvek z diplomové práce). *Arteterapie* (časopis České arteterapeutické asociace), 2001, č. 1, s. 6 – 9.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Tabulka 1 – 1. setkání	34
Tabulka 2 – 2. Setkání	34
Tabulka 3 – 3. setkání	35
Tabulka 4–4. A 5. setkání.....	36
Tabulka 5 – 6. setkání	36
Tabulka 6 – 7. Setkání	37
Tabulka 7 – 8. Setkání	38
Tabulka 8 – 9. Setkání	38
Tabulka 9 – motorická náročnost, kresba.....	43
Tabulka 10 – psychická náročnost, vybarvování	45
Tabulka 11 – psychická náročnost, dokreslování	47
Tabulka 12 – psychická náročnost, autorská kresba	49
Tabulka 13 – psychomotorika postupu, vybarvování	52
Tabulka 14 – psychomotorika postupu, dokreslování	53
Tabulka 15 – psychomotorika postupu, autorská kresba	56
Tabulka 16 – motorická náročnost, koláž.....	60
Tabulka 17 – psychická náročnost, koláž.....	62
Tabulka 18 – psychomotorika postupu, střihání	64
Tabulka 19 – psychomotorika postupu, lepení	66
Tabulka 20 – motorická náročnost, asambláž.....	69
Tabulka 21 – psychická náročnost, asambláž.....	71
Tabulka 22 – psychomotorika postupu, tvorba kuliček	73
Tabulka 23 – motorická náročnost, tvorba s tuší.....	75
Tabulka 24 – psychická náročnost, tvorba s tuší	78
Tabulka 25 – psychomotorika postupu, tvorba s tuší.....	80
Tabulka 26 – motorická náročnost, malba	83
Tabulka 27 – psychická náročnost, malba	84
Tabulka 28 – psychomotorika postupu, malba	86
Tabulka 29 – motorická náročnost, modelování.....	89
Tabulka 30 – psychická náročnost, modelování	91
Tabulka 31 – psychomotorika postupu, modelování.....	93
Tabulka 32 – autorská a procesová náročnost.....	99
Tabulka 33 – psychomotorická zátěž.....	101
Tabulka 34 – klasifikace vhodnosti výtvarných technik	105
Graf 1 – motorická náročnost, kresba	44
Graf 2 – psychická náročnost, vybarvování	46
Graf 3 – psychická náročnost, dokreslování	47
Graf 4 – psychická náročnost, autorská kresba	50
Graf 5 – psychomotorika postupu, vybarvování	52
Graf 6 – psychomotorika postupu, dokreslování	54
Graf 7 – psychomotorika postupu, autorská kresba	56
Graf 8 – motorická náročnost, koláž.....	60

Graf 9 – psychická náročnost, koláž	63
Graf 10 – psychomotorika postupu, stříhání	65
Graf 11 – psychomotorika postupu, lepení	66
Graf 12 – motorická náročnost, asambláž	69
Graf 13 – psychická náročnost, asambláž	71
Graf 14 – psychomotorika postupu, tvorba kuliček	73
Graf 15 – motorická náročnost, tvorba s tuší	76
Graf 16 – psychická náročnost, tvorba s tuší	78
Graf 17 – psychomotorika postupu, tvorba s tuší	80
Graf 18 – motorická náročnost, malba	83
Graf 19 – psychická náročnost, malba	85
Graf 20 – psychomotorika postupu, malba	87
Graf 21 – motorická náročnost, modelování	90
Graf 22 – psychická náročnost, modelování	92
Graf 23 – psychomotorika postupu, modelování	94
Graf 24 – autorská a procesová náročnost	99
Graf 25 – psychomotorická zátěž	102
Graf 26 – Psychomotorická zátěž vybraných výtvarných technik	103
Obrázek 1 – křivka vývoje	109

PŘÍLOHY

Reflektivní bilance

Setkání č. 1

Časový sled a doba trvání jednotlivých činností	
Představení + nestrukturovaný rozhovor	15 minut
Icebrakery Co Vás za námi přivedlo? Jaká máte od setkání očekávání? Jaký je váš oblíbený obrázek?	15 minut
Výtvarná činnost – vybarvování omalováněk	25 minut
Reflektivní dialog Jaké bylo zase kreslit? Kdy jste kreslila naposledy? Co bylo na činnosti nejlehčí/nejtěžší?	30 minut
Prostor pro zpětnou vazbu, poděkování, rozloučení	5 minut

Sešli jsme se se seniory za účelem výzkumu zaměřeným na vliv výtvarné činnosti na průběh onemocnění osob s Alzheimerovou chorobou. Setkání proběhlo v jídelně a zároveň společenské místnosti v budově pro léčbu dlouhodobě nemocných osob. Skupinu tvořilo 5 žen starších 60 let. Vzhledem k charakteru otevřené skupiny při našem počínání předpokládáme, že věkové určení se nám bude různě měnit. Základním cílem prvního setkání bylo namotivovat klienty a získat si je pro další spolupráci. Další cíle jsou uvedeny v tabulce níže:

Terapeutické cíle	Klient bude motivovaný ke spolupráci a provádění dalších činností. Klient si procvičí jemnou motoriku, zejména špetkový úchop. Klient pochopí zadání úkolu.
Výtvarné cíle	Klient si znovu obnoví techniku. Klient vybarví připravené omalovánky.

Kromě terapeutických a výtvarných cílů, jsme očekávali naplnění našich diagnostických cílů. Důležitým cílem bylo prostřednictvím přímého pozorování zjistit zdravotní a psychický stav nám svěřených osob kvůli další přípravě výtvarných činností. Ačkoli je naše práce zaměřená na Alzheimerovu chorobu, nepodařilo se nám do skupiny zajistit žádného pacienta s touto diagnostikou.

U přítomných jedinců jsme zjistili, že se nacházejí v dobrém psychickém stavu a jejich senzomotorika a psychomotorika je (vzhledem k normě) na dobré úrovni stejně jako ostatní kognitivní funkce. Stejně tak nikdo neprokazoval známky úzkosti (posturologie, komunikace), ani jiné výraznější emoce, které by mohly být bariérou pro naše konání. V mírné míře jsme se setkali s negativismem u paní Andrey.

Celkově jsme se však setkali s velmi vstřícným přijetím a ochotou. Většina klientek byla velmi komunikativní a sdílá co se svého osobního života týče. To nám napomohlo k bližšímu seznámení a k navození příjemného prostředí. Zdravotní stav je ovlivněn především příznaky stáří a úrazem. Dvě z klientek se příštího setkání již neúčastní z důvodu propuštění.

Seznámení s klientkami

V úvodu jsme se spolu s Andreou představily a vysvětlily, za jakým účelem na oddělení přicházíme a také nechaly klientky, aby se představily a zodpověděly nám několik otázek o sobě. Účelem bylo opadnutí počátečního napětí. Vše probíhalo velmi uvolněně a komunikace také přirozeně plynula. Nikdo z přítomných neměl sebemenší potíže při vyjadřování. Následně jsme se snažili komunikaci stáhnout k výtvarné činnosti a připravit tak přítomné na budoucí tvoření. Pro rozboření bariér jsme volily tyto otázky, na které mohly odpovídat v pořadí sebou zvoleném:

- Co Vás za námi přivedlo?

- Jaká máte od setkání očekávání?
- Máte nějaký oblíbený obrázek nebo umělecké dílo?

Dozvěděli jsme se, že se všechny znají a setkávají se pravidelně na ergoterapeutických aktivitách. Právě díky paní ergoterapeutce vědí o našich plánech (Plakátů na chodbách si nikdo nevšiml). Většinou klientky od setkávání očekávaly spíše příjemné trávení dlouhého času při svém pobytu v nemocnici. Pouze jedna z nich očekává zlepšení jemné motoriky. Několik z nich vyjádřilo obavy ze svých výtvarných schopností. Větší obavy měla pouze paní Soňa. Po ujištění, že cílem našeho kurzu není dokonalý výsledek, ale „procvičení rukou a zlepšení nálady“ bylo zřejmé, že se všem ulevilo a jsou o něco klidnější.

Výtvarná činnost

Technika:

Jako základní činnost jsme volili vybarvování klasických omalovánek. Ty jsou známé pro klienty LDN z ergoterapie. Tuto techniku jsme volili právě z tohoto důvodu. Omalovánky jsou natolik známé a procvičené, že by při jejich vybarvování nemělo dojít k úzkosti z nové a neznámé situace či k připomenutí vlastní neobratnosti.

Formát:

Omalovánky byly stylizovány na čtvrtce formátu A5. Právě tento formát byl vhodný převážně kvůli menší časové dotaci (kvůli představování při úvodní hodině) ale také pro lepší manipulaci se čtvrtkou, která je také sama o sobě lehčí na manipulaci než klasický papír. Dalším důvodem zvolení formátu byl předpokládaný kladný pocit z rychlého dokončení při vybarvování malého obrysu.

Námět:

Náměty omalovánek bylo sluníčko, květina, pejsek a kočička. Cílem nejednotnosti byla možnost volby a vlastní odpovědnosti z ní. Ke zvolení námětu nás vedla zaměřenost našich setkání na pacienty zvolenou pohádku. Ačkoli klientky měly na výběr ze 4 různých motivů, volily si pouze obrys psa a kočky. Klientky se při vybarvování savců řídily převážně konkrétní představou a obecným konceptem známých plemen. Například paní

Kateřina kreslila psí plemeno Bígla, paní Andrea jezevčíka. Paní J. s paní I. kreslily klasickou žíhanou či mourovatou vesnickou kočku a paní Soňa Britskou modrou kočku.

Materiál:

Klientky omalovánky dostaly předložené na čtvrtce. Důvodem zvolení čtvrtky byl záměr využít jejích vlastností, které chybí klasickému měkkému papíru – pevnost, netrhavost, lehčí manipulace při natáčení, je těžší a klient se nemusí tolik soustředit na přidržování. Pro vybarvování jsme zvolili šestihranné pastelky, které jsou dostatečně široké, usnadňují úchop a nejsou náročné na přítlak ruky, protože zanechávají výraznou a sytou barevnou stopu i při malém úsilí. Zároveň jsou lehké a neztěžují plynulost pohybu ruky po čtvrtce. Volba pastelek také měla zabránit prožití napětí, strachu či úzkosti z neznámých materiálů. Pastelky jsou totiž nejrozšířenější a nejběžnější prostředek, který se nachází snad v každé domácnosti a nejen v té s malými dětmi. A dokonce se běžně využívají při ergoterapeutické činnosti.

Závěrečná reflexe

Závěrečné reflexi jsme se věnovali 30 minut. Klientek jsme se zeptali na 3 otázky:
Jaké bylo zase kreslit?

Kdy jste kreslila naposledy?

Co bylo na činnosti nejlehčí nebo nejtěžší?

Tyto otázky jsme opakovali každé zvlášť a nechali jsme volný prostor pro volbu otázky, kterou by ráda začala. Na první otázku všechny odpovídaly kladně. S technikou byly všechny spokojené. Kreslení běžně využívají při jiných aktivitách v LDN a kreslí a vybarvují tedy každý týden. Na třetí z otázek jsme dostávali různé odpovědi:

- pí J. - Nejlehčí byli oči kočky, nemusela se rozhodovat, jakou zvolí barvu. Většina koček má oči zelené. Nejtěžší bylo vymyslet použití barev na tělo kočky.
- pí Andrea - Nejlehčí byl ocásek psa a jeho jazyk. Zejména pro svojí malou plochu.
- pí Soňa - Nic jí nedělalo závažné potíže. (Pozn. nechodí, proto jsem jí vybírala pastelky, kterými by mohla vybarvit britskou modrou kočku já a pouze se ujišťovala, zda by chtěla použít tyto odstíny.)
- pí I. - Nic jí nedělalo závažné potíže.
- pí Kateřina - Opět jí dělalo potíže pouze vybrat barvy.

Všem zúčastněným přišlo nejtěžší vybrat barvy pro vybarvování. Nejtěžší byl tedy pro ně proces rozhodování a necítily se příliš jisté při své volbě. Při výtvarné činnosti nenastala žádná potíže. Z komunikace i pozorování jsme zjistili, že existují rozdíly mezi motorickými a výtvarnými schopnostmi klientek. Některé nejsou zvyklé na výtvarnou činnost.

Všechny jsou motoricky zdatnější, než jsme očekávali. Jedna z klientek (pí. Andrea) dokonce komentovala omalovánky jako primitivní, protože má jemnou motoriku na velmi dobré úrovni – doma i v nemocnici se věnuje šití a pletení, které jsou jejím koníčkem.

Setkání č. 2

Druhého setkání se zúčastnili 4 lidé. 4 ženy a 1 muž. Jako výtvarnou aktivitu jsme zvolili vybarvování omalovánek mandaly pastelkami. V průběhu setkání dorazily další dvě paní, které sice nechtěly tvořit, ale potřebovaly sociální kontakt. Svým vyprávěním při spěly k uvolněné atmosféře. Zdálo se mi, že tvořící klientky jsou klidnější a více se baví mezi sebou i s námi.

Počátečních 20 minut jsme se ještě seznamovali s klienty. Snažili jsme se zjistit, jak se dnes cítí a zda nemají nějaké potíže s komunikací a s tvorbou – zejména jestli nosí brýle, naslouchátka a zda hovoříme pro ně dostatečně nahlas.

Cíle:
<ul style="list-style-type: none">• Motivace k dalším činnostem• Pochopení zadání úkolu• Procvičení horní končetiny - pohyb zápěstím, prsty i celým předloktím• Procvičení orientace v prostoru• Vybarvení mandaly

Výtvarná činnost

Technika: Pro druhé setkání jsme zvolili opět vybarvování omalovánek. Tentokrát mandaly, která je více členitá. Klientům jsem doporučila, aby zkusili na pastelky více tlačit – pokud jim to nezpůsobuje bolest.

Formát: Tentokrát jsme využili formát A4, s kterým se manipuluje hůře než s kartičkami A5, které jsme využili minule. Při výtvarné tvorbě nedocházelo k potížím. Některé klientky dokonce stihly vybarvit dvě mandaly. Výjimkou byla paní Soňa, která nestihla ani jednu. Ale na rozdíl od ostatních si dávala velmi záležet, aby barvy byly co nejvíce syté a výrazné – snažila se o co nejvíce možný přitlak.

Námět:

Pro klienty jsme měli připravené mandaly vytištěné na kancelářském papíře A4. Některé z klientek dlouho přemýšlely nad výběrem a rozložením barev. Zejména paní Soňa svojí mandalu nestihla dokreslit. Klientky vybarvování mandaly znaly z jiných aktivit LDN a neměly s ním problémy. Pani Andrea, která na minulém setkání tvrdila, že je vybarvování jednoduchého obrysu příliš primitivní, nyní usoudila, že jí mandala bavila. Paní Kateřina, která dříve pracovala v Národní galerii, si chtěla kromě mandaly nakreslit i vlastní obrázek. To nás velmi potěšilo a dali jsme jí k dispozici čisté papíry, na které nám nakreslila květinu.

Materiál: Místo čtvrtky jsme tentokrát zvolili kancelářský papír, který je tenčí a hůře se s ním manipuluje. U zúčastněných žen nenastaly žádné potíže. Pan F. svojí mandalu pomuchlal při gumování. Navrhly jsme mu, ať si vezme nový papír, protože se nám zdálo, že je smutný. To odmítnul. Pan F. ve svém zaměstnání kreslil technické náčrty. Myslím si, že ho pomuchlání trápilo, protože ve svém zaměstnání musel pracovat přesně a čistě a nyní si uvědomil, že práce s papírem je pro něj složitější. To usuzuji ze skutečnosti, že nám začal vyprávět o tom, kolik toho za svůj život už nakreslil.

Závěrečná reflexe

Reflexi v závěru setkání jsme věnovali 15 minut. Snažili jsme se zjistit, zda se při vybarvování vyskytla nějaká potíž, zda je něco nebolelo. Také nás zajímalo, co jim přišlo

snadné. Poslední otázkou jsme se ptali na jejich oblíbenou barvu, a zda jí při vybarvování využili.

- Co bylo na činnosti nejtěžší / nejlehčí?
- Pociťovali jste při větším přitlaku bolest?
- Jakou barvu máte nejraději? Váží se k ní nějaké vzpomínky / příjemné pocity?

Paní Kateřina:

- nejlehčí - žádná odpověď, nejtěžší - výběr barev a jejich sladění
- necítila bolest
- zelená, červená, modrá - barvy evokující veselost

pan F.:

- nejlehčí - rovné čáry a geometrické tvary (býval konstruktér a technik, je zvyklý rýsovat a dělat náčrty). Nejtěžší – oblé tvary, u kterých musel uplatnit krouživého pohybu
- Necítil bolest ani, když jsem mu navrhla, aby zkusil na pastelky více přitlačit
- červená - dříve evokovala naději a lepší budoucnost, dnes zklamání.

Paní Andrea:

- nejlehčí–nic. Vadilo jí, že každá pastelka zanechávala jinak výraznou stopu. Výsledek byl poté nerovnoměrný. To bylo možná způsobeno tiskem. Pastelky byly stejné jako minule.
- bez bolesti
- modrá, tyrkysová - vzpomínka na oblíbené oblečení. Ke stáří béžová, přijde jí klidná

Paní Soňa:

- nejlehčí - žádná odpověď. Nejtěžší bylo přenést svoje představy na papír
- bez bolesti
- černá, bílá – evokují u ní vzpomínky na šťastné události, kvůli barvě slavnostního a formálního obleku.

Setkání č. 3

Našeho třetího setkání se zúčastnilo 5 klientek. Jednalo se o samé ženy. Tři z klientek (Paní Andrea, paní Soňa a paní Kateřina) se účastnilo všech dosavadních setkání. Paní Zdeňka přišla jako nová z vlastní zvědavosti a jevila velký zájem o výtvarnou činnost. Paní Markéta se zúčastnila už minulého setkání, ale pouze z důvodu společnosti ostatních žen. Teprve dnes se účastnila výtvarné činnosti.

Cíle	
Terapeutické cíle	Klient pochopí zadání úkolu. Klient procvičí jemnou motoriku (přítlak, klešťový úchop, plynulost a koordinace pohybu).
Výtvarné cíle	Vytvořit obtisk pomocí tuše a bavlny a dobarvit jej pastelkami. Klient pochopí zadání.

Výtvarnou činností, kterou jsme zvolili pro třetí setkání s klientkami, bylo děláni obtisku prostřednictvím vytahování bavlnky namočené v tuši a následné dobarvování pastelkami.

Bylo patrné, že klientky, které se účastní setkání pravidelně, již necítí žádné psychické nepohodlí ani úzkost z následujících činností. Paní Markéta a paní Zdeňka se účastnily prvně. Paní Markéta na setkání chodí spíše kvůli rozhovoru s přítelkyněmi a tvoření se prozatím obává. Opět jsme všechny klientky ujistovali, že nezáleží na výsledku práce (který kvůli vytahování bavlny příliš neovlivní), ale spíše na procvičení rukou a dobrém pocitu ze společného setkání.

Před zahájením jsme opatřili v přiřazené místnosti (jídlna) stoly igelitovým ubrusem a klientkám pořídily zástěrky.

Při představování činnosti jsme se snažili o dostatečnou motivaci. Naše požadavky jsme sdělili slovně i názorně předvedly. Ujistili jsme klientky, že záleží na náhodě, jak

obtisk vyjde, a že v žádném případě nehodnotíme, jaké objekty v abstraktním obtisku vidí a dotvářejí.

Popis aktivity:

Vytváření obrazců prostřednictvím obtiskování a vytahování bavlny namočené v tuši. Klienti umístili bavlnu na polovinu čtvrtky formátu A3. Druhou polovinu překlopili (jako když se zavírá sešit), přidrželi a bavlnu vytáhli za vyčnívající konec. Vznikla tak síť čar, ve které klienti hledali pareidolie, které poté dobarvovovali pastelkami.

Výtvarná činnost:

Formát: Jako formát jsme volili čtvrtku A3. Potíž nastala, protože jsme nedomysleli, překládání čtvrtky s již položenou bavlnou. Bylo by mnohem vhodnější čtvrtku přeložit a až poté na ní položit bavlnu.

Materiál: Důvodem zvolení čtvrtky byl záměr využít jejích vlastností, které chybí klasickému měkkému papíru – pevnost, netrhavost, lehčí manipulace při natáčení, je těžší a klient se nemusí tolik soustředit na přidržování. Pro vybarvování jsme zvolili trojboké pastelky, které jsou dostatečně široké, usnadňují úchop a nejsou náročné na přítlak ruky, protože zanechávají výraznou a sytou barevnou stopu i při malém úsilí. Zároveň jsou lehké a neztěžují plynulost pohybu ruky po čtvrtce. Volba pastelek měla zabránit prožití napětí, strachu či úzkosti z neznámých materiálů. Pastelky jsou totiž nejrozšířenější a nejběžnější. Tuš jsme zvolili kvůli větší náročnosti na použití, než vyžadují pastelky. K namáčení bavlny a vytahování je zapotřebí větší pozornosti, koordinace a jemnější motoriky zejména úchopu. Pro lepší manipulaci jsme tuš před setkáním přelili do širokého kelímku. K obtisku jsme využili bavlnu, která dobře saje, je pevnější a silnější než nit a zároveň je příjemná na dotek. Klientky využívání tuše nehodnotily kladně. Celou dobu se obávaly zašpinění

Námět: Námětem byla tvorba abstraktního obtisku, hledání pareidolie. Zde se uplatňovaly především minulé zkušenosti klientek a jejich pozornost a orientace v tvorbě / na čtvrtce. S hledáním pareidolie měla potíže pouze paní Andrea. Viděla v síti čar sice několik obrazců, ale žádný jí nepřišel příliš dobrý. Nechtěla ani obrazce přetvořit. Raději abstrakci pouze vybarvila.

Technika: Stěžejní při tomto úkolu byla tvorba obtisku, kdy klientky musely namočit bavlnu do tuše, libovolně jí položit mezi přehnutou čtvrtku, vynaložit přítlak, kvůli dobrému obtisknutí tuše a nakonec bavlnu vytáhnout. Obtisky poté klientky dokreslovaly a vybarvovaly prostřednictvím pastelek. Tuto techniku jsme volili z několika důvodů:

1. Procvičení motoriky – náročnější než u předešlých činností. Vyžaduje větší koncentraci pozornosti a zručnost
2. Zamezení pocitu neúspěchu – klientky nemohly ovlivnit vzhled objektu, který vznikl. Neměli tak potřebu se porovnávat s ostatními.
3. Nová neznámá technika a paraidolie byly brány jako plodné téma k hovoru. Nasycení poznávacích a sociálních potřeb. Ale také k uvědomění si rozdílů ve zkušenostech a vnímání.
4. Pastelky jsme využili kvůli jejich známosti a dobré ovladatelnosti. Pocit známého.

Závěrečná reflexe

- Co Vám přišlo nejlehčí / nejtěžší?

První otázku jsme kladli i na minulých dvou setkáních. Představuje pro nás cenou zpětnou vazbu, kdy klientky hovoří o výtvarné činnosti komplexně. My tak máme možnost nahlédnout na jejich potřeby a očekávání. Většinou jsme se při položení této otázky dozvěděli, že zúčastněné nemají rády práci, při které hrozí, že se mohou ušpinit. Dvěma klientkám činnost přišla nejprve nepříjemná. Důvodem bylo již zmíněné zamazání, ale i nemožnost ovlivnit výsledek. Pro ostatní tento fakt působil naopak uklidňujícím dojmem.

- Jak se Vám pracovalo s tuší?

Po položení této otázky jsem se ještě konkrétně ptala, zda nebyl problém při vytahování bavlny a současném tlačení na čtvrtku. Nikdo ze zúčastněných nepocíťoval obtíže. Výjimkou byla paní Soňa, která sedí na vozíčku. Pro ní bylo složitější podstoupit či pracovat s dlouhou bavlnou (nemohla se zvednout a položit jí z výšky). Z tohoto důvodu jsem jí s pokládáním osobně pomohla. Dále jsme se opět dozvěděli, že nejtěžší bylo ohlídat, aby se neušpinily.

- Co Vám vzniklý obtisk připomínal?

Paní Kateřina – kozy, gejzír

Paní Zdeňka – ptáčata, hlava

Paní Markéta – její pes Brit (německý ovčák)

Paní Andrea – ve svém obtisku nemohla nic najít. Společně jsme pak objevili několik námětů – motýl, baletka, brouci, mravenec, liška

Paní Soňa - dvě rybí tlamy. Jedna požírající a lapající návnadu druhá zachycená na rybářském háčku.

Setkání č. 4 a 5

Koláži a jejímu dokreslování na téma léto jsme se věnovali dvě setkání. Při prvním setkání klientky z volnočasových časopisů vybíraly obsah jejich tvorby a vystřihaly ho. Některé je stihly i nalepit. Na druhém setkání se lepilo a dokreslovalo. Setkání se zúčastnily 4 ženy.

Cíle
<ul style="list-style-type: none"> • Motivace dále spolupracovat • Pochopení instrukce • Procvičení jemné motoriky • Procvičení zápěstí a předloktí • Aktivace svalů při stláčení nůžek a lepení (přítlak) • Aktivizace představivosti při volbě kompozice • Dokreslení koláže

Výtvarná činnost

Námět: Námět léto jsme zvolili, protože se nám zdál pozitivní. Paní Kateřina, která dochází pravidelně, měla na obou setkáních velmi dobrou náladu a byla usměvavá. Začala i více komunikovat. Vypráví nám o výstavách Vlámského umění, které měla

na starosti. Paní Kateřina stihla vytvořit dvě koláže. Jednu na téma léto a jako druhou jsme jí navrhli téma rozkvetlá zahrada.

Technika: Koláž vyžaduje stříhání a lepení, protože se jedná o těžší činnost na pohyblivost, sehnaly jsme od ergoterapeutů vhodnější pomůcky. Klientky se snažily vyhnout obtížným tvarům při stříhání a raději se nedržely stanované linie.

Materiál: lehké menší nůžky upravené pro snadnější stříh. Paní Soňa si vyžádala dětské, které byly mezi ostatními. Paní Soňa je malé postavy a má malé ruce, lépe se jí s nimi pracovalo. Lepidlo jsme poskytli v tubě, aby si klientky nezašpinily materiál. Měla jsem obavy, že se jim budou výstřižky odlepovat. Naštěstí všechny zvolily vhodné množství lepidla a přítlak při upevňování

Závěrečná reflexe

- Jak se vám pracovalo s nůžkami?
- Dělal vám problém lepení?
- Jste se svým obrázkem spokojeny?

Paní Zdeňka

- Dobře, žádný problém.
- Bez problémů.
- Mohlo by to být lepší, stále je co vylepšovat.

Paní Kateřina

- Žádný problém.
- Vše v pořádku.
- Důležité je přizpůsobit obrázky tak, aby bylo téma vystiženo co nejlépe.

Paní V.

- Žádná odpověď.
- Práci ztěžuje třas v ruce.

Paní Soňa

- Dobře, potřebuji ale lehké nůžky.
- Lepení je v pořádku.
- Otázka nepoložena, obrázek ještě nedokončila.

Setkání č. 6

Našeho již šestého setkání se zúčastnily 3 ženy, se kterými se scházíme pravidelně. A sice paní Kateřina, paní Soňa a paní Zdeňka.

Cíle
<ul style="list-style-type: none"> • Vytvořit dílo na formát A4 na téma pohádka s využitím voskových a vodových barev • Motivace k této i následujícím činnostem a výtvarné tvorbě vůbec • Pochopení zadání • Procvičení jemné i hrubé motoriky • Procvičení vybavování z paměti a fantazie

Výtvarná činnost

Popis aktivity: Cílem našeho setkání bylo vytvořit dílo pomocí kombinace voskových a vodových barev. Zastřešujícím tématem byla pohádka a obsah tvorby si klientky volily podle své libosti.

Technika: Jako techniku jsme zvolili „vystupování voskovek z „vodovek“. Klientky jsme s touto technikou museli seznámit, protože ji neznaly. Pro větší uklidnění a lepší motivaci, jsme názorně předvedli, jak voskové barvy reagují po přemalování vodovými barvami. Tedy, že skrze voskové barvy, které jsou mastné, vodové barvy nepřilnou na papír, a ustoupí. Naštěstí právě tyto klientky rády tvoří a není obtížné je k činnosti motivovat.

Formát: Opět jsme volili formát A4. Tento formát je vhodný právě k zvolené technice. Při příliš malém formátu, by byla pro klientky obtížná manipulace s voskovými barvami, které jsou silnější než pastelky a také se s nimi hůře pracuje. Při zvolení formátu A3 by (kromě paní Kateřiny, která pracuje velmi rychle) měly potíže s dodržáním časové dotace určené denním režimem zaměstnanců LDN Privamed.

Námět: Naším prvotním cílem bylo navrhnout námět „Pohádkové postavy“. Klientky se ovšem polekaly kresby postavy. Rozhodli jsme se, že hlavním tématem ponecháme „Pohádku“ a necháme přímo na klientkách jakou vzpomínku nebo asociaci se rozhodnou ztvárnit. I tak byl tento námět náročnější kvůli práci se vzpomínkami a vlastní fantazií. Paní Soňa si nebyla jistá tím, co by ráda nakreslila. Na pohádky z dětství už si pochopitelně moc nevzpomíná a dceři ani vnučce je nečetla. Jediné pohádky, které si oblíbila, byly od Boženy Němcové. Nakonec se však rozhodla nakreslit perníkovou chaloupku. Paní Zdeňka přišla mezi nás o něco později. Nebyla tedy přítomná při zadávání. Nicméně jsme jí zadaly námět a předvedli techniku, jako ostatním. Paní Jana necítí nepohodlí při rozhodování, jako je tomu u paní Soni. Hned věděla, že bude kreslit perníkovou chaloupku, kterou kreslí i paní Soňa. Je to její oblíbená pohádka.

Materiál: Jako podkladový materiál jsme zvolili čtvrtku ta je vhodná především díky své pevnosti a manipulovatelnosti. Klientky kreslily voskovými barvami. Ty jsme jim poskytly dvojího typu. První byly užší trojboké. Byly lepší na úchop, nezanechávali však výraznou stopu při přiměřeném přitlaku na čtvrtku (muselo se na ně hodně tlačit) a nebyly dostatečně mastné, tedy nezabránily přilnutí vodové barvy. Druhé byly dostatečně mastné a zanechávaly stopu, bohužel však byly široké, špatně se s nimi kreslily detaily a špatně se držely. S barvami od druhé značky měla potíže paní Soňa (jediná na problém upozornila), která nemá tak ohebné ruce. Proto volila první typ voskovek.

Když jsme představovaly techniku, ptali jsme se, zda se již všechny setkaly s prací s voskovými a vodovými barvami. Zkušenosti měla především paní Kateřina, která pracovala v Národní galerii a výtvarná činnost jí těší a baví. Paní Zdeňka a paní Soňa měly zkušenost pouze s malbou vodovými barvami, které se dříve používaly na základních školách v rámci předmětu Kreslení. Malbu vodovkami samy přirovnávaly kresbě s pastelkami.

Paní Soňa při našem minulém setkání nestihla dokončit koláž na téma „Léto“. Chtěla si jí tedy dodělat. To nás potěšilo. Nakonec se však rozhodla věnovat se stejné činnosti jako ostatní. Očividně jí technika a pro nový materiál zaujaly. Dříve si však nebyla příliš jistá svými schopnostmi, proto jsme s Andreou měly radost z její projevené sebedůvěry.

Závěrečná reflexe:

- Co je na vašem obrázku za pohádku?
- Jak se vám pracovalo s voskovkami?

Paní Kateřina:

- oslíčku, otřes se (první obrázek), motiv z lesa (druhý obrázek)
- V pořádku, je to podobné pastelkám.

Paní Zdeňka:

- perníková chaloupka
- Nakonec docela dobře, je to něco jiného, šlo to.

Paní Soňa:

- perníková chaloupka
- Dobře, ale trojboké voskovky jsou lepší na úchop.

Setkání č. 7

Setkání se zúčastnily Paní Anna, Pana J. a paní Kateřina. Paní Anna má silnou artrózu a činnost jí vyčerpává. Na tomto setkání s námi vytrvala do konce jako jediná (když nepočítám několika minutový spánek). Paní Kateřina i druhá paní přišly déle a po chvíli odešly. Měly špatnou náladu, protože měly potíže s přijetím do přislíbeného pečovatelského domova.

Cíle
<ul style="list-style-type: none"> • Vytvoření alespoň jednoho podzimního listu pomocí pastelek a lepením kuliček z krepového papíru • Motivace k výtvarné činnosti • Pochopení zadání • Procvičení jemné motoriky při úchopu pastelky a lepení kuliček • Zapojení a procvičení svalů horních končetin • Zapojení fantazie a představivosti • Dokončení obrázku

Výtvarná činnost

Popis aktivity: Úkolem sedmého setkání bylo vytvořit podzimní list. Obrys si klientky vytvořily samy, podle vlastní představy pastelkou a plochu listu vyplnily kuličkami udělanými z krepového papíru. Kuličky se hojně využívají při ergoterapii v LDN Privamed. Klienti si je obvykle samy tvoří. My využily již hotové kuličky.

Technika: Při výtvarné činnosti jsme využili okrajově kreslení. Klientky si načrtly tvar listu. Tato část tvorby nedělala nikomu potíže. Všichni jsou již zvyklí na kreslení pastelkami jak z ergoterapie, tak právě z našich setkání. Stejně tak již mají osvojenou práci s kuličkami z krepového papíru a jejich lepením. Tyto techniky jsme se rozhodli zkombinovat z důvodu, kterým je odchod našich dosavadních klientek do domovů či seniorských domů. Nově příchozí jsme tak nevystavovali stresu.

Formát: A5. Tvorba na tento formát zabrala dost času. Paní Kateřina by zvládla činnost i na větších formátech. Bohužel však neměla dobrý den a přišla nás spíše jen pozdravit, udělat si malý list a odešla odpočívat.

Námět: Podzimní listí. Tento námět jsme zvolili kvůli nastupující roční době a možnosti se realizovat ve využití barev. Celého setkání se zúčastnila pouze paní Anna. Paní Anna není příliš dobře motivovaná. Její zdravotní stav není takový, jako našich předešlých klientek a není příliš komunikativní. Projektu se začala účastnit, protože si to přála její dcera. Snažili jsme se jí názorně předvést, jakou činnost od ní vyžadujeme krok po kroku. Nejprve se nám zdálo, že příliš nesouhlasí s námětem. Snažili jsme se jí proto vysvětlit, proč je tvorba listů dobrá vzhledem k naší příští aktivitě.

Materiál: Jako podkladový materiál jsme zvolili čtvrtku. Pastelky, kterými klientky načrtly obrys listu, byly nejvhodnější vzhledem ke zkušenostem s nimi. Krepové kuličky jsme měli, jak jsem již zmínila, poskytnuté z ergoterapie. Manipulace s nimi dělala obtíže pouze paní Anně, která pracovala o něco pomaleji než ostatní ženy. Snažili jsme se jí připomínat, že naším cílem je procvičení rukou. Právě díky ztuhlosti kloubů pracovala pomaleji a ne příliš jistě. Při použití tyčinkového lepidla nestíhala lepit kuličky dostatečně rychle a lepidlo jí zasychalo. Líbil se jí návrh, aby na místo pokrývání plochy lepidlem raději otírala kuličky a následně je pouze přitiskla k papíru.

Závěrečná reflexe:

Na setkání neproběhla. Paní Jaroslava s paní Janou odešly dříve kvůli konzultaci s doktorem a odpočinku. Paní Květa již byla vyčerpaná a nechtělo se jí s námi komunikovat. Činnost jí také zabrala více času a i bez reflektivního dialogu se naše setkání protáhlo.

Setkání č. 8

Osmého setkání se účastnila pouze paní Anna, která se nechtěla do činnosti zapojit. Původně jsme měly s Andreou v plánu, že klientky společně nakreslí kmen stromu, na který poté budou vlepovat listy z minulého setkání. Nakonec jsme tvořily jen my s Andreou. Paní Anna si s námi chvíli povídala, snědla si jogurt a usnula.

Cíle
<ul style="list-style-type: none"> • Společné vytvoření podzimního stromu (kolektivní práce) • Motivace k výtvarné činnosti • Pochopení zadání • Procvičení jemné motoriky při úchopu pastelky a lepení kuliček • Zapojení a procvičení svalů horních končetin • Zapojení fantazie a představivosti • Dokončení obrázku

Výtvarná činnost:

Popis aktivity: Tato činnost navazuje na minulé setkání, kdy jsme tvořili podzimní listy prostřednictvím lepení krepových kuliček. Dnešním úkolem měla být kresba listu s využitím šestibokých a trojbokých pastelek. List měl každý vybarvit, následně všichni klienti měli listy vystříhat a nalepit na připravený kmen stromu a dokreslit strom podle uvážení po společné domluvě mezi klienty. Tento záměr nám bohužel nevyšel, protože na setkání dorazila pouze paní Anna a to pouze kvůli kontaktu.

Technika:kresba pastelkami, vystřihování a lepení

Formát: kresba listu na formát A5, společná práce, kam se listy z dnešní a minulé činnosti budou vlepovat A3

Námět:Podzimní strom

Materiál: čtvrtka, balicí papír, pastelky, lepidlo, nůžky.

Závěrečná reflexe

- Šlo Vám lépe kreslení nebo lepení kuliček?
- Dělal Vám problém práce s krepovými kuličkami?
- Co máte ráda na podzimu?

Setkání č. 9

Devátého, zároveň posledního setkání, na kterém se tvořilo, se zúčastnili čtyři členové. Tři ženy a jeden muž po mozkové obrně, který nespadal do seniorského věku. Spanem K. bylo velmi náročné vyjít, protože se nám i klientkám snažil vnutit, že ví a umí všechno nejlépe a pořád všechny z něčeho zkoušel a měl dost nepříjemné promluvy. Jedna klientka z něj byla špatná. S Andreou jsme se snažily s ním vycházet a zachovat dobrou atmosféru.

Cíle
<ul style="list-style-type: none">• Motivace do další tvorby• Pochopení instrukce• Procvičení jemné motoriky• Procvičení pohyblivosti a posílení svalstva• Zlepšení fantazie a představivosti• Dokončení činnosti

Výtvarná činnost

Popis aktivity: Náplní dnešního setkání bylo modelování ze slaneého těsta. S Andreou jsme každá připravila jednu hromadu. Jedno bylo měkčí, ale lepivější a druhé sice nelepilo, ale bylo obtížnější ho tvarovat.

Námět: Námět byl tentokrát zcela volný. Klientky samy začaly s těstem experimentovat a válely kuličky a válečky. Kuličky pak stlačovaly do placky. Nevěděly však, co udělat smysluplného, proto jsem jim navrhla, že když do kuličky udělají díрку, budou mít korálek, dále mohou udělat knoflíčky nebo z válečků vytvarovat preclík. Radost mi udělala paní Zdeňka, která se soustředěně dala do činnosti a jako jediná si zvolila vlastní námět. Zdobila stlačený plát vyrýváním jako na chodské koláče. Paní Zdeňka se našeho projektu účastnila často a zřejmě se projevil rehabilitační efekt.

Technika: Modelování klientky bavilo. Přesto že atmosféru kazil pan K., na kterého jsme byly upozorněny již předem, se klientky na činnost soustředily. Překvapilo mě, že klientky začaly mluvit o tom, že vlastně pečou. Že to je jako doma, když dělají jídlo. Dokonce se mi zdálo, že si hrají na pekařky. Z této techniky mám dobrý pocit. Velmi mě potěšilo, že i přes neustálé provokování pana K. se plačtivá paní J., které zamítli odchod domů, rozesmála a na pokoj odcházela usměvavá. Při odchodu nám řekla, že to pro ni byla skvělá terapie, a že je moc ráda, že si mohla přijít popovídat.

Materiál: Jako materiál jsme zvolili pro klienty slané těsto, které je snadnější na zpracování než hlína. Těsto tak rychle nezasychá a dá se často přeměňovat daný tvar. Myslím si, že to na klientky působilo velmi dobře. Zvláště na paní Annu, která má potíže s klouby. Když se jí něco nepovedlo, tak to jednoduše udělala znovu a lépe. Poprvé nebyla negativní a na chvíli se zapojila do hovoru. Poté si však dala svůj oblíbený jogurt a šlofíka.

Závěrečná reflexe

- Bavilo vás pracovat s těstem?
- Myslíte si, že vám to šlo?
- Nebolely vás ruce z válení kuliček?

Paní Anna

- Ano
- V rámci mezí
- Měla jsem potíže kvůli té mojí špatné ruce, ale mohla jsem si ulehčit. Vlastně to i šlo.

Paní Zdeňka

- Bylo to v pořádku.
- To musíte posoudit samy.
- Ne.

Paní J.

- Ano, bylo to zábavné, bavilo mě to. Je to konečně něco jiného než děláme na ergoterapii.
- Snad ano, ale nemám moc velkou představivost, někomu by to mohlo jít lépe s vymyšlením, co má dělat.
- Vůbec.

Pan K.

- S moduritem by se mi pracovalo lépe.
- Docela ano.
- Ne.

Setkání č. 10

Na posledním setkání jsme již s klienty netvořili. Připravili jsme pro ně přehled vyrobených produktů a malé občerstvení. Na tomto setkání jsme si s klienty pouze povídaly. Atmosféra byla příjemná a uvolněná. Zúčastnili se i ti, kteří se tvorby nikdy neúčastnili a měli radost z hezkého zpestření jejich času v nemocnici.