

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**TERAPIE TANCEM A MOŽNOSTI JEJÍHO  
VYUŽITÍ V POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH U  
DĚTÍ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO  
SPEKTRA**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Michaela Vacínová**

*Učitelství pro střední školy, obor Učitelství Tělesné výchovy a sportu*

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

**Plzeň 2018**

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

V Plzni, 10. dubna 2018

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

V první řadě bych chtěla poděkovat mé vedoucí práce Mgr. Věře Knappové, Ph.D. za odborné vedení a pomoc při tvorbě metodologie práce. Dále děkuji všem mým svěřencům, díky kterým jsme mohli všichni zažít krásné chvíle v pohybu a tanci. A nakonec také děkuji spolku Pro Cit, z.s., že mi mnou navrženou práci dovolil uplatnit v praxi.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	2
ÚVOD .....	3
CÍL, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZA.....	6
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1.1 AUTISMUS .....	7
1.1.1 Historie vývoje PAS a jejich etiologické teorie.....	7
1.1.2 Definice a povaha autismu .....	9
1.1.3 Komorbidita a prevalence .....	11
1.1.4 Jednotlivé poruchy autistického spektra.....	12
1.1.5 kategorie autismu dle úrovně adaptability .....	14
1.2 DOPORUČENÉ ZPŮSOBY PRÁCE S DĚTMI S PAS.....	15
1.3 INTERVENCE U LIDÍ S PAS.....	17
1.4 POHYB A TANEC U TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH – NOVÉ ZPŮSOBY KOMUNIKACE .....	18
1.5 TERAPIE TANCEM .....	20
1.5.1 TPT – definice, cíle .....	22
1.5.2 Principy a metody v TPT .....	25
1.5.3 TPT u dětí trpících autismem.....	26
2 PRAKTICKÁ ČÁST .....	28
2.1 METODIKA A REALIZACE PRÁCE.....	28
2.2 CHARAKTERISTIKA SKUPINY.....	29
2.3 METODICKÝ ZÁSOBNÍK TANEČNĚ POHYBOVÝCH VSTUPŮ.....	29
2.3.1 Úvodní tanec radosti .....	31
2.3.2 Safari.....	32
2.3.3 Kruhové tance s rolničkami .....	34
2.3.4 Tanec s šátky.....	36
2.3.5 Déšť.....	37
2.3.6 Zvuky přírody .....	39
2.3.7 Skupinový tanec s příběhem.....	42
2.3.8 Herci v zrcadle .....	43
2.3.9 Závěrečné zklidnění .....	45
2.4 ZHODNOCENÍ VYTVOŘENÉ METODIKY .....	46
2.4.1 Závěr zhodnocení vytvořené metodiky .....	48
2.5 KONTROLNÍ PRE-POST MĚŘENÍ .....	48
2.5.1 Výsledky PRE-POST měření.....	50
2.5.2 Potvrzení hypotézy .....	52
DISKUSE .....	53
ZÁVĚR.....	55
RESUMÉ .....	56
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	58
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK .....	60
PŘÍLOHY .....	I

## **SEZNAM ZKRATEK**

TPT – tanečně pohybová terapie (jedná se o vymezený proud taneční terapie):  
psychoterapeutické užití pohybu v procesu, který podporuje emoční, sociální, kognitivní a  
fyzickou integraci jedince

PAS – poruchy autistického spektra

ZČU – Západočeská univerzita v Plzni

## Úvod

Při výběru tématu závěrečné práce hrála roli má studijní kombinace: psychologie a tělesná výchova a sport. Spatřila jsem možnost spojení mnou studovaných oborů právě v práci na poli taneční terapie. Na poli, kde se spojuje péče jak o tělesný, tak psychický stav jedinců. Jako tanečnice kreativního tance již dlouho žasnu nad hloubkou pohybového vyjádření, kterého je člověk schopen. V procesu práce s postiženými jedinci můžeme mít někdy (v dobrém úmyslu) tendence vtahovat je do příliš dospělého, vážného světa. Dále také zapomínáme, že existují jiné cesty ke komunikaci, než je cesta verbální. Taneční terapie nám nabízí prostředky k tomu, abychom spolu s našimi svěřenci znovu hledali cesty, které jsou více či méně zaváté. Naše lidské nitro, ale i tělesná schránka, bytostně potřebuje hru a možnost nonverbálního a kreativního projevu.

*Rekreace a veselá hra jsou pro život člověka nezbytné.*

*Aristoteles*

V počátcích práce se zaměřuji na teoretické informace ohledně autismu a přiblížení možností, které nabízí terapie tancem, a mám v úmyslu je využít v práci s dětmi s poruchami autistického spektra. Analýzu vstupních informací jsem provedla na základě literárních zdrojů, internetu, rozhovorů s pedagogickými pracovníky a jedním tanečně pohybovým terapeutem.

Po vybrání několika přístupů, technik a aktivit jsem metodiku aplikovala na malé skupině. Cílem práce bylo jedince obohatit po kreativní stránce a upevnit jejich fyzickou duševní a emoční integritu. Ráda bych zdůraznila skutečnost, že všechny tři narušené projevy dětí s autismem – komunikace, soc. interakce a představivost – lze pozitivně ovlivňovat právě prostřednictvím pohybové a taneční zkušenosti. Nicméně nástroje taneční terapie se v pohybové praxi s dětmi s PAS užívá velice zřídka. Osobně jsem kontaktovala všechna občanská sdružení, spolky, centra a asociace v České republice<sup>1</sup>,

---

<sup>1</sup> Tj.: *Národní ústav pro autismus, z.ú.* (Praha), *Spolek rodičů a přátel lidí s autismem* (České Budějovice), *Centrum pro autismus z PASti* (Pardubice), *spolek ALENKA* (Teplice), *spolek ProCit z.ú.* (Plzeň)

kteřé pracují s dětmi s autismem, avšak žádné oslovené zařízení mi nepodaló informaci o tom, že by praxi kreativního tance či pohybu s klienty provádělo.

Pokud se člověk podívá za hranice naší země, může najít desítky míst, kde je právě tento druh tanečně pohybové práce s dětmi s PAS uplatňován již desítky let. Například americké tanečně pohybové terapeutky Suzi Tortora a Janet Adler pracují s dětmi trpícími autismem už dlouhá leta. Již v roce 1968 Janet Adler natočila dokument „Looking for me“, který zachycuje její práci s dětmi s autismem (Haze, 1994). Je třeba podotknout, že v případě přístupu tanečně pohybových terapeutů ke klientům se jedná o vědecky podložený přístup. Americká asociace tanečně pohybové terapie<sup>2</sup> uvádí, že cílem procesu je vždy podpora emoční, sociální, kognitivní a fyzické integraci jedince. Tanečně pohybová terapie (dále jen TPT) je v dnešní době již samostatný druh psychoterapie aktuálně již podložený fyziologickými teoriemi, jehož studium trvá 4–5 let. Vystudovaní terapeuti pak mohou pracovat s klienty nejen na rovině kreativní (což může účastník pouhých tanečně pohybových kurzů – např. já) ale i té hlubší, klinické.<sup>3</sup> Více o tomto proudu taneční terapie viz kapitola 1.5.1 TPT – definice, cíle.

Cílem mého snažení je zaprvé seznámit čtenáře s existencí a potenciálem proudů tanečních terapií a zadruhé podpořit všechny zájemce v této oblasti k aktivitě na tomto poli. Potěšující by bylo, kdyby se i v České republice do širší sociální a pedagogické praxe s dětmi s PAS zapojil i tento zajímavý přístup.

V mé pravomoci je možnost provádět terapii právě ve výše zmíněném jednodušším charakteru, na rovině kreativity či podpory ozdravného sebeuvědomování, jelikož nejsem vystudovaný terapeut.<sup>4</sup> Uvítala jsem, když mi moje vedoucí práce Mgr. Věra Knappová, PhD. dala možnost navštěvovat pohybový kroužek pro autisty a provádět tanečně pohybové vstupy právě tam. Mně tak byla dána možnost vybrat či vytvořit vhodné pohybové aktivity a zároveň pozorovat zúčastněné jedince, zda jsou vybrané metody pro práci s autisty vhodné. Aplikovaný metodický zászobník sestává z 7 pohybově

---

<sup>2</sup> Cíle TPT, Tanter ©, 2014 [cit. 2018-02-5]. Dostupné z: <http://www.tanter.cz/tpt/cile/>

<sup>3</sup> Více informací o ucelené psychoterapeutické metodě TPT lze dohledat např. v knize Tanečně pohybová terapie – teorie a praxe od Ivety Zedkové a kol. vydané v roce 2012.

<sup>4</sup> Kdo řádně nevystudoval TPT a nepodstoupil několikaletý výcvik a supervizi, není oprávněn pracovat s klienty na rovině hlubší, provádět analýzy či interpretace. Výcvik je možné podstoupit např. pod certifikovanou Českou asociací tanečně pohybové terapie TANter, která funguje v souladu s evropskými a světovými standardy vzdělávání a praxe v TPT



tanečních vstupů, jejichž posláním je podpořit různě zasažené oblasti jedinců s autismem. Těmito oblastmi jsou např. představitivost, soc. interakce jedince, ale také svoboda v pohybu či aktivní nonverbální komunikace. *„Terapie tancem využívá na cestě k ozdravení nejrůznější formy kreativního pohybu. Při kreativním tanci si formu a styl určuje každý sám. Improvizace může vést k hloubce pocitu odpovídající pohybovému procesu. Účastník může začít například tím, že se znovu dostává do kontaktu s určitými částmi svého těla a přijme je za své. Tím, že si je více uvědomí, může přijmout jejich nedokonalost nebo usilovat o vhodnější ovládnutí svého těla.“* (Payne, 2011, str.17)

Tančit může každý a každá forma jeho pohybu má vždy svůj význam. Nemůžeme proto tvrdit, že někdo tančit neumí. Bohužel v dnešní době se s takovým hodnocením u některých lidí setkáváme. Ráda bych skupinu mých svěřenců s PAS spolu s jejich rodiči přesvědčila, že právě pro ně je taneční a pohybová zkušenost důležitým aspektem pro posun ke kvalitnějšímu bytí ve společnosti. Dále bych chtěla prostřednictvím pohybu podpořit mezilidské vazby jedinců s autismem a jejich rodinnými příslušníky, kolegy trpícími stejnou poruchou a konečně i se všemi nově příchozími osobami do jejich životů.

Je obecně známo, že právě navazování nových sociálních vazeb je pro některé jedince s PAS těžkým úkolem. Prostřednictvím pohybu a tance bývá navazování kontaktu snadnější.<sup>5</sup>

V závěru práce předkládám informace o tom, jaké metody jsou více a jaké méně vhodné pro začátek praxe na poli pohybově taneční práce s dětmi s PAS. Po úspěšném vyhodnocení dané monografie jsem rozhodnuta vzniklý soubor informací věnovat všem lidem, kteří pracují s těmito výjimečnými lidmi.

*„Všude tam, kde stojí tanečník, je posvátné místo.“*

Marta Graham

---

<sup>5</sup>Viz kalifornský projekt o navazování kontaktu lidí s autismem zachyceným v dokumentu „Srdcem tanga“, 2014 [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: <http://throughtheheartoftango.com/>

## **CÍL, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZA**

### **Cíl práce:**

Cílem práce je vytvoření uceleného metodického materiálu a návrh metodického postupu terapie tancem u vybraných jedinců s PAS.

### **Úkoly práce:**

- oslovení vybraných dětí s PAS a jejich rodičů
- návrh metodiky nácviku tanečních pohybů
- aplikace metodiky na konkrétních probandech ve školním roce 2016–2017
- úprava metodiky podle potřeb probandů či doporučení do praxe
- aplikace a vyhodnocení metodiky
- provést PRE–POST škálového měření, zda došlo/nedošlo ke změně jedinců ve fyzických či psychických projevech

### **Vědecká otázka:**

1. *Dojde ke změně psychických projevů u dětí s PAS, když absolvují aktivity na poli terapie tancem?*
2. *Dojde ke změně fyzických projevů u dětí s PAS, když absolvují aktivity na poli terapie tancem?*

### **Hypotéza:**

*H1: U dětí s PAS, které absolvovaly aktivity na poli taneční terapie, dochází ke změně psychických projevů.*

*H:2 U dětí s PAS, které absolvovaly aktivity na poli taneční terapie, dochází ke změně fyzických projevů*

## 1 TEORETICKÁ ČÁST

### 1.1 AUTISMUS

Ráda bych o autismu zmínila pár slov o jeho historii a vývoji, než byla tato porucha řádně vymezena. Původně byl totiž autismus řazen mezi psychotické poruchy, avšak dnes už je sama porucha brána za speciální druh poruchy, a to jako pervazivní vývojová porucha (Hrdlička, Komárek, 2004). Pervazivní vývojová porucha se řadí mezi nejzávažnější onemocnění mentálního vývoje.

#### 1.1.1 HISTORIE VÝVOJE PAS A JEJICH ETIOLOGICKÉ TEORIE

První osobou, která zmínila a popsala projevy dané poruchy, byl na počátku 20. století vídeňský pedagog **Theodor Heller**. Porucha však dostala jméno „autismus“ teprve ve 40. letech 20. století, kdy byl popsán a knižně zaznamenán jako tzv. dětský autismus a byl pokládán za druh infantilní schizofrenie. Autorem dané teorie (1911) byl **Eugen Bleuer**. (Sládečková, Sobotková, 2014) Pojem autismus je odvozen z řeckého slova „auto“, do češtiny přeloženo „sám“.

Jako svébytnou samostatnou poruchu označil autismus až rakousko-americký dětský psychiatr **Leo Kanner**. Učinil tak ve svém článku, kde pojednával o nepřiměřeném chování u skupiny dětí a označil je za „projevy EIA – Early Infantile Autism neboli – časný dětský autismus“. (Gillberg, Peeters 2003, str. 8) Společnost jeho pohled na poruchu přijímala velice vřele, tudíž byla později dokonce označována jako Kannerův časný dětský autismus (1943). Jako jednu ze svých hlavních teorií vzniku poruchy mluvil o tzv. „málo vřelých rodičích“ a zmínil též přirovnání „rodiče jako lednice“.

Ve světě však nebyl jediný, který se danou poruchou zabýval. Ve stejném čase, akorát ne v Americe, ale v Evropě, totiž uveřejňuje svou práci vídeňský pediater **Hans Asperger**. Práce nese název „O autistických psychopatech v dětství“ (1994). Neznámou a zapadlou pro anglicky mluvící svět byla také ruská neuroložka Ssucharewa. Ta vydala totiž již v roce 1926 pojednání o „schizoidní poruše osobnosti“. Symptomatiku poruchy popisovala shodně s Hansem Aspergerem (Sládečková, Sobotková, 2014). Uvedené symptomy Hansem Aspergerem byly: „[...] těžká porucha sociální interakce, stereotypní zájmy, motorická neobratnost, avšak dobře rozvinutá řeč a normální či vysokou inteligence“. (Sládečková, Sobotková, 2014, str. 33)

V 50. – 70. letech byl původ a příčina poruchy díky špatné dezinterpretaci Lea Kannerova přisuzovány výhradně narušenému vztahu s rodiči, potažmo vztahu dítěte a matky. Společnost měla pocit, že právě ono je tím společným jmenovatelem v životě postižených jedinců. Označovali dále matky za „ledničky“ a doporučovali klientům psychoanalytické psychoterapie, v těžších případech umístění do péče ústavů. Naštěstí již v 80. letech díky knize „Dětský autismus“ (1964), kterou napsal psycholog Bernard Rimland dochází k posunu teorií o vzniku poruchy novým směrem. Dochází k tzv. biologizaci poruchy. (Sládečková Sobotková, 2014) V Publikaci od Sládečkové a Sobotkové (2014, str. 37) můžeme také číst, že samotný Leo Kanner v roce 1969 na jedné z vědeckých konferencích s pokorou prohlásil: „*Tímto vás – jako rodiče – oficiálně zprošťuji viny*“.

Počet vědeckých článků a prací se rok co rok rapidně navyšuje. V roce 2016 bylo na světě 6600 článků. Z daného čísla je zřetelný opravdu vysoký zájem o zkoumání dané poruchy. I když to vypadá v posledních letech ve prospěch neurologického pojetí, stále na záhadnosti PAS neubývá. (Sládečková, Sobotková, 2014)

Cílem mé práce není rozebírat nejrůznější teorie vzniku autismu, nicméně pro zvědavé čtenáře uvádím alespoň jejich výčet, a poté se už přesuneme už k současným definicím PAS a jejich povaze.

#### **Dnešní etiologické teorie PAS<sup>6</sup>:**

- Genetické faktory
- Enviromentální rizikové faktory
- Evoluční teorie příčin
- Neurobiologické teorie příčin vzniku autismu
- Kognitivní teorie autismu

---

<sup>6</sup>Všechny dané teorie lze nastudovat v publikaci *Dětský autismus v kontextu rodinné terapie* od Soňi Sládečkové a Ireny Sobotkové (2014, str. 39–72).

### 1.1.2 DEFINICE A POVAHA AUTISMU

Autismus je střešním pojmem pro více poruch podobného druhu. Níže uvádím několik definic, které vytvořili psychologové či psychoterapeuti, aby laikovi přiblížili, co PAS, tj. autismus, obnáší.

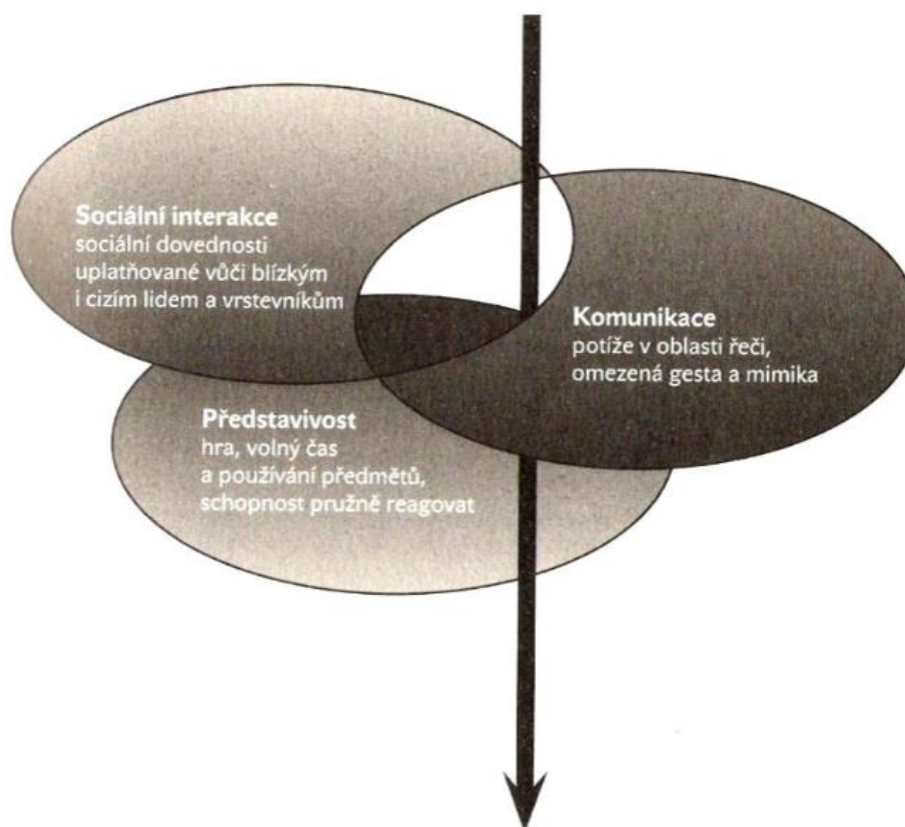
*Autismus je „[...] vývojová porucha projevující se neschopností komunikovat a navazovat kontakty s okolím. Postižený obtížně vyjadřuje svá přání a potřeby, nechápe, proč mu ostatní nerozumějí. Uzavírá se do svého vlastního světa a projevuje se jako extrémně osamělá bytost. Dvě třetiny lidí trpících autismem zůstávají postižení po celý život.“* (Bič, 2008)

Vycházíme-li z lékařské definice autismu, pak je autismus řazen mezi pervazivní vývojové poruchy. Znamená to, že jde o postižení, kdy *„[...] vývoj jedince probíhá odlišným způsobem od jedince zdravého a kdy se postižení projeví ve všech oblastech života“* (Jelínková, 2001).

Thorová (2006) ve své knize Poruchy autistického spektra mluví o zmiňovaných poruchách jako o těch nejzávažnějších z dětského mentálního vývoje.

*„V důsledku vrozeného postižení mozkových funkcí, které dítěti umožňují komunikaci, sociální interakci a symbolické myšlení (fantazii), dochází k tomu, že dítě nedokáže vyhodnocovat informace stejným způsobem jako děti stejné mentální úrovně“* (Thorová, 2006, str. 58)

Když bychom se snažili slovo „pervazivní“ nahradit jiným ekvivalentem, dalo by se tak učinit pojmem „všeprostopující“ či „všepronikající“. Dané pojmenování bylo vybráno právě tak, aby se vyjádřila skutečnost, že vývoj jedince je zasažen velmi intenzivně, do hloubky, a to v nejrůznějších směrech. Tyto zasažené oblasti označila britská psychiatrička Lorna Wingová jako Triad of Impairments – triáda poškození (Thorová, 2006). My (laická veřejnost) v dnešní době postižené oblasti označuje známým souslovím **„autistická triáda“** či **„triáda symptomů“**. Oblasti zasažené můžete vidět na Obrázku č. 1.



Obrázek 1 Autistická triáda dle Thorové (2012)

Někteří autoři, a nakonec i sama *Mezinárodní klasifikace nemocí* zmíněnou oblast představivosti označují jako „*omezené, stereotypně se opakující vzorce chování, úzký rámec zájmů a aktivit*“. Druhotný název byl definován takovýmto způsobem, aby byl více výmluvný a zjednodušoval se tak diagnostický proces. (Sládečková, Sobotková, 2014)

Přehledným způsobem popisuje jednotlivé zasažené oblasti a jejich projevy spolek Pro Cit, z.s. na svém veřejném portále [www.autismusprocit.cz](http://www.autismusprocit.cz) pod záložkou autismus. Dělení odpovídá obecně přijímanému. Zmiňují zde problematiku jako „*triádu problémových oblastí*“ a dělí ji na oblast:

- **sociální interakce** – ji samotnou ještě na typ osamělý (nezájem o soc. kontakt), typ pasivní (kontaktní se nevyhýbá, ale ani ho nevyhledává), typ aktivní zvláštní (nepřiměřenost v chování či soc. projevech), typ formální – afektovaný (encyklopedické zájmy, absence soc. intuice) a typ smíšený zvláštní (možné prvky všech výše předchozích typů)
- **oblast komunikace** – neverbální (nezvyklá poloha těla, málo navazuje oční kontakt, potíže v porozumění neverbálním projevům druhých), verbální

(porucha porozumění a produkce řeči, echolálie, doslovné chápání slyšeného)

- **vnímání a představivosti** – její vytyčené znaky odpovídají obecně známým (repetitivní a stereotypní chování, ulpívavost, narušení smyslu pro symboliku, percepční autostimulace či přecitlivělost na podněty)<sup>7</sup>.

Je pravdou že v řadách širší laické veřejnosti se nesou často zkreslené představy o tom, že jedinci s PAS mají tendenci se orientovat na jeden druh zájmu či a nemají rádi kontakt. Nicméně pokud jde o zasaženou oblast v sociální interakci, existuje mnohem více typů jedinců s PAS a důvodem mylných představ je pouhá neznalost pervazivních poruch v komplexním výčtu a jejich všech možných projevech.

### 1.1.3 KOMORBIDITA A PREVALENCE

Thorová ve své publikaci Poruchy autistického spektra (2006) uvádí, že bylo zaznamenáno přibližně 70 jiných diagnóz, které se u jedinců projevily a stále projevují jako přidružená porucha. Nejčastěji to jsou:

- Mentální retardace (70-80 % dětí s PAS)
- Epilepsie (50% dětí s PAS)
- Downův syndrom (7-8% dětí s PAS)
- Syndrom fragilního X chromozomu
- Vady řeči
- Vady sluchu
- ADHD a ADD

*„C. Newschaffer et al. (2007) ve svém epidemiologickém přehledu uvádějí, že ve studiích ze šedesátých a sedmdesátých let byla uváděna prevalence přibližně 5 případů na 10 tisíc obyvatel, v osmdesátých letech 10 případů a v letech devadesátých už široce variovala v rozmezí od 5 do 72 případů na 10 tisíc obyvatel.“ (Sládečková, Sobotková, 2014, str. 22)*

---

<sup>7</sup> Pro Cit, z.s, Autismus, [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: [http://www.autismusprocit.cz/autismus\\_literatura.html](http://www.autismusprocit.cz/autismus_literatura.html)

Dnes už i širší veřejnost zaznamenává, že dětí s diagnostikou PAS stále přibývá. Nikdo ale dodnes nemá jasnou odpověď, proč tomu tak je. Neexistuje studie, která by ukázala na jasnou příčinu všech jednotlivých poruch autistického spektra. Avšak, tím, že dokážeme alespoň určit diagnózu a známe povahu poruchy, můžeme jedince lépe chápat, zlepšovat kvalitu života nejrůznějšími přístupy, druhy psychoterapie, a vůbec pomáhat jim na cestě životem.

*„Dívám se na Tomáše a přemýšlím, jaké by bylo, kdybych znala diagnózu od malička. Pokud bych rozuměla jeho chování, mohla jsem si ušetřit různých zraňujících scén a sama sebe vymazat z kruhu ubíjející nejistoty a sebeobviňování.“ (Thorová, 2007, str.45)*

Diagnostika poruchy je prováděna bez ohledu na přítomnost či nepřítomnost určité jiné, přidružené nemoci, přestože je tím celý proces samozřejmě zpomalen či ztížen. První známky poruchy můžeme odhalovat už od narození či 2–3 roku života (liší se u jednotlivých druhů poruch). *„Kromě značné rozsáhlosti a různorodosti symptomatiky se jednotlivé symptomy liší v četnosti a síle projevu, některé mohou zcela chybět. [...] chování dítěte se v průběhu vývoje mění pod vlivem sociálního prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, a v důsledku výchovně-vzdělávacího programu, který absolvuje.“ (Thorová, 2006, str. 58)*

Nejuznávanějšími diagnostickými systémy vydávajícími diagnostická kritéria do praxe jsou dnes Světová zdravotnická organizace (MKN-10) a Americká psychiatrická asociace (DSM-IV). (Bič, 2008)

#### **1.1.4 JEDNOTLIVÉ PORUCHY AUTISTICKÉHO SPEKTRA**

Dle české klinické psycholožky Kateřiny Thorové do poruch autistického spektra v současnosti řadíme: Dětský autismus, Atypický autismus, Aspergerův syndrom, Dětskou dezintegrační poruchu, Jiné pervazivní poruchy, Autistické rysy, Hyperaktivní poruchu sdruženou s mentální retardací a stereotypními pohyby a tzv. Rettův syndrom. (Thorová, 2006) Uvedený seznam odpovídá klasifikačnímu systému MKN-10.

**Pervazivní vývojové poruchy dle Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN – 10, 2013):**

Okruh duševních poruch a poruch chování

**Pervazivní vývojové poruchy**



- **Dětský autismus** – objevuje se do 3 let věku dítěte, abnormální funkce autistické triády + možnost nespecifických projevů: fobie, porucha spánku, návaly zlosti, autoagrese
- **Atypický autismus** – abnormální či porušený vývoj jedince po 3. roce života, není dostatečně dokázaná abnormalita v jedné nebo ve dvou ze tří oblastí, často přidružená porucha k výrazné mentální retardaci a vývojové receptivní poruchy řeči
- **Aspergerův syndrom** – porucha sociální interakce + opakující se stereotypní zájmy, chybí abnormalita v oblasti komunikace, přidružená bývá nemotornost, abnormality většinou přetrvávají až do dospělosti
- **Dětská dezintegrační porucha** – po zcela normálním vývojovém období dojde ke ztrátě již dříve osvojených dovedností a projevů (ztráta zájmu o okolí, stereotypní motorické pohyby)
- **Hyperaktivní poruchu sdruženou s mentální retardací a stereotypními pohyby** – bývá přidružená k mentální retardaci (IQ pod 34), výskyt poruchy pozornosti a stereotypního chování, stimulace podněty nepomáhá -> psychomotorická retardace, bývá přidružena k řadám vývojových opoždění, příčina poruchy nejasná
- **Rettův syndrom** – symptomatika se objevuje pouze u dívek, a to ve stáří 7–18 měsíců, po normálním vývoji následuje např. ztráta řeči, porucha chůze či zástava růstu hlavy, zastavuje se vývoj hraní a setrvává na svém vývojovém stupni až do dospělosti, přidružena bývá těžká mentální retardace
- **Jiné pervazivní poruchy**
- **Pervazivní vývojová porucha NS (nespecifikovaná)**

Thorová ve svých publikacích věnuje obvykle podkapitolu hojně užívanému pojmu „autistické rysy“, jakési chybné diagnóze, jelikož se i v českých zemích těší velké oblibě.

Psycholog Bernard Rimland věcně objasňuje problematiku:

*„Za svou praxi jsem se setkal s tisíci rodiči, jejichž dítě obdrželo diagnózu autistické rysy. Vždy jim říkám: ‚Vaše dítě nemá žádné rysy, ale trpí autismem.‘“* (Rimland in Thorová, 2006, str. 208)

### 1.1.5 KATEGORIE AUTISMU DLE ÚROVNĚ ADAPTABILITY

Jelikož se v praktické části práce bude mluvit o přítomnosti dětí s tzv. středně funkčním a vysokofunkčním autismem, považuji za vhodné seznámit čtenáře s dělením v jeho komplexním tvaru.

Typy autismu můžeme dělit na poruchy nízko funkční/středně funkční/vysoce funkční. Zmíněné druhy pak můžeme lépe rozlišovat dle zasažených oblastí jako je: soc. interakce, komunikace, intelekt, hra (upraveno z [www.autismusprocit.cz](http://www.autismusprocit.cz)<sup>8</sup>):

- **nízko funkční**

sociální interakce – uzavřenost, mizivá schopnost navazovat kontakty

komunikace – němota či echolálie

hra – manipulace, dlouhotrvající pohybové stereotypie

intelekt – pásmo těžké mentální retardace

- **středně funkční**

sociální interakce – snížená schopnost navazovat kontakty, pohybová stereotypie

komunikace – chybí spontaneita, mluví částečně funkčně, řečové zvláštnosti (záměna zájmen, slovní salát, echolálie, neologismy)

hra – stereotypní manipulace, ulpívavost, prvky funkční a konstrukční hry

intelekt – lehká až středně těžká mentální retardace

- **vysoce funkční**

sociální interakce – komplikace v pochopení soc. normy -> zvláštní projevy, nepřiměřenost, disinhibice

---

<sup>8</sup> Původní zdroj: MORÁVKOVÁ, BARTOŠKOVÁ, seminář v SPC při ZŠ a OŠ Zbůch, 27.11.2010.

komunikace – ulpívavost, encyklopedické zájmy, individualismus

hra – zvláštní zájmy, ulpívavost, nezájem o kolektivní hry, obtížné chápání pravidel, obtížné rozlišování reality a fantazie, jednoduchá napodobivá hra

intelekt – norma až nadprůměrný intelekt, avšak snížené sociální IQ

## 1.2 DOPORUČENÉ ZPŮSOBY PRÁCE S DĚTMI S PAS

Cesty, jak postupovat při práci s dětmi s PAS by měly být v první řadě **individuální**. Thorová (2006, 2012) ve svých publikacích uvádí, že s poruchami autistického spektra se variabilně projevuje dalších 70 jiných diagnóz (mentální retardace, epilepsie, vady řeči aj.). Tím chci říci, že v praxi neexistují dva stejní jedinci. Proto se v práci s dětmi s PAS musíme snažit vytvářet přístupy šité na míru konkrétnímu klientovi. Nicméně terénní pracovníci Národního ústavu pro autismus již vyvodili i řadu obecných pravidel, které se pojí k samotnému autismu. Jsou to pravidla, která v uplynulých letech přinesla spoustu plodů, tudíž bychom se jimi měli v nejlepší vůli řídit i my.

Daná pravidla poskytuje veřejný portál o poruchách autistického spektra, autorem článku je Národní ústav pro autismus, z.ú. dříve nesoucí název APLA.<sup>9</sup>

### 1. Pravidlo přesnosti, jasnosti instrukcí a zajištění předvídatelnosti:

První pravidlo vyjadřuje zvýšenou potřebu struktury, nelibost v nových věcech či překvapeních. Jedinci s PAS mívají obrovský smysl pro pořádek, někdy přechází až v pedantství. Prostředek struktury lze využívat jako cestu ke splnění našeho cíle (oznámí jedinci co kdy a kde se bude dít) – poté jedinec schopný přijmout např. zmíněnou změnu.

### 2. Pravidlo jasné a konkrétní motivace

Při získání jasné a konkrétní motivace (co z toho budou mít) můžeme u jedinců s PAS dosáhnout vyšších výkonnostních cílů a vůbec proměnit je v aktivní. Důvody pouhého sociálního či emočního charakteru (budeme na tebe pyšní) nebývají funkční.

<sup>9</sup>APLA Praha, Základní doporučení a strategie při práci s lidmi s PAS, 2012 [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: <http://www.autismus.cz/vzdelavani-deti-s-pas/zakladni-doporuceni-a-strategie-pri-praci-s-lidmi-3.html>

- **Pravidlo vyšší míry tolerance**

Tím je myšleno ze strany pedagoga, pracovníka vůči postiženému jedinci. Jedinec s PAS totiž často nezvládá vynechat nevhodné reakce, poznámky či otázky.

- **Vyšší míra vysvětlování sociálně komunikačních pravidel a situací, vyšší míra pomoci v některých situacích, které vyžadují praktický úsudek**

Jedinci s PAS nemusí chápat ironii či metafory (v tom případě je lépe je neužívat). Občas je nutné jedinci vysvětlit co je jeho právo a co povinnost, nedokáže sám odvozovat z chování druhých. V pedagogickém či jiném procesu se vyplatí dávat jedinci zpětnou vazbu. Veškeré vyřčené instrukce je dobré podpořit vizuálními prostředky (např. obrázek či předmět) – chybí abstraktní představivost.

- **Pravidlo důslednosti v přístupu**

Spontánnost či experimentování může jedince s PAS rozrušit. Vždy je třeba, aby o změně jedinec věděl dříve, než přijde. Opět je dobré podpořit informaci vizualizací určitého předmětu. Hezký příklad práce s člověkem s PAS v tomto ohledu byl zachycen v knize<sup>10</sup> a nakonec i ve filmu<sup>11</sup> o Temple Grandinové, kde učitel mluvil o přechodu do dospělosti jako o „otevření dveří“ do nového světa. Temple si tento vizualizovaný termín osvojila natolik, že pokaždé, když měla přijít nová etapa v životě, představovala si obraz těchto dveří.

- **Vyšší míra vizuální podpory**

Vizuální podpora (učení nápodobou) má svůj význam v procesu učení u všech žijících jedinců, ať trpí určitou poruchou, nemocí, či ne. Avšak u jedinců s PAS jsme vyzorovali, že jejich život se skládá především z obrazů, a proto je dobré jim informace předestřít vždy spolu s určitou vizuální podporou. V praxi je dobré využívat např. plány dne, upomínky, vysvětlivky, schémata, rozkreslené akce či řešení problémové situace apod.

---

<sup>10</sup> GRANDIN, Temple a Richard PANEK. *Mozek autisty: myšlení napříč spektrem*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3115-8.

<sup>11</sup> *Temple Grandinová* [film], režie: Mack Jackson. 2010.

- **Využití hmatu**

Podobně jako je tomu o vizuální podpory, i fyzická manipulace s objekty obecně urychluje proces učení obecně u všech lidí. U jedinců s PAS má daná metoda vyloženě blahodárny význam.

- **Vhodné a efektivní strategie nácviků zohledňující speciální potřeby klientů**

Jsou to strategie jako: podrobný rozpis instrukcí, procesní schémata, přehrávání rolí, sebereflexe a sebehodnocení (záznam na videu), pozitivní zpevňování apod. Dnes vznikají v centrech pro autismus stále ve větším počtu tzv. „nácviky soc. dovedností“, kde se děti těmto chybějícím dovednostem mohou učit.

- **Nadstandardní řešení obtíží s pozorností**

U dětí s PAS můžeme zaznamenat tzv. „motorický neklid“. Daný problém lze řešit kompenzačními pomůckami (mačkácí míček, kroužek apod.) či přirozenou pohybovou aktivitou (chůze po třídě, tělocvičně, podáním něčeho apod.).

Nejdůležitější je však v první řadě včasná diagnostika poruchy. Pokud totiž budeme vědět, že nám svěřený jedinec trpí PAS, budeme pak lépe přijímat jeho jinakost.

### 1.3 INTERVENCE U LIDÍ S PAS

Péče o jedince s PAS jako většina postižení vyžaduje zcela holistický přístup, **celostní přístup**. Teprve tehdy můžeme spatřovat zdárné plody naší práce. V praxi to znamená propojit rodinné síly spolu s pomocí psychologů, psychiatrů a psychoterapeutů, a nakonec i s uvědomělým přístupem pedagogů.

Kateřina Thorová nás ve své publikaci o Poruchách autistického spektra (2006) seznamuje se zaznamenanými vhodnými i nevhodnými zásahy. Za nespolehlivou intervenci pokládá Thorová Son Rise program, facilitovanou terapii, psychoanalytický přístup, dietetická opatření, homeopatika a terapii pevného objetí (Holding Therapy). Pokud jde o vhodné zásahy, předkládá zmíněná česká klinická psycholožka dlouhý výčet užívaných intervencí v praxi. Zmiňuje v první řadě strukturované učení, dále americký TEACCH program a japonský vzdělávací program Higashi. Poté připomíná behaviorální

přístupy, relaxaci, fyzioterapii, dobrou atmosféru v rodině, komunitní bydlení, integrativní přístup, a nakonec i různé druhy terapie/psychoterapie: komunikační terapii, herní a interakční terapii, muzikoterapii, zooterapii, arteterapii, ergoterapii, rodinnou psychoterapii nebo farmakoterapii.

V uvedeném výčtu není zmíněno nic ve smyslu terapie tancem či taneční terapie. Nicméně je jednou z těch terapií, která mezi své klienty děti s PAS řadí a pracuje s nimi v některých případech již desítky let, ale jen v zahraničí. Pokud bychom chtěli taneční terapii někam zařadit, byla by to nejspíš arteterapie, ke které má svou podstatou blízko a často je mezi ni řazena.

Mezi nejznámější osobnosti, které pracují s dětmi s PAS nástroji, které zprostředkovává TPT, patří právě americké Janet Adlerová a Suzi Tortora. Z řad českých tanečních terapeutů to je např. Pavel Bič (dnes žijící též v USA). Americké taneční terapeutky mají praxi s klienty jak ve skupinové formě terapie, přičemž převažuje zkušenost s terapií individuální. Zmíněný český taneční terapeut pracoval s dívkou ve věku 8 let s diagnózou dětský autismus, a to též prostřednictvím individuální terapie. U dívky se projevíly pozitivní změny.

Existuje mnoho terapií, které lze v případě PAS nastolit. Avšak výhodou TPT je, že nepotřebuje slova. Hlavním nástrojem pro uskutečnění změny v prožívání je zde totiž pohyb.

#### 1.4 POHYB A TANEC U TĚLESNĚ POSTIŽENÝCH – NOVÉ ZPŮSOBY KOMUNIKACE

Už jen samotný pohyb je pro kohokoli tak blahodárný.

*„Přirozené uvolňování endorfinů po pohybových aktivitách vede k dobrému naladění, snižuje problémové chování, a zvyšuje schopnost přijímat nové informace.“*  
(Thorová, 2006, str. 396)

Dnes žijeme naštěstí v době, která se nebojí hledat nové způsoby komunikace. Zahrnutí pohybu, potažmo tance do práce s dětmi s postižením není ojedinělostí. Existují pracoviště, která jsou na daném druhu komunikace, tj. skrze tělo, vyloženě zaměřené. Speciální pedagog a psycholog Miroslav Vocilka se k tématu pohybu ve vztahu k postižení vyslovuje takto:

*„I když těmto technikám věda přisuzuje jen malé uznání, není pochyb o tom, že ovládnutí vlastního pohybu v prostoru posílí u individua jeho sebevědomí“ (Vocilka, 1996, str. 25).*

Možná se nám na první pohled může zdát myšlenka vytváření jakékoli aktivity na poli tance s jedinci trpící PAS nevhodná. Víme totiž, že děti s autismem často trpí poruchou právě i v psychomotorické oblasti. Představa, že jedinci s autismem tančí jakousi choreografii, nám je trochu úsměvnou. Avšak pokud dnes patří mezi uznávané intervenční přístupy muzikoterapie či arteterapie, nemusela by se nám dnes daná ozdravná cesta skrze tanečně pohybovou terapii zdát tak nepřipustná. Navíc v práci s dětmi s postižením není obvyklým cílem udělat z dítěte dobrého tanečníka, ale umožnit mu projevit se, dát najevo pocity, promluvit k druhým skrze pohyb.

*„Bylo tam hospitalizováno patnáct dětí ve věku od tří do dvanácti let, většinou psychotických. Některé z nich byly slepé, některé neslyšící. Několik se jich aktivně vyhýbalo kontaktu. Jiné zas chtěly pochovat, pohoupat. [...] Jedna malá dívka chodila po špičkách s očima obrácenýma v sloup [...] pustila jsem ruský hopak. Utvořili jsme nepevný kruh, dupali jsme, tleskali, zkoušeli mnohé činnosti a přidalo se více dětí. [...] Hudba nás držela pospolu a setkání skončilo tím, že děti, pečovatelé i někteří terapeuti tančili v párech nebo ve skupině. Když bylo naše setkání u konce, některé děti tleskaly jásaly, jiné se vyšplhaly zpět na radiátory a zíraly do prostoru, ostatní se rozprchly a něco si pro sebe mumlaly. [...] Vedoucí psychiatr sledoval celé setkání přes zrcadlové okno. Někdo mi tlumočil jeho komentář: děti si nikdy tak dobře nezacvičily. Je skvělá, najmeme jí.“ (Chodorowová, 2006, str. 30)*

Popsané zkušenosti Joan Chodorow v knize Taneční terapie a hlubinná psychologie podávají výmluvné svědectví o potenciálu tanečně pohybové práce i s postiženými jedinci. Kniha je plná příběhů a kazuistik postižených osob různým způsobem v kontextu taneční terapie. V případě hlubšího zájmu např. o možnosti imaginaci v pohybu, doporučuji ke studiu.

*„Tanec sahá na svět snů. Je to cesta, na které se spojujeme s hlubší úrovní vědomí.“*

(Rudolf Laban, 1879–1958)

## 1.5 TERAPIE TANCEM

Ráda bych začala výmluvnými slovy Dosedlové (2012), která ve své publikaci nesoucí název Terapie tancem tvrdí: *„K relativně ‚mladým‘ terapeutickým postupům lze přiřadit terapii tancem, přestože tanec sám je spojen s historií lidstva od samého počátku. Vždy měl psychoterapeutický náboj, pomáhal ulehčovat život, přenášet člověka přes těžká období, vyjadřoval radost, někdy pomáhal i přežít.“*

Je pravdou, že terapeutický účinek tanečních pohybů byl člověku známý již od počátku první společnosti. Tanec byl součástí všech první společenských rituálů a spojován s důležitými událostmi už v pravěku. Např. v Pyrenejích můžeme vidět důkazy. Ve skalách těchto hor lze i podnes obdivovat kresbu tančícího „čarodějníka“. Že je tanec jeden z našich nejpřirozenějších prostředků komunikace i v průběhu následujících dějin (starověk, středověk, novověk), nelze tedy popřít.

V některých kruzích můžeme jistě říci, že taneční terapie je již známým a vyhledávaným druhem pomoci. Avšak ve většině případů (širší veřejnosti) narážíme na neschopnost rozlišovat jednotlivé směry, proudy a druhy. Jak opět hezky komentuje Dosedlová (2012): *„Obklopují nás letáčky lákající na afrotance, transovní tance, kruhové tance, tance pěti rytmů, [...]“* Jsou tyto vyjmenované aktivity ale taneční terapie? Čím se terapie tancem vyznačuje a jak se definuje? To je otázka, na kterou bych ráda v úvodu kapitoly nejdříve odpověděla, aby se čtenář zorientoval.

Podívejme se v první řadě na proudy taneční terapie 20. století, zachytitelné na dvou kontinentech, tj. USA a Evropa (Dosedlová, 2012, str. 85–111).

1. **Autentické pohyby Starks Whitehousové** – modifikace Jungovy techniky imaginace do světa pohybu a tance
2. **Body-ego technika Trudi Schoopové** – cílem bylo integrovat všechny části těla a umožnit jedinci cestu k jasnosti a jednoznačnosti vyjádření; nástroj práce metoda „zrcadlení“
3. **Symbolická taneční terapie Laury Sheleenové** – založeno na Jungovo koncepci archetypů



4. **Taneční terapie s využitím Labanovy analýzy pohybu**<sup>12</sup> – založena na 4 hlavních kategoriích: tělo, síla (dynamika), tvar a prostor
5. **Taneční terapie jako primitivní exprese** – založeno na práci s terapeutickými prvky: skupiny, rytmus, vztah k zemi, jednoduchost pohybů, opakování, taneční variace přesně zadávané terapeutem, hlasový doprovod, binarita, zážitek z transu, hra s transgresí, sublimace, rituál
6. **Psychobalet** – základní výcvik v baletních dovednostech s psychoterapeutickými technikami (psychodrama, pantomima, hraní rolí, autogenní trénink aj.) a následný nácvik choreografie pro vystoupení v divadle<sup>13</sup>

Problém je v tom, že v široké sféře tanečníků vznikaly nejen výše zmíněné psychoterapeutické proudy, které se samy sebe označují právě za taneční terapii. Za psychoterapeutické směry, které využívají tance a pohybu jako primárních psychologických médií pro dosažení kýžené změny osobnosti, je mnoho. Výše vyjmenované proudy jsou pouze těmi nejznámějšími. Nesla a nesou tedy různá označení jako psychotanec, taneční terapie či choreoterapie.

Zaměříme se však nyní na zmíněný proud tanečně pohybové terapie využívající Labanovu analýzu pohybu. Řekněme si, jak se právě ona vymezuje od ostatních tanečních terapií. Je to totiž právě ten proud, do kterého jsem si dovolila nahlédnout a najít v něm inspiraci pro vytvoření metodického zásobníku.

Přehledné porovnání tanečně pohybové terapie a terapeutického tance předkládá taneční terapeutka Klára Čížková (2005, str. 116) v přehledné tabulce, ve které určuje, co je TPT a co je spíše pouze terapeutický tanec:

---

<sup>12</sup> Jedná se právě o proud taneční terapie, který disponuje víceméně nadnárodní Americkou asociací pro tanečně pohybovou terapii (ADTA), Evropskou asociací tanečně pohybové terapie (EADMT) a nakonec i Asociací tanečně pohybové terapie ČR (TANTER) na našem území.

<sup>13</sup> „Současné americké i evropské asociace tanečních terapeutů by zařadily psychobalet do kategorie terapeutického tance než do kategorie taneční a pohybové terapie“ (Dosedlová, 2012, str.108)

TPT	Terapeutický tanec
Forma psychoterapie	Aktivita pro uvolnění, relaxaci
Práce s tématy klienta v kontextu terapeutického procesu	Práce s předem připraveným zadáním (kroky, cvičení, hry)
Cílem je zaměření na terapeutické potřeby pacienta	Cílem je dosažení příjemného pocitu, ev. příprava představení
Jasná struktura, hranice, terapeutický vztah	Volnější hranice i struktura
Individuální i skupinová forma	Skupinová forma
Velikost skupiny max. 8 pacientů	Velikost skupiny libovolná (cca 4–30 lidí)
Podmíněno odborným vzděláváním v TPT, práce pod supervizí	Nevyžaduje specializovaný výcvik v TPT ani supervizi

Tabulka 1 Základní rozdíly mezi TPT a terapeutickým tancem

Autorka chce ve výše uvedené tabulce vyjádřit vymezení TPT, ve které má sama čtyřletý výcvik a mnohaletou praxi.

Mnou vytvořená metodika zachycená v praktické části sestává z metod různých, možno říci nejrůznějších druhů tance (kruhové tance, primitivní exprese), ale též z proudů samotné taneční terapie, avšak nejvíce z technik a aktivit a zvyklostí vlastních samotné TPT. Proto jsem se rozhodla věnovat tomuto vymezenému proudu více teoretických informací.

### 1.5.1 TPT – DEFINICE, CÍLE

Propojení expresivního, moderního tance s pohybem a psychoterapií otevřelo dveře něčemu novému. Vyvíjet se taneční terapie začala na více místech najednou kolem 2. světové války. V USA byl však rozvoj rychlejší než v Evropě (Velká Británie, Francie), a tak v tam vzniká i první Americká asociace pro TPT nesoucí název ADTA. Později se tvoří řada následovníků označující se za Evropskou asociaci taneční terapie (AEDT) a konečně i v České republice roku 2002 vzniká Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER.

Mezi průkopnice, které začaly využívat jako první taneční pohyb jako terapeutickou metodu, byly americké moderní tanečnice Marian Chace a Franziska Boas. Dnes už se TPT vymezuje a nechce být zaměňována s jinými směry, přístupy a terapiemi,

které též užívají pohyb či tanec, ale celkové pojetí a cíle mohou být zcela rozdílné. Členky České asociace tanečně pohybové terapie TANTER též často bojují o vymezení tohoto proudu a odlišení od terapeutického tance (viz. Čížková, 2005, str. 116). Široká veřejnost má dodnes totiž tendenci dané dva různé přístupy vnímat totožně.

TPT, jak jsem již zmínila v úvodu kapitoly, se zřetelně vymezuje, tudíž máme možnost dohledat definice či cíle samotného druhu psychoterapie.

Americká tanečně pohybová asociace (ADTA) definuje na úvodní stránce svého portálu TPT zcela stejně, jako ji popisuje Česká asociace taneční a pohybové terapie Tanter, akorát v jazyce své zemi vlastní.

„TPT is the psychotherapeutic use of movement to promote emotional, social, cognitive, and physical integration of the individual, for the purpose of improving health and well-being.“

(adta.org)

„TPT (tanečně pohybová terapie) je definována jako psychoterapeutické užití pohybu v procesu, který podporuje emoční, sociální, kognitivní a fyzickou integraci jedince.“

(tanter.c)

Nutno podotknout, že i samotná tanečně pohybová terapie je stále ve vývoji. Zedková (2012) ve své publikaci čtenáře informuje, že TPT zatím nedisponuje „komplexním teoretickým modelem“.

„[...] Ten se totiž v současné době teprve formuje, zejména na interdisciplinárním poli filozofie, neurovědy a psychoterapie, a to prostřednictvím rozvoje konceptu embodimentu. Původně to byly pouze různé teoretické modely, koncepty, principy tance a teorie nejrůznějších psychoterapeutických směrů (psychoanalytických, ob. psychodynamických, humanistických), jež měly zásadní vliv na vývoj TPT.“ (Vacínová, 2015, str.9)

Nyní čtenáři umožním seznámit se s cíli TPT, které Česká asociace taneční a pohybové terapie Tanter uvádí na svém veřejném portále asociace TANTER ([www.tanter.cz](http://www.tanter.cz)):

**1. Cíle na pohybové úrovni** jsou plněny těmito cestami:

- revitalizace
- aktivace
- zvýšení motivace
- podpora formování zdravého tělového obrazu
- zvýšení sebe-synchronie a podpora organizovanosti v pohybu
- rozšíření pohybového repertoáru a zpřístupnění nových, autentických a adaptivních způsobů interakce s okolím

**2. zlepšení interpersonálního fungování** (k tomu slouží zejména skupinová forma TPT).

K dosažení daného cíle vede:

- sdílené vedení – skupina mu vytváří „zrcadlo“
- kooperace ve skupině při vytváření společného pohybu
- rozvoj smyslu pro střídání rolí
- učení nápodobou
- rozvoj pocitu sounáležitosti

**3. zpřístupnění důležitých emočních témat a jejich vyjádření.** Prostředkem bývá:

- skupinový pohyb
- fantazijní obrazy
- symboly
- metafory

TPT (a expresivní terapie vůbec) mohou v tomto ohledu nabídnout neposuzující prostor, kde je možné pomocí symbolů a metafor vyjádřit i jinak obtížně přístupné emoce.

Pozorný čtenář si jistě povšiml jisté propojenosti problémů, které řeší jedinci s PAS s problémy, které se TPT snaží řešit. Daná terapie pracuje s klienty totiž přesně na oblastech, které mají lidé s autismem často porušené.

### 1.5.2 PRINCIPY A METODY V TPT

Jako každý jiný ověřený druh psychoterapie i tanečně pohybová terapie má své nástroje a cesty, jak pracovat se svými svěřenci. Výčet zde uvedený je nejhrubější kostrou, kterou vnímám jako stěžejní.

#### Principy, metody práce

- Terapeutický vztah (pohybový dialog)
- Práce s nevěděním a vědomou přítomností
- Práce s metaforou
- Práce se strukturou
- Verbalizace
- Vokalizace
- Přímý/nepřímý fyzický kontakt

#### Čtení pohybu

Tanečně pohybová terapie užívá ke čtení či popisu pohybu zcela komplexní a promyšlené nástroje: „Tyto nástroje byly vytvořeny tanečnický a tanečnickými terapeuty v raných dobách TPT a byly kontinuálně dále rozvíjeny. Základem je Labanova analýza pohybu (Laban Movement Analysis, LMA) z ní vycházející Pohybový profil podle Kestenberg (Kestenberg Profile, KMP) a Základy podle Bartenieff (Bartenieff fundamentals, BF)“ (Zedková, 2012, str. 35)

## Práce klienta

Velice přístupně a jednoduše popisuje danou problematiku Helen Payne ve své knize Kreativní pohyb a tanec (2011), kde mluví o dvou způsobech, jak klient může pracovat.

1. **zvenku dovnitř** – vedoucí volí téma, oči bývají otevřené, aktivita směřuje směrem k osobě nebo konkrétnímu předmětu, členové skupiny získávají zkušenost emocionálních vzorců

2. **zvnitř ven** – jedinci vytvářejí pohyby sami, jednají tak na základě fyzických pocitů, vjemů či spontánních pohybů které přechází do vědomí, oči bývají zavřené. Vhodné spíše pro klienty „neurotické“ než „psychotické“

### 1.5.3 TPT U DĚTÍ TRPÍCÍCH AUTISMEM

*„Tanec je komunikace mezi tělem a duší. Vyjadřuje to, na co slova nestačí.“*

Ruth Saint Denis

V dnes dostupné literatuře můžeme nastudovat řady kazuistik, které potvrzují účinnost TPT a které dokazují skutečnost, že se jedná o funkční, vědecky podložený druh psychoterapie. Jsou to kazuistiky zachycené z různých kontinentů světa, jejichž výsledky poukazují například na snížení subjektivně prožívaného stresu u lidí trpících rakovinou (Sandel, Judge in Dosedlová, 2012) či snížení množství depresivních symptomů (hladiny neurotransmiterů serotoninu a dopaminu byly vyvážené) u lidí trpících mírnou formou deprese (Jeong, Hong in Dosedlová 2012). Kdybychom měli určit, při jakých potížích či poruchách je vhodné diagnostikovat TPT jako hlavní či doplňkovou léčbu, byly by to tyto poruchy a potíže (upraveno z Dosedlová, 2012 str. 117):

1. Porucha v komunikaci a interpersonálních vztazích;
2. Porucha v tělesném sebeobrazu, tělesném sebeuvědomění, sebepojetí, sebeúcty;
3. Problém s přijetím sexuální identity;
4. Potíže s koordinací pohybů, koncentrací pozornosti a hyperaktivitou;
5. Emoční poruchy;

## 6. Psychosomatické obtíže.

V případě jedinců s poruchami autistického spektra můžeme říci, že spadají do skupiny, pro kterou je TPT vítaným pomocníkem na cestě k odstranění problémů. Jedince s PAS můžeme totiž ve většině případů s jistotou ztotožnit s poruchami a potížemi určenými pod body 1, 2, 4, ale i bodem číslo 5. *„Tanec a další pohybové činnosti mají výraznou pohybovou terapeutickou hodnotu, a proto se k nim uchylujeme s jistými úspěchy u některých autistických dětí.“* (Vocilka 1996, str. 25)

V roce 1968 byl v USA natočen film, který zachycuje práci taneční terapeutky s dětmi s PAS. Film nesoucí název „Looking For Me“ od Janet Adlerové můžeme najít práci např. s metodou zrcadlení v případě projevů stimmingu (neurotické kývání) či expresivním nonverbálním projevem dětí. Ve filmu je krásně vidět vývoj vztahu terapeut – klient, kdy na začátku je problém vůbec navázat s dítětem pohybový vztah a ke konci filmu můžeme vidět pohybovou práci s *„perfektní harmonií, a navíc cítit otevřený prostor ke komunikaci.“* (Vocilka, 1996).

V České republice zachytil svou téměř roční práci s osmiletou dívkou trpící dětským autismem taneční terapeut Pavel Bič. Výsledky se ubíraly pozitivním směrem.

Existují druhy pervazivních vývojových poruch, které ovlivnit skrze pohyb nejspíš nikdy nepůjde. Příkladem je *Hyperaktivní porucha sdružená s mentální retardací a stereotypními pohyby*, kde se již v řadě studií potvrdilo, že stimulace podněty je bezúčelná. Nicméně ve většině případů jednotlivých poruch je stimulace žádaná, tím pádem i TPT se stává potenciálním (psycho-socio-fyzió-emočně) ozdravným zdrojem.

## 2 PRAKTICKÁ ČÁST

### 2.1 METODIKA A REALIZACE PRÁCE

Ráda bych sdělila základní informace o vzniklé práci. Jedná se o metodicko-výzkumnou studii. Jejím úkolem je vytvořit ucelenou metodiku, která využije nástroje terapie tancem a bude moci být aplikována v začátečnické praxi u dětí s PAS. Kromě zmíněné metodiky bude práce obsahovat PRE-PROST škálové měření, které skrze soustavnou metodu pozorování ukáže, zda došlo/nedošlo ke změně jedinců ve fyzických či psychických projevech. Moje metodika sestává z metod různých druhů tanečních terapií. Kromě samotné TPT mi pár kapkami inspirace byla primitivní exprese či kruhové tance.

Z mé pozice, z pozice laika (absence výcviku v TPT) si nemohu dovolit užívat TPT čistě v hluboce psychoterapeutickém směru. Naprosto nemyslitelná by byla snaha o interpretaci určitých pohybů, které bych následně chtěla uveřejňovat rodinám či samotným účastníkům aktivit. Dovolím si však TPT použít jako nástroj pro rozvoj po stránce relaxační až kreativní. Cílem a celým smyslem mého počínání je v první řadě poukázat na taneční možnosti v pohybových aktivitách. Přiložené výzkumné PRE-POST měření má za cíl ohodnotit vnější fyzické a psychické projevy dětí. Výsledky hodnocení poslouží jako reflexe, určí vhodnost či způsobilost mnou vytvořené metodiky pro děti s PAS.

Inspirací pro mnou vytvořený blok byly převážně semináře tanečně pohybové terapie, dále prvky primitivní exprese, a nakonec i kruhové tance.

### VÝBĚR AKTIVIT

Do metodického zásobníku jsem vybírala takové aktivity, které je možné aplikovat i u účastníků s PAS. Při výběru jednotlivých technik jsem se snažila zohlednit skutečnost, že se nejspíš jedná o jejich první zkušenost s terapií tancem. Výběr a tvorba aktivit byla uskutečněna na základě studia literatury od Helen Payne (2011) a vlastních návštěv seminářů TPT. Spoléhala jsem se též na pomoc osobních asistentů, kterých na sezeních bylo vždy min. 5–6.

*„Než některé skupiny získají potřebnou odvahu k improvizaci, je třeba k nim přistupovat opatrně a aktivity pečlivě vybírat“ (Payne, 2011, str.19)*



## UŽITÉ METODY

Vědecký přístup – kvalitativní

Metoda – zúčastněné/skryté pozorování: jednalo se o pozorování vstupní, průběžné a závěrečné, dále byla metoda pozorování využita k vstupnímu a výstupnímu škálovacímu měření, které bylo provedeno za účelem vyjádření vhodnosti/nevhodnosti vytvořené metodiky.

## 2.2 CHARAKTERISTIKA SKUPINY

Zkoumanou skupinou bylo 5 chlapců ve věku 6–11 (mladší školní věk) let s vysoce funkčním až středně funkčním handicapem. Tj. jedinci s lehkou až středně těžkou mentální retardací. Etiologie postižení převážně neznámá. Druhy přítomného autismu: Aspergerův syndrom a dětský autismus.

## 2.3 METODICKÝ ZÁSOBNÍK TANEČNĚ POHYBOVÝCH VSTUPŮ

### POVAHA VSTUPŮ

Jak už bylo řečeno v závěru teoretické části, inspirací pro sestavení aktivit mi byly v první řadě techniky užívané přímo v TPT (technika zrcadlení, seznamovací kruh). Druhotnou inspirací mi byl kreativní pohyb a tanec ve smyslu práce Helen Payne. Teoretické zasazení mi pomohl dotvořit systém tzv. primitivní exprese (práce s rytmem či rituálem) a obohatit vstupy mi v konci pomohly také kruhové tance.

K vhodnosti/nevhodnosti výběru jednotlivých technik či aktivit se vyjadřuji v kapitole *Zhodnocení vytvořené metodiky*.

### DÉLKA A ČETNOST JEDNOTLIVÝCH VSTUPŮ:

V rámci pohybového kroužku pro děti s PAS mi bylo umožněno pracovat s dětmi vždy 20 minut 14 týdnů v časovém intervalu 1x za 2 týdny.

## STRUKTURA JEDNOTLIVÝCH VSTUPŮ

Struktura setkání se podobala postupu, kterou užívá TPT. Začínalo se vždy **rozehřívací fází** (warm-up), poté se přecházelo k **hlavnímu tématu**, aktivitě (theme) a nezapomněli jsem vždy sezení řádně **ukončit** (ending, closing). Fázi uvolnění (release) a centrování (centering), které jsem si dovolila z hlavní struktury z časových podmínek vypustit, jsem se alespoň částečně snažila vměstnat do fází předchozích.

## VYUŽITÍ HUDBY

V rámci vybraných aktivit byla využita hudba (skladby různých interpretů, relaxační hudba) a zvukové záznamy (zvuky přírody).

## VYUŽITÍ POMŮCEK

Během setkávání jsme vždy využívali gymnastický koberec a hudební přehrávač. V jednotlivých setkáních pak také obrázky zvířat a žvlů (předmětová komunikace), rolničkové náramky a šátky.

## PROSTŘEDÍ

Všechna pohybová cvičení proběhla v tělocvičně Fakulty pedagogické v Plzni během zájmového pohybového kroužku pořádaného pro klienty Pro Cit, z.s.. Souhlas k aplikaci mnou vytvořené metodiky mi byl dán jak od rodičů zúčastněných dětí, tak právě od Pro Cit.

## VŠEOBECNÉ CÍLE:

- Seznámit děti s PAS a jejich rodiny s terapií tancem a jejich možnostmi.
- Dát poznat postiženým jedincům a jejich rodinám, jak lze terapii tancem využít pro lepší sebeuvědomění či seberozvoj, upevnit důvěru dětí s PAS ve své vlastní individuum.
- Rozvoj v psycho-socio-fyzió-emoční rovině.

### 2.3.1 ÚVODNÍ TANEC RADOSTI

Tento tanec byl zařazen do začátku každého setkání. Aktivita má funkci rituálně seznamovací.

**CHARAKTER AKTIVITY:** Pohyb a tanec

**METODY:** Práce s rituálem

#### *Rituál*

Naše sociální chování je plné rituálního chování, někdy si ani toho nemusíme být vědomi. Příkladem by mohla být ranní koupel, pravidelné pití kávy. Zdravá dávka rituálního chování zaujímá v lidském životě důležité místo. U autistů zmíněné rituální chování (stereotypní chování) pak vnímáme už jako poruchu, jelikož ho vyžadují příliš mnoho. V případě, že je stereotypní chování vyvoláno znenadání, např. smyslovým přehlcením, jedná se o tzv. *stimming* (viz. níže). Nicméně, rituál jako takový má ve světě autistů svůj velký význam pro udržení psychické rovnováhy. Jedinci s PAS rádi vědí, co je čeká. Autisté mají rádi předvídatelnost, zlehčuje to totiž jejich orientaci a snižuje stres a úzkost. Rituál jim právě výše zmíněné nabízí.

Nabízený rituál v pohybové aktivitě „[...] obsahuje metaforu zobecněné lidské zkušenosti, poskytuje také bezpečí pevných daných hranic a umožňuje řídit a strukturovat uvolněnou energii“ (Dosedlová, 2012, str. 107)

#### *Stimming*

Jedná se o rituál, který se objevuje u jedinců s PAS ve chvílích smyslového přehlcení. Nabývá nejčastěji fyzických podob jako kývání, chození po špičkách ale i negativně laděných projevů jako štípaní či kousání druhého. V takových případech se doporučuje nabízet jedinci náhradní objekt či nástroj, díky kterému by byl v cíli stejně dobře stimulován. Pohybově taneční projevy by mohly být právě tím vhodným nástrojem.

**CÍLE VSTUPU:** Jedinec si uvědomuje sám sebe a druhé v pohybu, „nalazuje“ se na druhé, překonává pohybové zábrany, rozvíjí kohezi skupiny.

**DÉLKA VSTUPU:** 8–10 min.

**POMŮCKY:** Přehrávač, hudba (v případě neschopných poslechu hudby účastníků, lze provádět aktivita i v tichu).

**POPIS POSTUPU:** Účastníci aktivity stojí v kruhu a postupně předvádějí pohyb, na který mají zrovna „chuť“, náladu. Začíná vždy vedoucí skupiny a vyzývá účastníky k vlastní aktivitě, když na ně přijde řada. Všichni účastníci poté vždy pohyb opakují a snaží se naladit na svého kolegu, který pohyb předvedl. V případě, že se někdo stydí, nenutíme ho k aktivitě a dáme mu druhou šanci při druhém kole, ve kterém by se účastníci měli cítit už pohodlněji a uvolněněji. Počet kol je možné provést podle potřeby.

*„Každý člen skupiny by měl vidět na všechny ostatní, tím se jasně ‚říká‘, že jsou všichni na stejné úrovni a nikdo není brán jako méněcenný.“ (Serlin in Čížková, 2005)*



Obrázek 2 Úvodní tanec radosti

### 2.3.2 SAFARI

**CHARAKTER AKTIVITY:** Kreativní pohyb, floorwork

**METODY:** Práce s příběhem, uzemnění

*Příběh*

Role příběhu hrála vždy svou důležitou úlohu ve společnosti. Pomáhají nám během socializace, v prvních krocích světem. Pomáhají nám chápat, jak fungují mezilidské vztahy. Vyrůstáme na nich, žijeme svoje příběhy, zajímají nás příběhy druhých. I pedagogové v oboru didaktiky si tuto skutečnost uvědomují a vznikají tak např. inscenační aktivizující metody (tj. hraní rolí) apod., jen aby zachytili a oslovili člověka ve sférách, kde má své příjimače vždy na pozoru. Funkci příběhu využívají odborníci i v oboru psychoterapie. Heinz-Peter Röhr (2016) si jako motiv pro svou knihu vybírá jednu z pohádek bratří Grimmů – Pohádku o Husopasce – a na základě zmíněného příběhu provádí psychologický výklad poruchy závislých vztahů, která se v naší společnosti vyskytuje od nepaměti. Příběh se v tomto případě stává nositelem poznání. Příběh je něco, co nás doprovází do konce života a byla by škoda, kdybychom vědomě nevyužili jeho moci člověka probouzet, odprošťovat, oživovat či měnit.

### *Uzemnění*

V primitivní expresi jedním z prvních úloh tanečníka je uvědomit si roli země jako opory. Nováček má za úkol pocítit, že je spjat se zemí, že pod sebou má cosi pevného, o co je možnost se opřít. V TPT, odlišném proudu taneční terapie, se tato technika nazývá právě uzemněním (grounding).

Taneční terapie věří, že nejstarší zkušenosti, které máme uloženy ve vědomí, jsou prožity skrze tělo. Fyzické vědomí je tedy základním dnem, od kterého se až později odrážíme, abychom se vyvíjeli psychologicky. (Chodorowova, 2006) TPT tedy připomíná, že ukotvenost v těle má nenahraditelné účinky na psychologický pokrok.

*„Pacienti, kterým se žije dobře ve svém vlastním těle, vytvářejí představy, které se rozvíjejí v symboly, mnohem snadněji než ti, kteří si sebe jako fyzické bytosti neváží.“*  
(Chodorowova in Chodorowova, 2006, str. 57)

Můžeme říci, že metoda uzemnění je jednou z hlavních psychosomatických cest, která slouží taneční terapii už dlouhá léta. V případě uzemnění se jedná o prvek, který je součástí všech proudů taneční terapie či psychoterapií orientovaných na tělo (bioenergetika aj.). (Dosedlová, 2012)

**CÍLE VSTUPU:** Rozvoj kreativity, jedinci vnímají prostor a hranice svého těla

**DÉLKA VSTUPU:** 10-15 min.

**POMŮCKY:** Karta se zvířaty žijícími v safari

**POPIS POSTUPU:** Před započítím pohybové aktivity Safari komunikujeme s dětmi, zda tuší, jaké téma pro ně je dnes připravené (práce s kartou, kde jsou zvířata žijící na safari). Samotný průběh aktivity probíhá následujícím způsobem: vedoucí zahájí pohyb po vysušené oblasti safari („díváme se dalekohledem, zda nepotkáme nějaké zvíře či jinou zajímavost“), postupně potkáváme všechnu možnou faunu i flóru. Vedoucí skupiny příběh vypráví ústně a děti ho předvádějí pohybem a tancem (opice, žirafa, lev, slon, jezero, krokodýl, ryba, žralok, krab, vajíčko v pouštní oblasti, pták, velký orel). Cestujeme skrze souše přes jezera, řeky až do moře, z moře se dostáváme na poušť a z pouště do oblak. Závěrečné pohazení v kruhu svými orlími křídly bývá velice přirozené. Mělo by totiž dojít k velkému ztotožnění se s rolí zvířete.



Obrázek 3 Kreativní tanec na téma Safari – předvádíme ptačí vajíčko v poušti

### 2.3.3 KRUHOVÉ TANCE S ROLNÍČKAMI

Dvě následující aktivity vycházejí z kruhových tanců. Jelikož kruhové tance bývají doprovázeny často živou hudbou, napadlo mě přidat k pohybu tělem práci s rolničkami v ruce. Aktivita navíc probíhala ve vánočním období.

**CHARAKTER AKTIVITY:** Tanec v kruhu

**METODY:** Kruhové tance*Kruhové tance*

Kruhové tance řadíme mezi tance lidové. Na všech kontinentech světa nacházíme zmínky o tanci tohoto druhu. Jedná se o přirozený taneční projev soc. skupin. Kruh je symbolem celistvosti, rovnosti, věčnosti a rovnosti všech přítomných. V kruhových tancích je důležité zapojení všech osob. Vyjadřuje se tím nepostradatelnost každého účastníka. V kruhových tancích se tanečníci pohybují převážně po kruhové dráze, ale i v před či vzad. Kruhové tance podporují a rozvíjí smysl pro koherenci (soudržnost ve skupině). Odborně co to znamená mýt „smysl pro koherenci“: jde o tendence mít hluboký, trvalý, nicméně dynamický pocit přesvědčení, že vše kolem je srozumitelné, zvladatelné a smysluplné (Sládečková, Sobotková, 2014).

**CÍLE VSTUPU:** Rozvoj schopnosti naladění se na druhé, poznat rozdíl mezi rytmem vlastním (v těle) a rytmem z venku (přicházejícím z okolí)

**DÉLKA VSTUPU:** 10-15 min.

**POMŮCKY:** Hudební přehrávač, nahrávka písničky White Christmas od Michaela Bublého, náramky s rolničkami (na obě ruce)

**POPIS POSTUPU:** Účastníci taneční aktivity stojí v kruhu. Prvním úkolem vedoucího skupiny je seznámit děti s funkcí rolniček a zjistit, zda někomu zvuk nevadí (jedinci s PAS mohou být citlivější na silnější zvukové podněty). Po seznámení funkce náramku s rolničkami si všichni vyzkoušejí techniku zacházení s předmětem při předpažení/vzpažení/zapažení. Po seznámení s technickými detaily započne vedoucí skupiny pohyb po kruhu, přičemž udává impuls k druhům pohybu těla i rukou. Střídají se aktivní ruce, mění se směr pohybu po kruhu. Pokud jedinci nemají problém s produkcí hudby, pustíme nahrávku a snažíme se již osvojené pohyby provádět v rytmu vybrané písně. V rámci aktivity je dobré vymezit též prostor k vlastním pohybům (spontánním).



Obrázek 4 Tančíme za zvuku rolniček

#### 2.3.4 TANEC S ŠÁTKY

Při výběru další aktivity (též vycházející z kruhových tanců) jsem zohlednila skutečnost, že děti s PAS lépe zpracovávají informace zrakově-vizuální než sluchové. Tanec s předměty jedincům připomíná nekonečné možnosti těla, jeho síly, ale i hranice, s jejichž uvědoměním mají jedinci s PAS problém.

**CHARAKTER AKTIVITY:** Pohyb a tanec s šátky

**METODY:** Kruhové tance, vizuální komunikace

*Vizuální komunikace u dětí s PAS*

Vizuální komunikace je užívána zvláště v praxi s dětmi s PAS. Jedinci s tímto handicapem mívají z velké části zasaženou oblast soc. interakce, na které se vážou řečové poruchy, dále mívají problém s vyhodnocením akustických projevů. Cesta přes zrakové vnímání se jeví často jedinou funkční, rychlou či přijatelnou formu komunikace. V učebním procesu to např. představuje tvorbu různých karet, práci s obrázky, či skutečnými objekty.

**CÍLE VSTUPU:** Jedinec se naladí na druhé, rozpoznává osobní tělesné hranice



**DÉLKA VSTUPU:** 10-15 min.

**POMŮCKY:** Šátky

**POPIS POSTUPU:** Účastníci taneční aktivity začínají v kruhu. Prvním úkolem vedoucího skupiny je seznámit děti s funkcí šátku (poznat jeho vlastnosti). Po seznámení s vlastnostmi šátků si všichni vyzkoušejí pohyby s šátkem při předpažení/vzpažení/zapažení a sledují co se děje. Cílem je dojít ke zjištění, že šátek kopíruje dráhu jejich pohybu ruky. Poté započne vedoucí skupiny pohyb po kruhu, přičemž dává impuls k druhému pohybu těla i rukou. Střídají se aktivní ruce, mění se směr pohybu po kruhu. Pokud jedinci nemají problém s produkcí hudby, pustíme nahrávku jakékoli veselé hudby a snažíme se provádět plynulé pohyby v rytmu vybrané písně. V rámci aktivity je dobré vymezit též prostor k vlastním pohybům (spontánním). Aktivitu lze v případě potřeby provádět i v tichu.



Obrázek 6 Tanec s šátky



Obrázek 5 Poznáváme vlastnosti šátku

### 2.3.5 DĚŠŤ

**CHARAKTER AKTIVITY:** pohyb, tleskání, dupání

**METODY:** Ukazovací říkanky, práce s rytmem

*Ukazovací říkanky*

Každý jsme se setkal s ukazovacími hrami, říkankami a písněmi přinejmenším v mateřské škole. Do programu školy jsou zařazovány právě díky svému dobrému vlivu na rozvoj dítěte, potažmo jedince. Cíle ukazovacích her jsou: podpora paměti, rozvoj motoriky (součinnost práce těla a mysli zároveň) a řečových schopností. To všechno jsou oblasti, které bývají u dětí s PAS narušené a je třeba se jim věnovat.

*Rytmus*

*„Rytmus je universální pojem označující různé druhy pohybu v časové posloupnosti.“* (Sedlák in Dosedlová 2012, str.102) Jedná se opět o neoddelitelný znak přírody či biologických pochodů v těle člověka. Dosedlová připomíná např. rytmické střídání dne a noci, přílivu a odlivu, ročních období či rytmus bití našeho srdce či dechu. Rytmus je opět všude kolem i uvnitř nás. Dále tvrdí, že psychofyziologický základ hudebního rytmu i tempa je motorický. Důkazem je např. situace, když se nám při poslechu hudby začnou nevědomě pohybovat určité svalové skupiny. (Dosedlová, 2012) *„Zvuk bubnů, který je blízky srdečnímu tlukotu, reaktivuje životní sílu a energii. Dle psychoanalytické školy je to proto, že lidem nabízí zvukovou lázeň blízkou plodu vnímajícího tlukot matčina srdce.“* (Dosedlová, 2012, str.103)

**CÍLE VSTUPU:** Probudit smysl pro rytmus

**DÉLKA VSTUPU:** 10-15 min.

**POMŮCKY:** Žádné

**POPIS POSTUPU:** Skupiny vytvoří libovolný útvar, pouze musí všichni vidět na vedoucího skupiny, jelikož se prostřednictvím opakování budou učit ukazovací říkanku. Následuje slovní obsah ukazovací říkanky<sup>14</sup>.

***Dešťové kapičky***

*Dešťové kapičky dostaly nožičky,*

*ťapity ťap, ťapity ťap.*

<sup>14</sup> Dešťové kapičky, Texty písní, Zpívánky původní, 2011. [cit. 2018-04-8]. Dostupné z: <http://www.medlanci.cz/zpivanky/texty/>

*Běhaly po plechu, dělaly neplechu,  
ťapity, ťap, ťapity ťap.*

*A kdo měl deštníček, zmokl jen krapíček,  
kapity, kap, kapity, kap.*

*Sluníčko svítilo, kapičky sušilo,  
kapity, kap, kapity, kap.*

Během 1. ½ 1. fráze – tleskáme, dupeme

Během 2. ½ 1. fráze – ťukáme dvěma prsty

Během 1. ½ 2. fráze – dupeme

Během 2. ½ 2. fráze – ťukáme dvěma prsty

Systém se opakuje v 2. sloce.



Obrázek 7 Tleskáme rukama o zem, dupeme  
v aktivitě Déšť

### 2.3.6 ZVUKY PŘÍRODY

**CHARAKTER AKTIVITY:** Poslech a rozvoj kreativity v myšlení a pohybu

**METODY:** Hra a příběh, předmětová komunikace, imaginace v pohybu

### *Dětská hra*

Hru řadíme mezi tři základní činnosti jedince. Těmi dalšími je učení a práce. Hra má svou nenahraditelnou úlohu právě v období dětství. Hraní je něco, co k tomuto vývojovému stádiu neodlučitelně patří. Proč je tomu tak? Proč si každé dítě ze všeho nejraději hraje?

*„Podmínkou hry je absolutní svoboda v možnosti být sám sebou. Hrát si a představovat si znamená být otevřený ke všemu, co nám přijde na mysl. [...] Tato dramatická ztvárnění jsou naprosto spontánní. Byť by je jejich obsah sebevíc znepokojoval, vždy si budou ze všeho nejraději hrát.“ (Chodorowova, 2006, str. 22)*

### *Předmětová komunikace*

Užití předmětové komunikace v praxi stojí opět na předpokladu, že jedinci s PAS lépe zpracují informaci vizuální než např. sluchovou (již rozvedeno v *Tanec s šátky*). Tím, že v aktivitě poskytujeme např. obrázky zvířat, na které se mohou dívat a které si mohou „osahat“, zvyšujeme pravděpodobnost získání pozornosti našich cvičenců.

### *Imaginace v pohybu*

Imaginace (představivost) je schopnost člověka, vyvolávat představy (obrazy = lat. imago) ve svém vědomí. Jedná se o důležitou a opět nezastupitelnou schopnost lidské mysli. Zvláště pak v oblasti umění či vědecké

*„Imaginace je důležitější než znalost.“*

*Albert Einstein*

Význam imaginace v pohybu je též nenahraditelný. Prvním člověkem, který se hlouběji zajímal o tuto oblast, byl C. G. Jung. Přišel s metodou hlubinné psychologie, s tzv. „aktivní imaginací“. Jde o vnímání a rozvíjení nevědomého materiálu v bdělém stavu. Terapeutický účinek, který aktivní imaginace přináší, je zacelení psychického rozštěpení celistvé duše na vědomou a nevědomou část. Taneční terapie umí využívat takovýchto nástrojů a užívá je v případě, že v nich spatřuje cestu ke zlepšení stavu jedince. Taneční terapeutka Joana Chodorowová věnovala Tanci a pohybu jako aktivní imaginaci část svého života. Ve své knize *Taneční terapie a hlubinná psychologie* (Chodorow, 2016, str. 95) uvádí příběhy dětí,

které si samy vymyslely těsně před taneční improvizací. Dovolím si zde uvést jeden ze zmíněných dětských scénářů:

*Gial tančí „bahnitou louží“.*

*Yolanda a Donna tančí „dva kouzelné skřítky“.*

*Skřítkci uvidí bahnitou louží a je jim jí líto. Promění bahnitou louží v krásnou balerínu – a když tančí, začnou na ni žárlit a strachovat se, že jich už si nikdo nebude všímat, a tak jí promění ve hvězdu a ona tančí vysoko na nebi.*

**CÍLE VSTUPU:** Rozvoj kreativity, zlepšení ve vnímání druhých a vzájemné uznání (soc. interakci), rozvoj nonverbální komunikace

**DÉLKA VSTUPU:** 10-15 min.

**POMŮCKY:** Přehrávač, zvuky přírody (živlů) a zvířat, obrázky

**POPIS POSTUPU:**

Na začátku sezení nejprve seznámíme jedince s pravidly „hry“ a oznámíme jim, jak se bude pracovat se zvukovými záznamy a obrazy přírodních živelů a zvířat. Všichni členové setkání se shromáždí kolem rozložených kartiček s obrázky. Vedoucí skupiny pustí první zvukovou nahrávku a úkolem jedinců je uhodnout, o jaký přírodní živel či projev zvířete se jedná. Jedinci zvedají kartu ze země, v případě, že zvuk rozpoznávají. Kdo rozpozná první zvíře či živel správně, může říct příběh, do kterého je živel či zvíře zakomponováno. Poté následuje přehrání příběhu všemi účastníky setkání. Vedoucí skupiny rozdává role. Tímto způsobem se pracuje se všemi nahrávkami zvuků, dokud nezazní poslední.



Obrázek 8 Poznáváme zvuky přírody



Obrázek 8 Hádáme, jaké zvíře či živel dělá takovéto zvuky

### 2.3.7 SKUPINOVÝ TANEC S PŘÍBĚHEM

**CHARAKTER AKTIVITY:** Synchronizovaný pohyb a tanec

**METODY:** Nácvik taneční choreografie, práce s příběhem (problematika rozvinuta v aktivitě *Safari*)

*Nácvik taneční choreografie*

Nácvik taneční choreografie je např. v rámci psychobaletu (kubánský proud taneční terapie) užíván jako jedna z cest, jak integrovat a ozdravovat psycho-socio-fyzió-emoční složky jedince. V případě psychobaletu se jedinci scházejí 1x týdně po dobu celého školního roku (tj. září – červen). Účastníci terapie prochází baletní přípravou, dále absolvují nejrůznější psychoterapeutické metody a techniky a přibližně v poslední třetině terapie nacvičují závěrečnou choreografii, se kterou pak vystupují na konci roku. Jedinci se zvyšuje sebevědomí, smysl pro disciplínu a spousta jiných narušených oblastí se opět ozdravuje. (Dosedlová, 2012)

**CÍLE VSTUPU:** Procvičování paměti jedince, jedinec dovede předvést nacvičenou choreografii

**DÉLKA VSTUPU:** 10–15 min.

**POMŮCKY:** Hudební přehrávač, nahrávka písničky Strašidelná od Dády Patrasové<sup>15</sup>

**POPIS POSTUPU:** (Vedoucí skupiny je nejdříve povinen se sestavu naučit sám, aby ji byl schopen předat svým účastníkům – video je dostupné na veřejném internetovém portále youtube.com.) Skupina se snaží osvojit taneční kroky a pohyby, které jim předvádí vedoucí skupiny nejprve bez muziky, a to po malých částech.



Obrázek 9 Učíme se kroky do taneční sestavy "Strašidelná"

### 2.3.8 HERCI V ZRCADLE

**CHARAKTER AKTIVITY:** Spontánní pohyb a tanec

**METODY:** Zrcadlení

<sup>15</sup> videozáznam: Dáda disco školka – STRAŠIDELNÁ, [cit. 2018-03-23] Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=-\\_oaN9oNYQI](https://www.youtube.com/watch?v=-_oaN9oNYQI)

### Technika zrcadlení

Daná technika (metoda) se také využívá např. v rámci Rogersovské psychoterapie či neurolingvistického programování. Rozlišujeme 4 základní způsoby zrcadlení (Bič, 2008, str.76):

- **klasické zrcadlo** – technika spočívá v nápodobě pohybů naproti klientovi, tzn. tváří v tvář;
- **prostupné zrcadlo** – terapeut i klient prostupují do svých osobních prostorů, až se dostanou za hranici, a tím skončí zády k sobě;
- **boční zrcadlení** – klient i terapeut stojí nebo se pohybují vedle sebe, probíhá nápodoba pohybů, tato metoda je relativně málo rozrušující, poněvadž terapeut nestojí v přímém zorném poli klienta;
- **dislokované zrcadlo** – klient se pohybuje ve svém prostoru a terapeut zrcadlí pohyby na jiném místě v místnosti.

*„Tanec je způsob, jak se setkávat s lidmi, aniž byste řekli jediné slovo v jejich jazyce. Komunikujete svými těly.“*

*Pimpa Mingkwan*

**CÍLE VSTUPU:** Spolupráce ve dvojici, schopnost naladění se na druhé, pochopit potřeby druhých

**DÉLKA VSTUPU:** 10-15 min.

**POMŮCKY:** Hudba (pomalá/rychlá), přehrávač, koberec

**POPIS POSTUPU:** Účastníky rozdělíme do dvojic. Pustíme hudbu jako kulisu a určíme, kdo z dvojice je herec a kdo zrcadlo (jeden asistent na jedno dítě s PAS). Herci se se hýbou v rytmu hudby a jejich partneři je zrcadlí podle odrazu v zrcadle. Nejprve stojí na jednom místě, postupně se začínají pohybovat po celém prostoru. Partneři stojí od sebe 1 metr daleko (intimní prostor nutné respektovat). Hrajeme si s tempem, rychlostí hudby. Aktivitu zakončujeme zklidněním.

**MODIFIKACE:** Všichni herci jdou na jednu stranu tělocvičny, zrcadla na druhou. Všichni stojí naproti svému partnerovi z dvojic a provádí se taneční pohyby na prostoru 1 metru



(nepohybují se po prostoru). Vzniká tím živý obraz. Se zkušenějšími účastníky lze aktivitu provádět i bez hudby.



Obrázek 10 Opakujeme pohyby svého partnera



Obrázek 11 Zrcadlíme své pohyby v aktivitě Herci v zrcadle

### 2.3.9 ZÁVĚREČNÉ ZKLIDNĚNÍ

Závěrečné zklidnění je aktivita, která byla zařazena v nepatrných modifikacích vždy za každý vstup. Inspirací pro práci s dětmi mi byly relaxační techniky, konkrétně autogenní trénink. V praxi s dětmi bylo třeba v monologu užít přirovnání bližší dětské duši.

**CHARAKTER AKTIVITY:** Relaxace

**METODY:** Autogenní trénink (sugesce)

*Autogenní trénink*

Autogenní trénink je jednou z neznámějších relaxačních technik užívaných ve sportovních přípravách vrcholových sportovců, ale i v práci s dětmi na základních školách v rámci předmětu tělesná výchova. Jako ucelený systém uvedl na veřejnost danou metodu Johannes Heinrich Schultz (1884–1970). Využívá se tzv. sugesce k navození takových tělesných stavů, které přinášejí uvolnění a umožňují tzv. relaxaci fyzického těla i mysli. Pracuje se s tělem a dechem. Metoda má několik stupňů, kterými je třeba se propracovávat postupně. Pro naše účely práce bude stačit znát stupeň nejnižší.

**Níže stupeň autogenního tréninku spočívá v navození šesti pocitů (Stackeová, 2011):**

- pocit tíže: spontánně během relaxace, např. „pravá ruka je těžká“

- pocit tepla v končetinách: imaginační schopnosti dané osoby vyvolávají formulky tepla vazodilataci následně větší prokrvení, např. „dominantní končetina je teplá“
- koncentrace na dech s myšlenkou: poddání se uklidňujícímu dojmu, „dech je zcela klidný, aniž by docházelo k volní manipulaci s dechem“
- pocit pravidelné srdeční činnosti s myšlenkou: nahmatáme srdce, „srdce tluče klidně a silně“
- pocit tepla v oblasti břicha: dochází k normalizaci činnosti trávicího systému, „do oblasti břicha proudí teplo“
- pocit chladného čela: „čelo je příjemně chladné“, provokuje vazokonstrikci v oblasti čela

**CÍLE VSTUPU:** Jedinec ovládá své tělo a dech, prohlubuje porozumění vlastním motivacím je možné „vést dialog se svým nitrem“, dochází k tělesnému i psychickému uvolnění

**DÉLKA VSTUPU:** 5 min.

**POMŮCKY:** Koberec, pohodlné oblečení

**POPIS POSTUPU:** Každý jedinec si najde pohodlné místo na zemi a zaujme polohu vleže na zádech. Vedoucí skupiny zahájí monolog, který má za cíl projít všechny fáze nejnižšího stupně autogenního tréninku. Během procházení jednotlivých částí těla, může vedoucí vkládat přirovnání bližší dětskému světu. Např. „tvoje ruka je jako horká čokoláda“ apod. Po skončení monologu necháme dostatečný čas dětem se znovu rozhybat. Jedinec by se měl na konci aktivity cítit odpočatý.

## 2.4 ZHODNOCENÍ VYTVOŘENÉ METODIKY

### TANEČNĚ POHYBOVÉ VSTUPY

#### Vhodnost vybraných metod a technik

Vybrané metody a techniky (potažmo aktivity) byly shledány ve většině jako způsobilé do další praxe. Jako neefektivní či nevhodná aktivita se projevila pouze jedna. Tj. aktivita

Skupinový tanec s příběhem. Ostatní aktivity shledaly u jedinců s PAS úspěch a zájem. Pokusím se ve stručnosti vypsát postřehy, které dělím na tzv. pozitivní (+) a negativní (-).

### ***Úvodní tanec radosti***

- + děti kladně vítaly rituální rozměr aktivity
- během prvních setkání se objevuje stydlivost (v průběhu ve větším případě zlomena)

### ***Safari***

- + blízké téma dětí (fauna), možnost samovolného (spontánního) pohybu
- přílišné vžití do cizí role, pro vedoucího může být obtížné korigovat děti

### ***Kruhové tance s rolničkami***

- + téma vánoční doby se smysluplně propojuje s daným typem tance
- u dětí s PAS se objevuje zvýšená citlivost na hudbu aj. zvuky (komplikace)

### ***Tanec s šátky***

- + možnost výběru vlastního šátků (možnost volby), chvíle pro spontánní pohyb (neřízený)
- u některých dětí s PAS se objevuje zvýšená citlivost na hudbu aj. zvuky (komplikace)

### ***Déšť***

- + rytmus uchopuje pozornost dětí, zapojuje se max. počet jedinců
- u některých dětí s PAS se objevuje zvýšená citlivost na akustické podněty (komplikace)

### ***Zvuky přírody***

- + motivace vlastní seberealizace (vnitřní motivace jedinců), obliba v tématu
- u některých dětí s PAS se objevuje zvýšená citlivost na akustické podněty (komplikace)

**Skupinový tanec s příběhem**

- + obliba příběhu v písni (textu)
- velká náročnost v koordinaci pohybu, časové hledisko – stresující, u některých dětí s PAS se objevuje zvýšená citlivost na akustické podněty (komplikace)

**Herci v zrcadle**

- + seberealizace, vtipné momenty
- nezájem o spontánní pohyb bez hudební kulisy

**Závěrečné zklidnění**

- + děti opět kladně vítaly rituální rozměr aktivity, vtipná přirovnání ze strany vedoucího
- někteří jedinci nedokázali zachovat klidnou pozici vleže

**Struktura metodiky**

Sled po sobě jdoucích metod se projevil v zásadě jako vyhovující.

**2.4.1 ZÁVĚR ZHODNOCENÍ VYTVOŘENÉ METODIKY**

Mezi hlavní zjištění patří poznání, že během průběhu celé metodiky byla zaznamenána obliba v *opakování* již vyzkoušené pohybové činnosti (příklad: tanečně pohybový vstup *Úvodní tanec radosti*). Do budoucí praxe bych doporučila zařazovat opakování aktivit i v hlavní části setkávání (popřípadě jejich modifikace). Jako nevhodná se projevila aktivita *Skupinový tanec s příběhem* pro její celkovou koordinační náročnost a rychlé tempo písňe.

**2.5 KONTROLNÍ PRE-POST MĚŘENÍ**

Kontrolní PRE-POST měření proběhlo na základě pozorování projevů během aktivity *Úvodní tanec radosti*, která probíhala každé setkání a během které bylo možné pozorovat všechny projevy těla a psychiky, zajímavé pro naše šetření.

**Cíl měření**

Dokázat, že nástroje terapie tancem mohou mít pozitivní vliv na projevy těla a psychiky dětí s PAS.

**Užité přístupy/metody**

- zúčastněné/skryté pozorování (pozorovatel je aktivní člen skupiny)

**Předmět zkoumání**

- projevy těla a psychiky dětí s PAS

**Hodnotící nástroj**

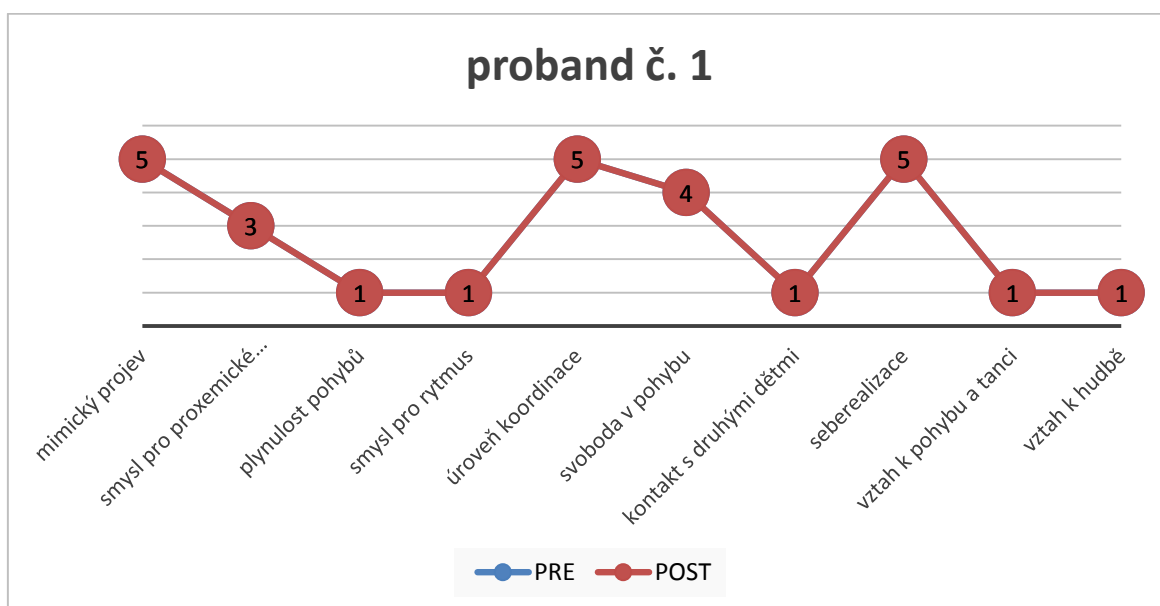
Hodnotícím nástrojem byly škály vyjadřující hodnoty 1–5, přičemž hodnota 1 je nejnižší a 5 nejvyšší. Během přípravy jednotek hodnotícího škálového měření jsem se byla vědoma, že metoda pozorování může být použita pouze ke zkoumání chování/jednání, které je možno rozlišovat dle vnějších projevů, a že metodu pozorování nelze využít v případě studia poznání vnitřního prožívání či afektivních pochodů jedince. Proto jsem se zaměřila na právě zmíněné vnější projevy, u nichž je možné zachytit změnu.

**Hodnocení - projevy těla a psychiky**

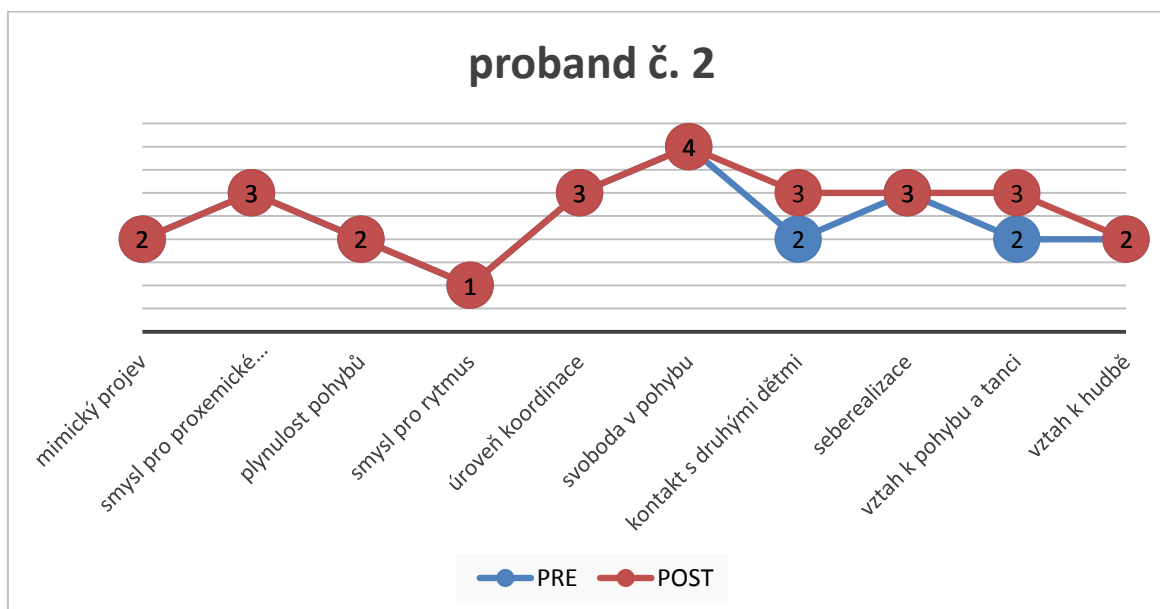
MIMICKÝ PROJEV	nízký	1	2	3	4	5	vysoký
SMYSL PRO PROXEMICKÉ ZÓNY	nízký	1	2	3	4	5	vysoký
PLYNULOST POHYBŮ	nízký	1	2	3	4	5	vysoký
SMYSL PRO RYTMUS	nízký	1	2	3	4	5	vysoký
ÚROVEŇ KOORDINACE	nízká	1	2	3	4	5	vysoká
-----							
<b>SVOBODA V POHYBU</b>	<b>nízká</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>vysoká</b>
<b>VNÍMÁNÍ DRUHÝCH</b>	<b>nízké</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>vysoké</b>
<b>SEBERALIZACE</b>	<b>nízká</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>vysoká</b>
<b>VZTAH K POHYBU A TANCI</b>	<b>nízký</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>vysoký</b>
<b>VZTAH K HUDBĚ</b>	<b>nízký</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>vysoký</b>

### 2.5.1 VÝSLEDKY PRE-POST MĚŘENÍ

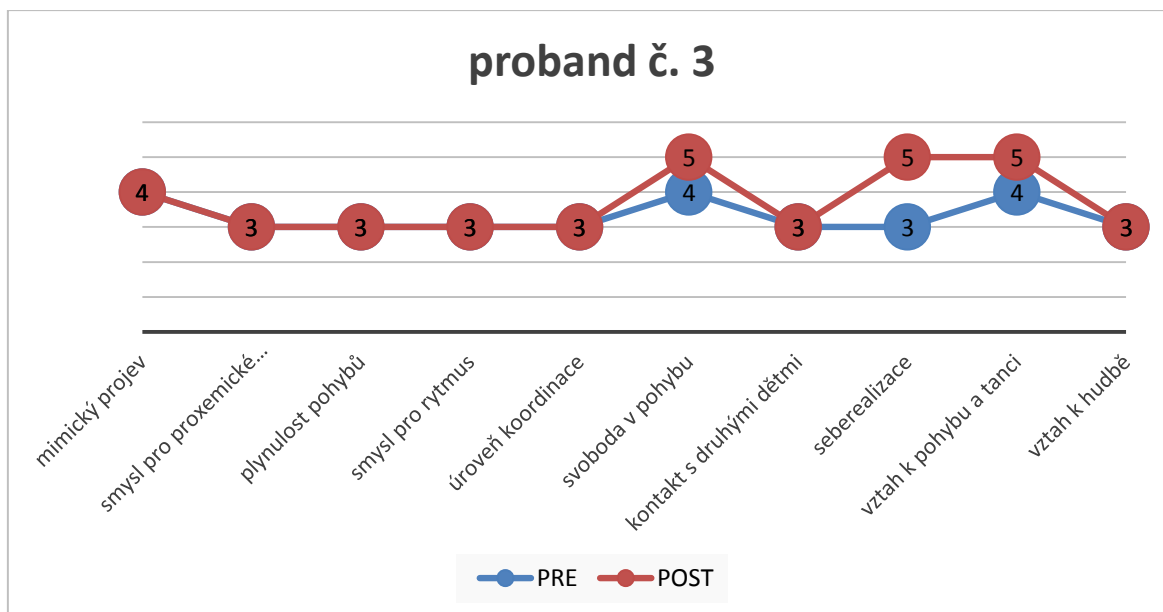
Níže uvádím pomocí grafů záznamy pěti chlapců, kteří byli přítomni na všech setkáních. Děti se ve skupině zapojovalo více, nicméně žádné jiné nebylo přítomno na všech setkáních jako níže uvedení jedinci. Na grafu můžeme vidět, zda došlo ke zlepšení, či nikoli – a v jakých projevech.



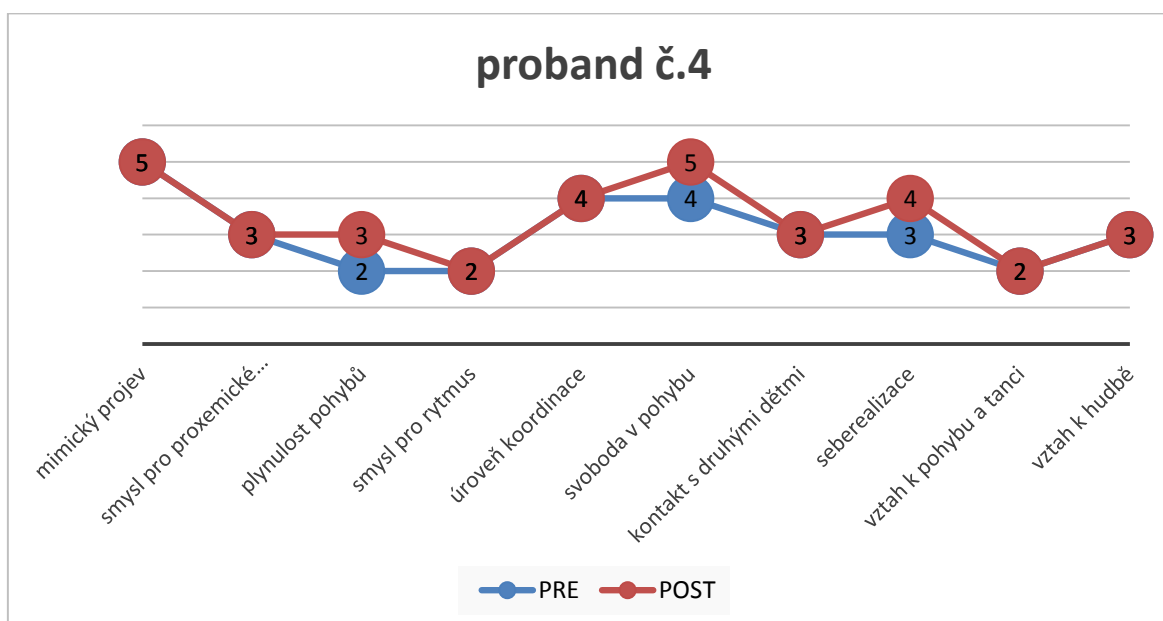
Graf 1 V případě probanda č.1 nedochází ke změně v žádném vybraném projevu těla či psychiky



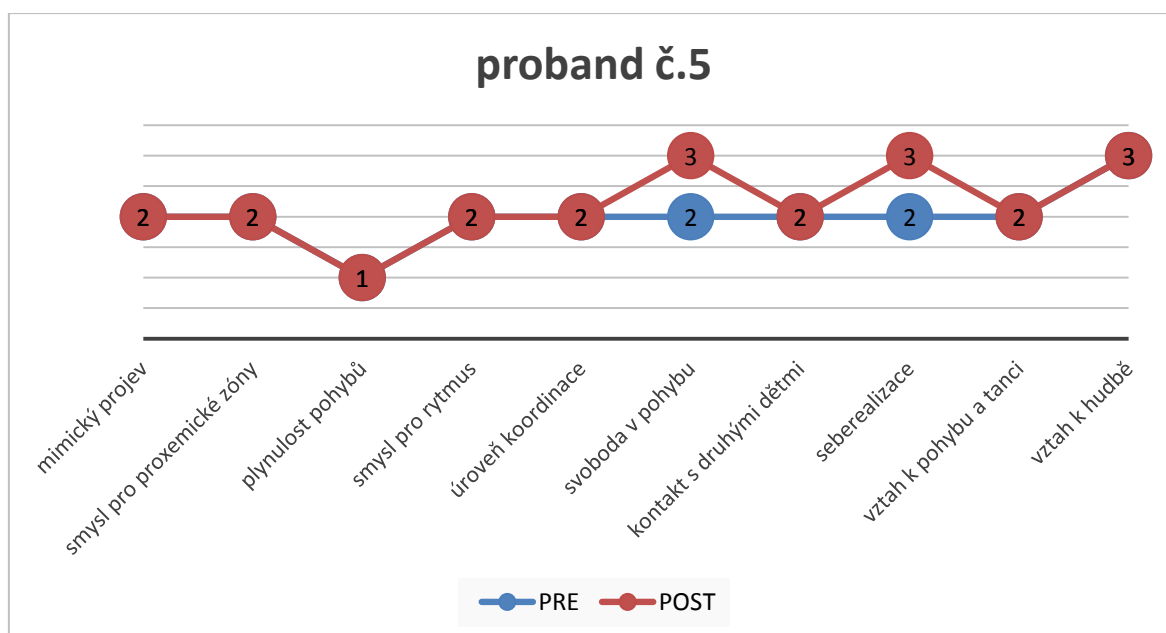
Graf 2 V případě probanda č.2 dochází ke zlepšení kontaktu s druhými a vztahu k pohybu a tanci



Graf 3 V případě 3. probanda došlo ke zlepšení ve svobodě v pohybu, seberealizaci a ve vztahu k pohybu a tanci



Graf 4 v případě 4. probanda došlo ke zlepšení plynulosti pohybů, v projevu svobodného pohybu a v oblasti seberealizace



Graf 5 V případě 5. probanda došlo ke změně v oblasti svoboda v pohybu a seberealizace

U všech probandů a jejich výsledků (výše uvedených prostřednictvím grafů) se projevila změna v projevech psychiky či těla kromě probanda č. 1.

### 2.5.2 POTVRZENÍ HYPOTÉZY

Můžeme říci, že došlo k potvrzení vytvořené první hypotézy (H1), neboť u 4 z 5 dětí s PAS (tj. většina), které absolvovaly aktivity na poli taneční terapie dochází opravdu ke změně psychických projevů. Změna byla zaznamenána v těchto oblastech: vztah k pohybu a tanci, seberealizace, svoboda v pohybu, kontakt s druhým dítětem. **Hypotéza potvrzena.**

Žádné změny nebyly zaznamenány v projevech fyzických, tudíž můžeme říci, že nedošlo k potvrzení dané hypotézy (H2). Pouze u jednoho dítěte byla zaznamenána změna v projevech těla: plynulosti pohybů. **Hypotéza nepotvrzena.**

Uvědomuji si, že se jedná o malý vzorek dat, navíc u dětí s pestrou poruchou a různorodých projevů. Výsledek tedy nemůžeme brát jako absolutní.



## DISKUSE

Pro naše účely a vymezené cíle se vytvořená metodika (a v ní použité aktivity) zdá být – až na aktivitu *Skupinový tanec s příběhem* – způsobilou pro práci s dětmi s PAS. Děti měly možnost prožívat taneční pohyby, probouzet svůj vlastní rytmus těla, tančit ve skupině, tančit pod rolí někoho jiného či se nechat unášet svému spontánnímu pohybovému projevu. Jedním z úkolů práce bylo seznámit rodiče a děti s možnostmi terapie tancem v pohybových aktivitách, a to se mi podařilo. V případě hodnocení vhodnosti vytvořené metodiky, kromě aktivity *Skupinový tanec s příběhem* se všechny tanečně pohybové vstupy těšily nemalému zájmu zúčastněných. Děti pozitivně přijímaly opakování aktivit (rituální aktivity v úvodu a závěru setkávání). Do budoucí praxe bych doporučila zařazovat opakování aktivit i v hlavní části setkávání (popřípadě jejich modifikace).

Dále jsem byla pozitivně překvapena, že jedinci ve většině případů neměli problém s pochopením obsahu aktivity. Z toho usuzuji, že navržené jednotlivé tanečně pohybové vstupy jsou nastaveny na ideální hladinu obtížnosti (tj. pro jedince se středně funkčním až vysoce funkčním až handicapem).

Výsledky PRE-POST měření jednou stanovenou hypotézu potvrdily druhou nikoli. Došla jsem ke zjištění, že u dětí s PAS, které absolvovaly aktivity na poli taneční terapie, dochází opravdu ke změně projevů psychických, nikoli však fyzických. Došlo ke změnám projevů psychiky nikoli těla. Mohli bychom z toho usuzovat, že v případě mnou vytvořené metodiky jde v cíli spíše o rozvoj po stránce psychické (sociální interakce, sebeuvědomění, svoboda mysli) než tělesné (koordinace, plynulost pohybů, smysl pro estetiku či rytmus).

Mezi hlavní úskalí průběhu mé práce bych zařadila věkový rozptyl jedinců. Nejmladšímu jedinci bylo 6 let a nejstaršímu 12 let. Výběr aktivit byl kvůli danému věkovému rozdílu složitější. Dále to byla nestálost osobních asistentů (dobrovolnická činnost studentů FPE) a střídání počtu účastníků, co komplikovalo průběh praxe na jednotlivých sezeních. Samotné PRE-POST měření jsem musela provádět sama, bez pomoci asistentů, protože žádný z nich nebyl jak na sezení prvním, tak posledním. Jako poslední komplikaci mého výzkumu bych připomněla časový diskomfort. Mnou prováděná terapie tancem byla totiž zařazena do pohybového kroužku, který trvá 60 minut. Ve chvílích, kdy se první část kroužku z nějakého důvodu zdržela, byl můj výstup limitován někdy až na pouhých 15 minut čistého času.

K vytvoření opravdu kvalitní metodiky, která by mohla být užita u dětí s PAS ve skupinové formě, by bylo dobré pracovat s dětmi déle jak 2 roky.

Pavel Bič ve své práci, která zachycuje terapeutický proces TPT s osmiletou dívkou, zmiňuje skutečnost, že by mělo nenahraditelný význam, kdyby někdo započal důkladnou longitudinální studii, která by se zaměřovala vyloženě na strukturu pohybů právě u dětí s PAS. „Je třeba ještě mnoho zkoumání jednotlivých složek pohybů a projevů autistických dětí, aby bylo možno vytvořit například metodiku práce.“ (Bič, 2008, str. 98) Přestože měl autor slov na mysli metodiku práce konkrétně v TPT a mnou navržená metodika je syntéza nejrůznějších proudů taneční terapie, přidávám svůj souhlas k jeho názoru. Protože pokud bychom všichni lépe rozuměli jejich povaze (pohybů) mohli bychom s takto handicapovanými jedinci všichni kvalitněji pracovat.

## ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvořit ucelený metodický materiál, předložení možného postupu při práci na poli terapie tancem a sledování změn v psycho-fyzických projevech u vybraných dětí s PAS. Díky zprostředkované skupině dětí s PAS mi bylo umožněno vytvořenou metodiku uplatnit v praxi a dokázat, že terapie tancem dokáže ovlivňovat jedince v oblastech, které jsou narušené. Prostřednictvím PRE-POST škálového hodnocení zjišťujeme mírnou změnu v psycho-fyzických projevech, přičemž u psychických v míře větší než u fyzických.

V rámci průběžného zúčastněného pozorování se jako neefektivní či nevhodná aktivita projevila pouze jedna z 9 navržených. Tj. aktivita *Skupinový tanec s příběhem*. Návuk choreografie byl pro jedince v mé skupině příliš těžký. Časový stres na jedince nepůsobil pozitivně. K jakým dalším zjištěním jsem došla? Během provádění celé metodiky jsem například zaznamenala oblibu v opakování již vyzkoušené pohybové činnosti. Tím se ukázalo, že jedinci s autismem vyhovuje rituální až rutinní chování i v projevu tanečně pohybovém.

Předpokládám, že teoretický obsah práce, metodický zásobník tanečně pohybových aktivit a následná reflexe jeho užití u dětí s PAS bude přínosem pro rostoucí skupinu pedagogických pracovníků, kteří pracují se svěřenci s PAS či dalšími dětmi, u kterých je vhodné pracovat pomocí obdobných metod. Věřím, že prostřednictvím mé práce se čtenář seznámil s možnostmi využití terapie tancem v pohybových aktivitách u dětí s PAS. Rozsah platnosti cvičení není omezen na děti s PAS. Ráda bych práci uzavřela slovy Helen Payne (2011, str.20), která ve své příručce pro soc. a jiné pracovníky uvádí:

*„[...] tanec ani pohyb nejsou všelékem, který zajistí růst, zdraví, nebo vyléčení. Avšak účastníci skupiny, kteří společně tancovali, bývají soudržnější, aktivnější a odvážnější a budou si lépe vědomi svých možností.“*

## RESUMÉ

Diplomová práce se zbývá terapií tancem a možnostmi jejího využití v pohybových aktivitách u dětí s poruchami autistického spektra. Cílem práce je v první řadě navrhnout soubor metodického tanečně pohybového zásobníku pro práci s dětmi s PAS. Jedním z úkolů vycházejících z cíle práce je předložit doporučení možného postupu při práci na poli terapeutického tance. Práce v první části obsahuje základní informace o povaze autismu a jeho jednotlivých poruchách či typech, dále pak úvod do širokých možností terapie tancem. V druhé části nalezneme již zmíněný zásobník tanečně pohybových aktivit a variací vybraných pro děti s PAS, který byl aplikován na skupinu dětí ze spolku Pro Cit. V práci naleznete zhodnocení celé nově vzniklé metodiky a konečná doporučení k její úpravě, která vyplynula na základě zpětné vazby z proběhlé aplikace na danou skupinu. Kromě zmíněné metodiky práce obsahuje PRE-POST škálové měření, které ukazuje, zda došlo či nedošlo k pozitivní změně jedinců ve fyzických a psychických projevech. Vzniklý soubor je věnován všem pedagogům, tanečnickům a dalším odborníkům pracujícím s dětmi s PAS.

### **Klíčová slova:**

Terapie tancem – metodologie tanečně pohybových aktivit – autismus – poruchy autistického spektra (PAS)

## SUMMARY

Diploma thesis deals with dance therapy and possibilities of its use in movement activities in children with ASD (autism spectrum disorder). Its aim is firstly to suggest a repertoire of methods and exercises involving dancing for ASD children; further, to recommend possible procedures in the field of therapeutic dance. The theoretical part contains information about autism and its types, and describes the broad possibilities of dance therapy. The latter part contains the above-mentioned repertoire of dancing and mobility exercises and variations suitable for ASD children, which was applied for children from the organization called Pro Cit. The thesis offers evaluation of the methodic system and some hints for its adjustments, which was brought about by the feedback within the group.

Except the methods, the thesis contains PRE-POST scale measurements, which shows any positive changes in physical or mental displays. The entire file is dedicated to tutors, dancers and other experts working with PAS children.

**Key words:**

dance therapy – dance movement methodology – autism – autism spectrum disorder (PAS)

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

## BIBLIOGRAFIE

1. BIČ, Pavel. *Individuální tanečně-pohybová terapie u dětí s poruchami autistického spektra*. Bakalářská práce, 2008.
2. ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2005, 119 s. ISBN 80-725-4547-7.
3. GILLBERG, Christopher a Theo PEETERS. *Autismus – zdravotní a výchovné aspekty: výchova a vzdělávání dětí s autismem*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2008. 122 s. ISBN 9788073674984
4. CHODOROW, Joan. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: imaginace v pohybu*. Translated by Lucie Bednářová. Vyd. 1. Praha: Triton, 2006. 203 s. ISBN 807254554X.
5. HAZE, N. & STROMSTED, T. *Am J Dance Ther* (1994) 16: 81. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/BF02358568>
6. HRDLIČKA, Michal a Vladimír KOMÁREK (eds.). *Dětský autismus: přehled současných poznatků*. 2., dopl. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0686-6.
7. JELÍNKOVÁ, Miroslava. *Vzdělávání a výchova dětí s autismem*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-042-0.
8. RABOCH, Jiří a Petr ZVOLSKÝ, et al. *Psychiatrie*. Vyd. 1. Galén, 2001. ISBN 80-7262-140-8.
9. RÖHR, Heinz-Peter. *Závislé vztahy: léčba a uzdravení závislé poruchy osobnosti*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2016. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1159-4.
10. SLÁDEČKOVÁ, Soňa a Irena SOBOTKOVÁ. *Dětský autismus v kontextu rodinné resilience*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 224 s. ISBN 978-80-244-4219-8.
11. STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.
12. GRANDIN, Temple a Richard PANEK. *Mozek autisty: myšlení napříč spektrem*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3115-8.
13. THOROVÁ, Kateřina. *Poruchy autistického spektra*. Vyd. 1. –. Praha: Portál, 2006. – 456 s. ISBN 80-7367-091-7

14. THOROVÁ, Kateřina. *Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2012. 453 s. ISBN 978-80-262-0215-8.
15. THOROVÁ, Kateřina. *Výjimečné děti: Aspergerův syndrom: [informační příručka]*. Vyd. 2. Praha: APLA, c2007. ISBN 978-80-254-6341-3.
16. VACÍNOVÁ, Michaela. *Tanečně pohybová terapie a terapeutická činnost na území české republiky. Bakalářská práce. FPE ZČU v Plzni, 2015, 87 s.*
17. ZEDKOVÁ, Iveta (ed.), *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 239 s. ISBN 978-802-4431-857.

## INTERNETOVÉ ZDROJE:

1. APLA Praha, *Poruchy autistického spektra*, 2012 [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: <http://www.vzdelavaniaautismus.cz/o-autismu>
2. APLA Praha, *Základní doporučení a strategie při práci s lidmi s PAS*, 2012 [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: <http://www.autismus.cz/vzdelavani-deti-s-pas/zakladni-doporuceni-a-strategie-pri-praci-s-lidmi-3.html>
3. PATRASKOVÁ, Dáda. disco školka – STRAŠIDELNÁ, Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=-\\_oaN9oNYQI](https://www.youtube.com/watch?v=-_oaN9oNYQI)
4. Pro Cit, z.s., Autismus, [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: [http://www.autismusprocit.cz/autismus\\_literatura.html](http://www.autismusprocit.cz/autismus_literatura.html)
5. Poruchy psychického vývoje (F80–F89). 2013. In: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů [online]. © 2014 [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>.
6. Cíle TPT, Tanter ©, 2014 [cit. 2018-02-5]. Dostupné z: <http://www.tanter.cz/tpt/cile/>
7. Dešťové kapičky, Texty písní, Zpívánky původní, 2011. [cit. 2018-04-8]. Dostupné z: <http://www.medlanci.cz/zpivanky/texty/>

**SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK**

Obrázek 1 Autistická triáda dle Thorové (2012).....	10
Obrázek 2 Úvodní tanec radosti .....	32
Obrázek 3 Kreativní tanec na téma Safari – předvádíme ptačí vajíčko v poušti.....	34
Obrázek 4 Tančíme za zvuku rolniček .....	36
Obrázek 5 Poznáváme vlastnosti šátku .....	37
Obrázek 6 Tanec s šátky .....	37
Obrázek 7 Tleskáme rukama o zem, dupeme v aktivitě Déšť.....	39
Obrázek 8 Poznáváme zvuky přírody.....	42
Obrázek 9 Učíme se kroky do taneční sestavy "Strašidelná" .....	43
Obrázek 10 Opakujeme pohyby svého partnera.....	45
Obrázek 11 Zrcadlíme své pohyby v aktivitě Herci v zrcadle .....	45
Obrázek 12 Zachycení práce dětí a asistentů během „groundingu“ .....	I
Obrázek 13 Úvodní tanec radosti .....	I
Obrázek 14 Děti napodobují "radostného" slona .....	II
Obrázek 15 Kartičky užívané v aktivitě Zvuky přírody .....	II
Obrázek 16 Seznamujeme se s vlastnostmi rolniček.....	III
Obrázek 17 Kruhové tance za zvuku rolniček.....	III
Graf 1 V případě probanda č.1 nedochází ke změně v žádném vybraném projevu těla či psychiky50	
Graf 2 V případě probanda č.2 dochází ke zlepšení kontaktu s druhými a vztahu k pohybu a tanci50	
Graf 3 V případě 3. probanda došlo ke zlepšení ve svobodě v pohybu, seberealizaci a ve vztahu k pohybu a tanci51	
Graf 4 v případě 4. probanda došlo ke zlepšení plynulosti pohybů, v projevu svobodného pohybu a v oblasti seberealizace51	
Graf 5 V případě 5. probanda došlo ke změně v oblasti svoboda v pohybu a seberealizace52	
Tabulka 1 Základní rozdíly mezi TPT a terapeutickým tancem22	



PŘÍLOHY



Obrázek 12 Zachycení práce dětí a asistentů během „groundingu“



Obrázek 13 Úvodní tanec radosti



Obrázek 14 Děti napodobují "radostného" slona



Obrázek 15 Kartičky užívané v aktivitě Zvuky přírody



Obrázek 16 Seznamujeme se s vlastnostmi rolničků



Obrázek 17 Kruhové tance za zvuku rolničků