

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

ARTETERAPIE Z POHLEDU ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY

Vedoucí práce: Dr. Marie Lhotová

Autor práce: Anna Kneiflová

Studijní obor: Pedagog volného času

Forma studia: prezenční

2007



Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Děkuji vedoucí diplomové práce Dr. Marii Lhotové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce a slečně Lucii Papouškové za pomoc s cizojazyčnými prameny a s konečnou korekturou textu.

OBSAH

1	<u>ÚVOD</u>	06
1.1	Já a arteterapie	07
1.2	Cíle diplomové práce	08
2	<u>TEORETICKÁ ČÁST</u>	
2.1	Definice arteterapie	09
2.2	Vymezení pojmu a obsahu arteterapie	10
2.3.	Teoretická východiska arteterapie	12
2.3.1	Arteterapie orientovaná psychoanalyticky	12
2.3.2	Arteterapie orientovaná fenomenologicky	13
2.3.3	Humanistická arteterapie	14
2.3.4	Arteterapie a logoterapie	15
2.3.5	Arteterapie a postmoderna	15
2.4	Historie arteterapie	16
2.4.1	Arteterapie ve světě	16
2.4.2	Arteterapie na Slovensku a v České republice	17
2.5	Formy arteterapie	19
2.5.1	Individuální arteterapie	19
2.5.2	Skupinová arteterapie	19
2.6	Cíle a cílové skupiny arteterapie	22
2.6.1	Arteterapie s dětmi	24
2.6.2	Arteterapie s dospívajícími	30

2.6.3	Arteterapie s handicapovanými	32
2.6.3.1	Mentálně handicapovaní	32
2.6.3.2	Tělesně postižení	33
2.6.3.3	Sluchově postižení	33
2.6.3.4	Zrakově postižení	33
2.6.3.5	Psychicky nemocní	34
2.6.4	Arteterapie s dospělými	35
2.6.5	Arteterapie se seniory	36
2.7	Techniky arteterapie	37
2.8	Osobnost arteterapeuta	40
2.9	Zážitková pedagogika	41
2.9.1	Historie zážitkové pedagogiky	43
2.9.2	Flow fenomén	44
2.9.3	Kolbův cyklus učení	45
2.10	Arteterapie z pohledu zážitkové pedagogiky?	49
3	PRAKTICKÁ ČÁST	51
3.1	Nápady pro využití arteterapeutických technik pro PVČ	51
3.2	Pokus o diagnostiku dětského výtvarného projevu	62
4	ZÁVĚR	76
5	SEZNAM LITERATURY	

1. ÚVOD

Arteterapie je v posledních letech stále modernější disciplínou snad ve všech střediscích volného času, dětských domovech, mateřských centrech, ale také v domovech důchodců existuje kroužek arteterapie. Myslím si, že ve většině případů nesou tyto kroužky pouze přitažlivé jméno arteterapie, ale se samotnou disciplínou nemají mnoho společného. Jednak vedoucími těchto kroužků nebývají akreditovaní arteterapeuti a ani metody práce nebývají terapeutické, jde spíše o výtvarnou činnost. Samozřejmě je to marketingový tah. Jakmile je něco terapeutické, je to pro klienty zajímavější, než když jde o pouhý volnočasový kroužek. I přes mou hlubokou úctu ke zkušeným arteterapeutům, si myslím, že prvky arteterapie může úspěšně používat při své práci také pedagog volného času. Samozřejmě, že by měl být každý velmi opatrný, pokud se pohybuje okolo odhalování hloubky duše, měl by si uvědomit, že při nešetrném zacházení, může také velmi ublížit. Proto by měl pedagog volného času používat pouze takové techniky, které zná a umět řešit situace, které mohou při nich vznikat. Ve své diplomové práci bych ráda ukázala pedagogům volného času jakousi cestu, jak pomocí prvků arteterapie obohatit svou práci a dále, jak jim arteterapie může pomoci při poznávání sebe sama a klientů se kterými pracuje.



1.1 JÁ A ARTETERAPIE

Od října roku 2002 navštěvuji dětské centrum Arpida, společnost pro rehabilitaci zdravotně postižených dětí a mládeže, kde se zúčastňuji hodin arteterapie. Do kroužku arteterapie chodí přibližně deset dětí s různým postižením, nejčastěji však s dětskou mozkovou obrnou. Tyto děti jsou připoutány na vozíček a pro svou výtvarnou činnost používají speciální židličky s připevněnou pracovní deskou, říkáme jim Arisky. Arteterapie si zde klade za cíl kromě rehabilitace jemné motoriky pomocí kreslení, malování či modelování i možnost kompenzace druhotných handicapů, jako jsou tendence k izolaci ve společnosti, přeceňování vlastních sil, vyšší senzitivitě aj. Zážitek úspěšnosti je tu prioritou. Ta má eliminovat pocity méněcennosti, má mobilizovat kreativitu, fantazii a aktivizovat. Arteterapie poskytuje možnost konfrontace svých podobných prožitků s jinými handicapovanými dětmi, umožňuje navazovat přátelství nebo dát smysluplnou náplň volnému času. Práce s různými výtvarnými materiály nabízí tělesně postiženým dětem důležitou hmatovou stimulaci. Pocit hrdosti na své dílo je pro děti velmi posilující.

Vždy se snažíme, aby aktivity odpovídaly ročnímu období či různým svátkům. V předvánočním čase jsme pekli s dětmi perníčky. Na dětech jsme mohli pocíťovat veliké nadšení a radost z tvorby něčeho tak voňavého a krásného. Když jsme perníčky zabalili do celofánu, hrdě se všem svým výtvořem chlubily a čekaly velikou pochvalu. Podobné to bylo i na jaře, když jsme připravovali velikonoční výzdobu celého centra, malovali jsme vajíčka a pletli pomlázky. Stejně tak se dá nalézt zajímavá motivace a nápady k práci po celý rok. Často využíváme možnosti modelování z hlíny, což děti velmi baví.

Tato práce mě velice nadchla a inspirovala k hlubšímu studiu publikací, které se tímto tématem zabývají. Posléze i k zvolení arteterapie jako téma mé diplomové práce. Myslím si, že nazývat tento kroužek arteterapií, je nemístné, ale právě to, že v těchto hodinách je kladen daleko větší důraz na zážitek z tvorby než na arteterapeutické metody, mě přivedl na myšlenku podívat se na arteterapii z pohledu zážitkové pedagogiky. Ještě více mě v tom utvrdil kurz zážitkové pedagogiky pořádaný Prázdninovou školou Lipnice, kterého jsem se na jaře roku 2006 zúčastnila. Na tomto kurzu nám byly představeny některé arteterapeutické techniky, které využívá právě zážitková pedagogika např. bodyart, landart či akční malba. Tyto postupy neslouží v první řadě k diagnostice či léčbě nějaké choroby, ale kladou si za cíl především uvolnění napětí či odreagování od každodenního stresu.

Moje zatím minimální zkušenosti s prací s tělesně postiženými mohu porovnávat s většími zkušenostmi s prací se zdravými dětmi. Již několik let vedu skautský vodácký oddíl. Navštěvují jej jen dívky ve věku od šesti do sedmnácti let. Oddíl je rozdělen na dvě skupiny. První tvoří „žabičky“, tak říkáme mladším děvčatům ve věku od šesti do deseti let. Druhou část oddílu tvoří starší skautky. Tato dělba je důležitá zejména proto, že v tomto věku jsou mezi dětmi značné rozdíly a je třeba přistupovat ke školákovi jinak než k pubescentovi. Z vlastní zkušenosti, ale i z četby plyne, že je třeba na toto brát zřetel zejména při přípravě programů schůzek, která musí být velice pečlivá, aby děti práce bavila. Do programů schůzek nebo letního tábora se snažím včlenit vždy nějakou výtvarnou aktivitu, přičemž mým záměrem je rozvoj dětské fantazie a tvořivosti. Při takovýchto „tvořivých hrách“ se mohou prosadit všechny dívky nejenom ty šikovné, neboť neexistuje špatný ani dobrý výsledek, jde o zvládnutí dané činnosti.

1.2 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

V úvodu jsem nastínila můj pohled na arteterapii, a to z hlediska zážitkové pedagogiky. Popsala jsem mou zkušenost s arteterapií z DC Arpida a se zážitkovou pedagogikou, se kterou jsem měla příležitost se setkat na kurzu zážitkové pedagogiky pořádaný Prázdňinovou školou Lipnice. Tento kurz mě nasměroval v mém pohledu na arteterapii jako příležitost pro tvůrčí činnost, která je vhodnou aktivitou na odbourání stresu dnešní přetechnizované doby. Tuto myšlenku bych ráda ukotvila mezi cíle mé diplomové práce. Chtěla bych představit arteterapii nejen jako léčebnou formu terapie různých onemocnění, ale také jako jednu z forem smysluplného trávení volného času. Kde se vzala arteterapie, kde jsou její kořeny, z čeho vychází a z čeho čerpá? Také na tyto otázky bych ráda odpověděla.

Ve stručnosti bych ráda sepsala přehledný nástin dějin arteterapie ve světě, v Čechách a na Slovensku. Je mnoho skupin, se kterými může arteterapie pracovat. Zaměřím se na děti, dospívající, dospělé a seniory. Pokusím se také o stručnou charakteristiku výtvarného projevu lidí s handicapem. Uvědomuji si, že se arteterapie studuje jako samostatný studijní obor, proto si rozhodně nemyslím, že bych v této práci přinesla arteterapii něco nového. Ráda bych poukázala na některé prvky ve výtvarném projevu, které by měly být signálem pro pedagoga volného času ke konzultaci s odborníkem. Pokusím se nastítnit, jak by se mohl pedagog volného času dívat na výtvarné projevy svých klientů.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 DEFINICE ARTETERAPIE

Definovat arteterapii je stejně jako mnoho jiných oborů obtížné. Dnes funguje a objevuje se stále více lidí provozujících „arteterapii“. Co ale vlastně je a co není arteterapie? Pokud bychom se drželi lexikologického vymezení, tak se slovo arteterapie skládá z latinského ars = umění a řeckého therape = léčení, léčba; z to plyne, že arteterapie je léčba uměním. Samozřejmě, že toto je nejzákladnější vymezení a ostatní jej více či méně upřesňují, ale myslím si, že je velmi výstižné.

Jana Jebavá definuje arteterapii jako formu psychoterapie, která prostřednictvím grafické, malířské a sochařské činnosti působí jako prostředek výchovy, sociální integrace, komunikace pro handicapované jedince.¹ Tento přístup je velmi úzký a obrací se pouze na handicapované. Domnívám se, že arteterapie má širší pole působnosti a má co nabídnout všem lidem.

Širší pojetí má Česká arteterapeutická asociace. Definice oboru dle České arteterapeutické asociace zní: „*Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy je pojímána jako svébytný obor. Obvykle se rozlišují dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvořky a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány*“.²

Do arteterapie tedy nelze zařadit výtvarné aktivity, které se omezují pouze na některý z těchto cílů:

1. výtvarné aktivity jako způsob trávení volného času
2. výtvarné aktivity praktikované s cílem rozvoje umělecké tvořivosti
3. rozbor výtvarného díla směřující ke stanovení diagnózy

¹ Srov JEBAVÁ, J. *Úvod do arteterapie*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. s. 5

² Česká arteterapeutická asociace [online]. [cit. 2007-04-03]. Dostupné na WWW: <<http://www.arteterapie.cz>>.

Pracujeme-li výtvarně v rámci volnočasových aktivit, lze o arteterapii mluvit pouze pokud s výtvarnými artefakty ještě nějakým způsobem zacházíme, buď s hotovými díly nebo ještě v průběhu tvorby, ať na verbální nebo na činnostní úrovni.

V poslední době se můžeme setkat s podobným pojmem, a to sice artefiletika. Arteterapie a artefiletika mají společné kořeny, ale jiné poslání. Artefiletika je specifické pojetí výchovy uměním, které klade důraz na tvořivost, expresivitu, prožitek při výtvarné činnosti a klade důraz na následnou reflexi.

2.2 VYMEZENÍ POJMU A OBSAHU ARTETERAPIE

Arteterapie je jedním z psychoterapeutických postupů. Pracuje s výtvarným projevem klienta, a to jak s finálním výsledkem tvůrčí aktivity, tak přímo s procesem tvorby. Jaroslava Šicková definuje arteterapii jako soubor uměleckých technik a postupů, které mají za cíl kromě jiného změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného života. Tato definice je bližší mému chápání arteterapie než definice Zbyňka Zicha. Ten arteterapií rozumí záměrné upravování narušené činnosti organismu takovými psychologickými a speciálně pedagogickými prvky, které jsou imanentní výtvarné činnosti. Na obsah arteterapie existuje mnoho pohledů, pokusím se je stručně představit.

Prvním z přístupů je pohled kreativistický. Tento přístup klade důraz především na tvořivou aktivitu jako proces. Vychází z humanistické podstaty člověka, jako bytosti mající seberealizační tendence, které může arteterapie naplnit. Znaky tvořivosti mají pozitivní vliv na samotnou kvalitu života, ovlivňují správný emocionální rozvoj osobnosti. Umělecká činnost může aktivizovat pasivní schopnosti. Můžeme konstatovat, že všichni lidé jsou potenciale kreativní, záleží jen na podmínkách, které tvůrčí činnost podporují nebo utlačují. Tvůrčí osobnost se projevuje typickými znaky jako jsou: senzibilita, umění setrvat ve stavu koncentrované pozornosti, schopnost rychlé adaptace novým situacím, původnost, schopnost přeskupovat a přetvářet, schopnost abstrahovat. Tento přístup se snaží podporovat člověka v jeho kreativě, učí ho myslet, žít a řešit problémy tvůrčím způsobem.

Dalším možný přístup je integrativní, zakládá se na poznání, že lidská psychika se skládá z emocionální složky, myšlení, percepce a motoriky. Integrativní přístup k arteterapii

považuje výtvarnou aktivitu jedince za sjednocující prvek lidské psychiky. Při tvorbě jsou angažovány všechny složky lidské psychiky, což pozitivně ovlivňuje činnosti a situace, se kterými se jedinec setkává v každodenním životě.

Činnostní přístup klade největší důraz na samotnou činnost, bez které by se nemohl jedinec správně vyvíjet a rozvíjet. Důležité je klienta kvalitně motivovat k tvorbě, poskytovat mu prostor pro tvůrčí činnost. Činnost je pro člověka dokonce tak důležitá, že nedostatek podnětů k činnosti může vést až k patologickým změnám psychiky.

Projektivní přístup hledí na výtvarný projev člověka jako na projekci jeho osobnostních charakteristik a psychického stavu. Arteterapie může výtvarný projev klienta interpretovat pomocí volných asociací podobně jako sny. Potlačované obrazy podvědomí ve výtvarném projevu nepodléhají rozumové cenzuře. Výtvarný projev se stává symbolickým a projektivním materiálem, se kterým se dá pracovat. Je však třeba zkušeného psychologa, který klientovi otevřením hlubin jeho duše neuškodí. Tento přístup volně vychází z myšlenek Sigmunda Freuda a jeho psychoanalýzy. Původ kreativity vidí v osobním konfliktu, zdůrazňuje význam raného dětství, sexuality a volných asociací. Základními technikami jsou volné asociace a výklad snů.

Další postup nazýváme sublimační. Sublimací zde rozumíme nevědomý duševní pochod, kterým se pudová hnutí odvracejí od svých původních cílů a zaměřují se na činnost intelektuální či uměleckou. Arteterapie má v tomto přístupu sloužit k uvolnění potlačeného materiálu, zejména zlosti nebo agrese. Pomocí umění může člověk porozumět vnitřnímu světu ostatních lidí a najít jistotu a porozumění ve společnosti, ve které žije.

Sublimační přístup zastávají arteterapeuti, kteří vycházejí z díla Carla Gustava Junga. Jung nesouhlasil s tvrzením, že veškeré jednání člověka je motivováno sexuální pudem. Osobnost člověka chápe jako subjekt složený ze třech úrovní vědomí, a to sice vědomí, nevědomí a kolektivní nevědomí. Kolektivní nevědomí je složené z praobrazů a archetypů, pocházejících z naší dávné lidské, ale i předhumání, zvířecí minulosti. Archetypy jsou tedy vrozené zkušenosti, praobrazy intuitivního chápání světa. Tyto archetypy se objevují i ve výtvarném projevu lidí. V tomto přístupu jde tedy hlavně o diagnostiku a terapii pomocí

analýzy a interpretace symbolů ve snech a fantaziích, které jsou zviditelněny ve výtvarném projevu.³

Komunikační přístup stojí na myšlence, že nejenom u lidí s narušenými komunikačními schopnostmi může umění kompenzovat nedostatek lidského kontaktu. Lidé pomocí umění mohou sdělit své pocity, přání, myšlenky a snáze komunikovat s okolím. Vždyť samotná potřeba komunikace stojí na počátku vzniku grafického projevu vůbec.

Posledním přístupem je systémový. Hlavním principem systémového přístupu je využití všech aspektů umělecké činnosti, kterým je přikládán hlavní terapeutický účinek. Východiskem se nestává rovina praktická, ale především teoretická.⁴

2.3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA ARTETERAPIE

Arteterapie rozhodně není jednotnou disciplínou. Existuje více různých teorií, ze kterých vychází. Arteterapie se často klasifikuje jako jedna z forem psychoterapie, je tedy součástí psychologie. Teoretická východiska souvisí s modely jednotlivých psychoterapeutických škol. Východiska arteterapie můžeme nalézt v teorii umění, filozofii i teologii. V arteterapii vedle sebe v současnosti existují tři trendy:

- Trend akceptující především diagnostické možnosti arteterapie a výtvarných produktů klientů (analýza struktury osobnosti klienta)
- Trend nalézající terapeutický smysl ve výtvarné činnosti jako takové („art for therapy“), směřuje k zobecnění poznatků v souvislosti v kulturním kontextu.
- Eklektický proud

Teoretická východiska interpretačních směrů lze nalézt v dynamické psychologii S. Freuda, C.G. Junga a A. Adlera. Teoretická zázemí neinterpretačních směrů jsou v tvarové psychologii, fenomenologii, humanitní psychologii a v logoterapii. Nyní se ve stručnosti pokusím shrnout základní východiska arteterapie.

³ srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. Kapitola 6 teoretická východiska arteterapie, s. 34 – 36.

⁴ srov. ZICHA, Z. *Úvod do speciální výtvarné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981. Kapitola 2. teoretické základy speciální výtvarné výchovy, s. 5 – 9.

2.3.1 ARTETERAPIE ORIENTO VANÁ PSYCHOANALYTICKY

Sigmund Freud je nejvýznamnější představitel psychoanalýzy. Svým systematickým zkoumáním lidského nevědomí došel k závěru, že příčiny vzniku psychických poruch koření v nevyřešených konfliktech a frustraci lidských potřeb. Za jednu z cest, jak zkoumat sféru nevědomí, považoval výklad snů. Sny podle Freuda představují zamaskované splnění nějakého přání (takto se může projevit i neurotický symptom). Psychoanalyticky orientovaní arteterapeuti kladou důraz na význam raného dětství, sexuality a volných asociací. Díky interpretaci uměleckých výtvorů svých klientů mají možnost odhalit skryté sexuální obsahy a zážitky z raného dětství (sexuální symboliku, falické symboly v kresbách, malbách a plastikách) nebo-li tzv. internalizovaný konflikt. Zapříčiňují ho situace z raného dětství týkající se sexuální a agresivní stránky člověka.

Významnou osobností analytické psychologie a Freudovým žákem byl Carl Gustav Jung. Viděl, na rozdíl od svého učitele, činitele ovlivňující naše prožívání a jednání v archetypech. Tyto prožitkové obsahy vznikly v dějinách lidstva - každý z nás je nese v sobě a oni se mu ve snech, symbolech nebo mimořádných zážitcích připomínají. Osobnost člověka je podle Junga složena z několika vrstev, které se projevují na třech úrovních vědomí - vědomí, osobní nevědomí, kolektivní nevědomí. Postupně se vědomé a nevědomé vrstvy vědomí slučují za pomoci nejvýznamnějšího archetypu JÁ (self) v tzv. procesu sebeuskutečňování. Třetí úroveň - kolektivní nevědomí, se skládá z praobrazů, archetypů zrozených v naší předhumánní minulosti. Archetypy např. matka, narození, smrt, zvíře, animus, anima se projevují různými symboly. Na umění pohlížel jako na bránu do vnitřního světa pocitů a obrazů člověka. Poukázal na léčebné účinky snů i obrazů - tento terapeutický potenciál chápal jako část archetypu JÁ. Interpretování umělecké tvorby pokládal za důležité východisko a proto své žáky učil animaci - výkladu obrazů v 3. os. j. č.. Žák se vžíval do nakreslené postavy (symbolu) a komunikoval s terapeutem. Arteterapeuti vycházející z Jungova přístupu, se zaměřují na diagnostiku a terapii analýzou a interpretací symbolů ve snech, fantaziích, mýtech ztvárněných umělecky.

2.3.2 ARTETERAPIE ORIENTO VANÁ FENOMENOLOGICKY

Zakladatelem fenomenologie je Edmund Husserl. Zabýval se studiem fenoménu - to, co se jeví smyslům a poznání. Podstatou fenoménu je to, co můžeme odhalit duchovním zrakem tedy intuicí. Na fenomenologii navazuje tvarová psychologie založená na poznání, že naše vnímání, myšlení, chování a volní usilování je řízeno tendencí směřování k celkům. Fenomenologie zavedla v oblasti percepce pojem vjemového pole, figury a pozadí. Podle gestalt psychologie se na vyčleňování figury z pozadí podílejí následující faktory: faktor stejnosti, podobnosti, kontrastu, společného osudu, známosti, minulé zkušenosti a aktuálního zaměření. Teorii orientovanou na tvarovou arteterapii rozpracoval ve 40. letech 20. století F.Perls. Za základní myšlenky považoval úsilí uniknout traumatizujícím vzpomínkám na minulost a úzkostnému očekávání budoucnosti. Úkolem arteterapeuta je pomoci odpoutat klienta od problémů, vést jej k pochopení jeho aktuální situace a vytvořit s ním žádoucí vztah.

2.3.3 HUMANISTICKÁ ARTETERAPIE

Humanistická psychologie soustřeďuje svůj zájem na autentické sebevyjádření člověka, jeho pravou identitu a seberealizaci. Společenské vztahy ovlivňují a manipulují s člověkem do té míry, že potlačuje svou individualitu a originalitu. Místo autentického sebevyjádření volí cestu autostylizace a očekává ocenění společnosti. Neuplatnění vlastních potencialit a potlačení sebe sama vede k narušenému vývoji osobnosti a může vyústit v duševní poruchy. Představitel humanistické psychologie je C.R.Rogers, který vidí řešení v humanizaci prostředí a vztahů, v nichž se člověk nachází, ve změně společenských poměrů, poměrů ve škole a na pracovišti, ve změně vztahů v rodině na takovou úroveň, aby každý měl možnost projevit svou identitu. V tomto případě nedirektivní vedení klienta nabývá zásadního významu. Humanistický přístup předpokládá nedirektivní působení arteterapeuta, který v terapeutickém procesu hraje roli „katalyzátoru“. Do procesu terapie nezasahuje, i když je přítomen a vytváří podmínky k tomu, aby klient našel cestu k řešení resp. k zlepšení sám v sobě.

2.3.4 ARTETERAPIE A LOGOTERAPIE

Logoterapie se zabývá problematikou poruch emoční a motivační dynamiky. Bývá označována, vedle Freudovy psychoanalýzy a Adlerovy individuální psychologie, za třetí vídeňskou školu. Zakladatel logoterapie, V. E. Frankl, vycházel z myšlenky, že většina psychických, psychofyzilogických a psychosociálních poruch jsou u člověka podmíněny motivační a citovou deprivací, pramenící z neuspokojování duševních potřeb. Mluví o potřebě prožívat smysl vlastních činů a zkušeností, jejichž naplnění závisí na prožívání a uskutečňování zážitkových, tvůrčích a postojových životních hodnot. Děti se v prožívání obsahu životních hodnot a kvality smysluplnosti liší od dospělých. Rodiče a nejbližší okolí dítěte by mělo svými životními postoji, názory a výchovnými metodami podporovat jeho rozvoj odpovědnosti, týkající se hodnot obsažených v konkrétních životních situacích. Existenciální analýzu využívají arteterapeuti především u pacientů vážně nemocných, na dětských onkologických zařízeních, u seniorů či ve věznicích. Frankl stanovil tři možnosti, jak dosáhnout smysluplnosti života až do jeho posledního okamžiku, a to sice: čin, který si vytyčíme; dílo, které vytvoříme a zážitek, setkání a lásku. Pomocí umění lze utrpení člověka zmírnit, transfigurovat do činu a reflektovat témata jako smrt, izolace, stárnutí apod. Z tohoto pohledu arteterapeuti usilují o nacházení a poukazování na smysluplné příležitosti v praktických situacích a vedou dítě k tomu, aby cílevědomě uskutečňovalo hodnoty, které považuje pro sebe za nejvýznamnější.

2.3.5 ARTETERAPIE A POSTMODERNA

Postmoderna zkoumá člověka nezávisle na předchozích teoriích. Základní metodou je introspekce, podstatné je být očitým svědkem a autenticky zaznamenat děj. V takto orientované arteterapii ztrácí veškeré zobecnění smysl. Postmoderna vychází z teorie chaosu a proto v ní nejde o kvalifikování nějakých zlepšení. Je modelem hledání nemoci a defektu. Každý člověk může najít v umění svůj vlastní smysl. Prostřednictvím umění může člověk vyjádřit své pocity či starosti a tak je ventilovat a ulevit své psychice. Člověka léčí poznání příčiny své nemoci. Umění má v rámci postmoderny naprostou nezávislost. Jeho prostřednictvím hledáme vlastní smysl. Arteterapeuti vnímají klienta jako celistvou bytost

a kladou důraz na sebereflexi. Při terapii využívají kromě výtvarného umění, také hudbu, tanec a literaturu.⁵

2.4 HISTORIE ARTETERAPIE

Ačkoliv by se mohlo zdát, že arteterapie je vynálezem posledních let, není tomu tak. Má hluboké kořeny. Vlivu umění na psychickou pohodu jedince si lidé všímali již v antice. O výtvarném umění a jeho důležitosti v životě člověka mohou svědčit již jeskynní malby, kdy člověk měl tendenci k zobrazování důležitých událostí a ke zdobení příbytků.

2.4.1 ARTETERAPIE VE SVĚTĚ

Léčit duševní choroby uměním se pokoušeli již léčitelé v Antice. Zajisté se nejednalo o arteterapii, jak ji vidíme dnes. Blahodárný vliv umění a estetiky si lidé uvědomovali již odedávna. V Antice se jednalo především o využívání divadla a hudby. V tomto pojetí lze označit za otce arteterapie myslitele jménem Celsius Azrelius, který ve druhém století našeho letopočtu zavedl používání divadla a hudby v léčebném procesu. Pro různé nemoci doporučoval různé druhy hudby. Za předchůdce současných arteterapeutů je pokládán řecký filozof Aristoteles (4. století př. n. l.), který se zabýval zkoumáním emocionálních stavů v souvislosti s dramatickým uměním.

Středověk se blahodárnému účinku umění příliš nevěnoval. K prvkům léčení uměním se navrátil až v 16. století Robert Durton z Oxfordu, který ordinoval svým pacientům prvky dramaterapie. Umění se objevuje v hudbě, malířství, sochařství i architektuře, kde se záměrně používaly prvky, které měly vyvolat v člověku silné emoce.

Za nejvýznamnějšího myslitele období renesance považujeme Jana Ámose Komenského. Jan Ámos Komenský připisoval lidské duši, vnímání a vůbec prožitku velký význam. I když se ve svých pracích zabýval zejména problematikou výchovy, smyslovému poznání přikládal velkou váhu.

⁵ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. Kapitola 5 Historie arteterapie, s. 33 – 41.

Vývoj výtvarné arteterapie je spjat s vývojem psychoterapie a psychopatologie. Na počátku stojí poznání, že výtvarný projev některých lidí je velmi zvláštní, něčím odlišný. První vědci, kteří se tímto tématem zabývali, zkoumali především tvorbu schizofreniků. Již v prvních zřizovaných sanatoriích byla výtvarná práce zaváděna do terapeutických procedur jako složka uvolňující duševní napětí.

První národní arteterapeutické asociace začínají vznikat v šedesátých letech dvacátého století v Anglii, USA a Japonsku. V tomto období vycházejí také první časopisy o arteterapii: *American Journal of Art Therapy*, *Bulletin of Art Therapy*, *Inscape*, a *Art Psychoterapy*. Roku 1958 byla založena Mezinárodní společnost pro psychoterapii výrazu, která věnuje arteterapie značnou pozornost, totéž platí i o Mezinárodní společnosti pro výchovu uměním.⁶

Arteterapie, tak jak je dnes známá, není až tak stará disciplína. Výraz *Art therapy* nalézáme poprvé v třicátých letech dvacátého století v textech Margaret Naumburgové. Do Evropy se profesionální školení arteterapeutů dostává až v osmdesátých letech dvacátého století. Mezi další průkopníky arteterapie patří: Edith Kamerová, Hans Prinzhorn, Jean Debuffet, Leo Navrátil a Viktor Löwenfeld.

2.4.2 ARTETERAPIE NA SLOVENSKU A V ČESKÉ REPUBLICCE

Arteterapie pronikla dříve než do Čech na Slovensko, prvním vysokoškolským pedagogem arteterapie byl doc. Roland Hanus. Arteterapie je na Slovensku svázána především s Pedagogickou fakultou Univerzity Komenského v Bratislavě.

O arteterapii se začínali v Čechách zajímat psychoterapeuti v padesátých a šedesátých letech minulého století. V této době se výtvarná výchova používala jako součást komplexní terapie zejména v zařízeních na pomoc závislým osobám či pacientům s neurózami a psychózami. Jelikož arteterapie neměla zakotvený profesní status, v mnohých zařízeních se pod pojmem arteterapie provozovaly kroužky, které nebyly ani terapeutické a mnohdy ani výtvarné. V sedmdesátých letech byl patrný útlum zájmu o tento obor. Až po roce 1989 se začala arteterapie stavět na profesionální rovinu. Vznikl Ateliér arteterapie, a to sice zásluhou PhDr. Milana Kyzoura v roce 1990 při Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Tento

⁶ srov ZICHA, Z. *Úvod do speciální výtvarné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981. Kapitola 1. úvod, s. 5 – 9.

ateliér se stal představitelem tzv. Rožnovské arteterapeutické školy, která klade velký důraz na prožitek a vlastní zkušenost. O arteterapii se začaly zajímat i další fakulty. Arteterapie se aktivně provozovala v Bohnické psychiatrické léčebně v Praze či ve sdružení pro péči o duševně nemocné FOKUS.⁷

Dalším subjektem na poli arteterapie v České republice je Česká arteterapeutická asociace. Česká arteterapeutická asociace vznikla jako profesně orientované občanské sdružení v roce 1994. Členy sdružení jsou lidé, kteří mají hlubší zájem o arteterapie bez ohledu na jejich původní profesi nebo momentální pracovní zařazení – například kliničtí psychologové, psychiatři, speciální pedagogové, učitelé výtvarné výchovy, výtvarní umělci aj. Cílem a východiskem České arteterapeutické asociace je především vytvoření příhodného prostoru pro vzájemnou odbornou komunikaci mezi zájemci o arteterapii, zabezpečování kontaktů s dalšími obory – zejména s příbuznými expresivně terapeutickými disciplínami (muzikoterapie, teatroterapie, atd.), s psychoterapií, s teorií výtvarného projevu, se sémiotikou atp. S tím souvisí záměr zprostředkovávat členům asociace co nejvíce zajímavých a přínosných informací o arteterapie a oborech s ní souvisejících. Česká arteterapeutická asociace přitom vychází z přesvědčení, že dialog vede ke zlepšení kvality arteterapie a otvírá možnosti k jejímu bohatšímu uplatnění. V souladu s uvedeným cílem pořádá asociace pro své členy arteterapeutické konference, víkendové semináře nebo workshopy a jejich prostřednictvím zabezpečuje kontakty s arteterapeuty u nás i ve světě.

Arteterapie se dnes dá studovat na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, na Masarykově univerzitě v Brně nebo jako součást výuky na některých pražských fakultách či vyšších odborných školách (fakulta pedagogická, filozofická, teologická, vyšší sociálněpedagogická škola). Česká arteterapeutická asociace pořádá pětiletý psychoterapeutický výcvik. Existují ještě další organizace, které nabízejí kratší výcvikové programy arteterapie, zájemce by měl ale zvážit, nakolik je takový program kvalitní.⁸

⁷ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. s. 26 - 28

⁸ Srov. Česká arteterapeutická asociace [online]. Praha: © 2005 [cit. 15. února 2007]. Dostupné na WWW: < <http://www.arteterapie.cz> >

2.5 FORMY ARTETERAPIE

Základní členění forem arteterapie je na individuální a skupinovou, přičemž někteří arteterapeuti vyčleňují ze skupinové terapie ještě dva druhy, a to sice terapii partnerskou a rodinnou.

2.5.1 INDIVIDUÁLNÍ ARTETERAPIE

Individuální arteterapie je formou, která se v praxi vyskytuje jen zřídka. Klient má arteterapeuta plně k dispozici, arteterapeutická setkání mohou mít více komunikativní charakter. Metody, které využívá individuální arteterapie, jsou podobné jako u skupinové arteterapie. Setkání arteterapeuta s klientem má dané normy, ze kterých celou dobu terapie vychází. Je podporována co největší otevřenost, která by měla být oboustranná. Individuální arteterapie je založena na vztahu s klientem v dobrém i ve zlém. Když se spolupráce daří, jde o radostné setkávání, když se nedaří (klient lže nebo jinak neplní danou dohodu), začíná terapie od začátku. Vždy se vychází ze stavu jaký je. Intimní atmosféra individuální arteterapie otvírá dvířka do klientových třináctých komnat, do kterých předtím nemusel nikoho vpustit. Role arteterapeuta je zde pak velice náročná na jeho profesionalitu. Jsou na něho kladeny velké nároky v oblasti řešení traumat. Neměl by naopak vytvářet traumata nová. Individuální arteterapie vede člověka k uvědomění si podstaty svých problémů a pomáhá mu naučit se řešit problémy vlastními silami.

2.5.2 SKUPINOVÁ ARTETERAPIE

Skupinová arteterapie je rozšířenou formou terapie. Pro klienty přináší řadu výhod. Lidé s podobnými problémy se mohou vzájemně podpořit, motivovat k řešení svých složitých životních situací. Zpětná vazba od ostatních členů skupiny může přinést užitečné podněty. Skupinová arteterapie je však náročnější pro arteterapeuta, který musí umět správně nastavit hranice diskrétnosti, vyžaduje od něho také větší pohotovost a obratnost při korigování skupiny. Metody využívané při skupinové práci mohou být více akčnější, podporovat komunikaci a spolupráci členů skupiny.⁹

⁹ srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. Kapitola 7 formy arteterapie, s. 43 – 52.

Ve skupině vzniká řada specifických forem komunikace, ať už verbální nebo neverbální. Komunikace ve skupině může probíhat :

- mezi jedincem a jeho já
- mezi jednotlivými členy skupiny
- mezi jednotlivými podskupinami členů
- mezi vedoucím skupiny a jednotlivými členy
- mezi vedoucím skupiny a skupinou jako takovou
- mezi skupinou a institucí, v rámci které vznikla
- mezi skupinou a okolní společností

Všechny tyto způsoby komunikace ovlivňují nejenom členy, atmosféru skupiny, ale také činnost, kterou skupina provádí. Skupinová dynamika je častým tématem studia mnoho vědců.

Arteterapeutická skupina má obvykle okolo 6 až 12 členů, je vhodné, aby se alespoň částečně mezi sebou znali. Celá skupina by měla být uspořádána tak, aby nic nerušilo komunikaci a oční kontakt mezi členy. Existují dva druhy arteterapeutických skupin, a to strukturované a nestrukturované. Rozdíl mezi nimi je v tom, že v nestrukturovaných skupinách pracuje každý individuálně, zatímco ve strukturovaných skupinách se snažíme v rámci skupinových úkolů o dosažení společného cíle. Další možné dělení arteterapeutických skupin je na oddechovou a terapeutickou. Přičemž skupina oddechová, případně vzdělávací, je zaměřená na činnost, prožitek, rozvíjení výtvarných dovedností účastníků, vedoucí se nachází spíše v roli pedagoga. Skupina terapeutická neklade takový důraz na výtvarné techniky a jejich přesnost. Výtvarná činnost je součástí osobního rozvoje, nerozlišuje se mezi dobrým a špatným. Těžiště práce v terapeutické skupině je v následné práci s výtvarným projevem.

Skupinová tvorba se s úspěchy využívá nejenom pro práci s klienty, ale také pro rozvoj spolupráce ve skupinách personálu. Obrazovým vyjádřením se mohou odhalit komplikované vztahy na pracovišti a prostřednictvím skupinové práce se posiluje spolupráce, sounáležitost a soudržnost celé skupiny.¹⁰

¹⁰ Srov. CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie*. Praha: Portál, 1998. s. 21 - 22

Na začátku práce s arteterapeutickou skupinou je vhodné zamyslet se a vyřešit následující otázky:

- VEDOUCÍ
 - Stačí na vedení skupiny a činnosti jeden nebo potřebuje pomoc spoluedoucího?
- PROSTOR
 - Máme k dispozici dostatečně velkou, vhodně strukturovanou a vybavenou místnost?
- ČAS
 - Máme dostatek času k činnosti a následné reflexi. Nebude nás někdo vyrušovat? Jaké aktivity předcházejí a následují naše setkání, budou mít vliv na koncentraci účastníků?
- MATERIÁL
 - Zajistili jsme potřebné množství materiálů a pomůcek pro každého člena skupiny tak, aby se vzájemným půjčováním nerušili?
- ČLENOVÉ SKUPINY
 - Známe alespoň částečně skupinu, se kterou chceme pracovat? Znají se jednotliví účastníci mezi sebou? Jaké mají vzájemné vztahy?
- ZAMĚŘENÍ A CÍLE
 - Jaké jsme si stanovili na začátku cíle a zaměření? Možné cíle: podpora tvořivosti, budování důvěry, rozvoj jedince, vyjadřování citů, emocí a konfliktů, práce s fantazií, relaxace, spolupráce, komunikace, společenská podpora a důvěra a další.
- ZÁKLADNÍ PRAVIDLA
 - Znají všichni základní pravidla chování ve skupině, zejména pokud se týká dochvilnosti, ohledu na ostatní, občerstvení, toalety, pauzy atd...

Skupinová arteterapie se používá u skupin v psychiatrických léčebnách, v denních stacionářích pro psychiatrické pacienty, v domovech důchodců, v protidrogových léčebnách, ve skupinách onkologicky či jinak nemocných, s dětmi s výchovnými problémy atd.

2.6 ARTETERAPIE – CÍLE A CÍLOVÉ SKUPINY

Cíle arteterapie vycházejí z toho, co od ní klienti očekávají. V první řadě můžeme v arteterapeutické práci očekávat diagnostiku výtvarné činnosti jedince. V rámci další práce a směřování může tvůrčí proces přinášet řadu pozitivních vlivů, redukuje napětí, objektivizuje vnitřní konflikty. Sociálně narušeným jedincům může pomoci s jejich skupinovou interakcí. Tvořivá činnost aktivizuje pasivní schopnosti, poskytuje možnost uvolnit tvořivé síly pro seberealizační tendence osobnosti. V tvořivé výtvarné činnosti dochází k integraci formálních prvků pod hladinou vědomí, která je nutná k psychické rovnováze. Arteterapie je vhodná též jako trénink vůle, jako aktivní trénink, může též sloužit jako určitý protipól tlaku, má možnost skýtat odreagování. Cílem je psychohygienické využití.¹¹

Výtvarná kreativita zaujímá v našem životě významné místo. Všechny naše vnitřní aktivity jako soustředění, meditace, přemýšlení si v sobě promítáme jako obrazy. Výtvarná činnost nás učí využívat fantazii při řešení problémů, při hledání cesty k tomu, co chceme dosáhnout. Tento proces je podobný dětské hře, uvolňuje se při něm přebytná energie, podporuje se představivost a tvůrčí fantazie. Člověk se při vlastní tvorbě nalézá ve stavu flow (vysvětleno později), využívá denní snění, volnou hru představ, uspokojení z manuální práce. Výtvarné vnímání podporuje harmonický rozvoj osobnosti.

Se vzrůstajícím zájmem o arteterapii vyvstává etický problém, kdy terapeuti buď přímo prodávají nebo podněcují k prodeji děl své klienty. Díla vzniklá v arteterapeutických ateliérech bývají pro svou hloubku zajímavým obchodním artiklem. Myslím si, že by se měla co nejvíce podporovat profesionalita terapeutů tak, aby vytvořená díla sloužila svému účelu a ne ke zbohatnutí.

Cílové skupiny, na které se arteterapie především orientuje jsou:

- Lidé, kterým dělá problémy slovní vyjádření (adolescenti, staří lidé, lidé s mentální retardací, lidé trpící různými psychózami)
- Lidé silně emocionálně založení
- Lidé velmi racionální

¹¹ srov ZICHA, Z. *Úvod do speciální výtvarné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981. Kapitola 3. teorie speciální výtvarné výchovy, s. 33 – 37.

- Lidé trpící poruchami příjmu potravy
- Zneužívané děti

Arteterapie se s úspěchem aplikuje tam, kde je omezená či narušená schopnost komunikace. Uplatňuje se tak v nejrozmanitějších věkových kategoriích - od batolat až po seniory. Vhodná je u lidí s psychózami, neurózami, s postižením (tělesným, mentálním, smyslovým apod.), s emoční labilitou, u jedinců, kteří prostřednictvím výtvarné činnosti zpracovávají své emoce, nebo naopak u velmi racionálně založených osob.

Skupinová arteterapie se praktikuje u lidí s problémovými vztahy k sobě samému i druhým nebo u osob s různými druhy závislostí (alkoholismus, toxikomanie ...). Našla své uplatnění také v rámci paliativní péče, kde se arteterapeuti zaměřují na zkrášlení prostředí v zařízeních poskytující péči o smrtelně nemocné pacienty, vytvoření vztahu mezi pacientem a terapeutem za účelem explorační pacientových pocitů a na rozvíjení tvořivosti.

Arteterapie se nejčastěji uplatňuje u dětí se specifickými poruchami učení (dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie apod.) a chování (hyperaktivita), u dětí delikventních, emocionálně labilních, dětí postižených (mentálně, tělesně, smyslově apod.). Arteterapeut se při práci s dětskými pacienty zaměřuje na posílení jejich sebevědomí (motivace, sebekontrola). Další cílovou skupinou mohou být děti umístěné v dětských domovech. Zde arteterapie pomáhá emocionálně a sociálně narušeným dětem redukovat důsledky citového strádání, emocionálního poranění a traumatických událostí. Výtvarnou tvorbu využívají pedagogové, psychologové i terapeuti k otevření dětských duší a nahlédnutí do jejich aktuálních problémů. Někteří odborníci doporučují využití arteterapie ve školní praxi. Jsou si vědomi preventivního potenciálu, který pomáhá v životních zátěžových situacích.

Arteterapii lze aplikovat nejen u klientů s obtížemi, ale i u příslušníků profesí, kteří těmto lidem pomáhají. Pedagogové, psychologové, psychoterapeuti nebo duchovní, všichni se dříve či později mohou potýkat se syndromem vyhoření. V tomto pohledu se arteterapie stává jakýmsi preventivním prostředkem. Umožňuje odpočívat, ventilovat nahromaděné emoce, posílit a nastartovat vlastní obranné mechanismy organismu a dojít k duševnímu očištění¹²

¹² Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. Kapitola 9 Cíle a cílové skupiny, s. 61 – 65

2.6.1 ARTETERAPIE S DĚTMI

Arteterapie se doporučuje dětem se specifickými problémy – neprospěch ve škole, porucha pozornosti, sociální nepřizpůsobivost, problémy v rodině nebo mezi vrstevníky. Arteterapie se v první řadě snaží diagnostikovat problém dítěte, poté odhalit kořeny problémů a naznačit postup nápravy. Arteterapeutické působení směřuje k vytvoření a rozvíjení dětské kreativity, která jej podněcuje k žádoucím životním změnám. Na základě výtvarné činnosti hledá terapeut skrytou symboliku, snaží se porozumět myšlenkovým vzorům i jeho osobnosti. Prostřednictvím tvorby napomáhá dítěti k sebeakceptaci, větší zodpovědnosti za sebe i za druhé, k zvýšení sebedůvěry a sebeúcty, otevřenosti a svobodě ve výtvarném projevu.

Ráda bych se nyní pokusila představit obvyklý vývoj výtvarného projevu dítěte s akcentem na možné patologické jevy. Aneb kdy má pedagog volného času zpozornět a dítěti doporučit odbornou pomoc.

Vývoj dětské kresby je v podstatě podobný jako vývoj dítěte. Vlastní začátky kresby jsou především v seznamování se dítěte s tužkou a papírem, se stopou, kterou tužka na papíře zanechává. Tak jak se dítě seznamuje s okolním světem, seznamuje se též se světem výtvarným. Jde vlastně o náhodné čmárání, o tvořivou hru. Pro dítě je v tomto stádiu důležitější proces čmárání než výsledná kresba. Toto období spadá do věku zhruba od 1 roku do 3 let. Dítě má podobnou radost z prostého čmárání jako z malování obrázku vhodného na výstavu. Je vhodné děti ve výtvarné činnosti co nejvíce podpořit, dát jim dostatek podnětů pro tvorbu, ukázat jim vhodné výtvarné materiály a techniky. Samozřejmě je potřeba dbát na bezpečnost. Například při prvních zkušenostech s nůžkami, je nutné být velmi opatrní. Toto „předvýtvarné stádium“ Jaromír Uždil charakterizuje pocitem zadostiučinění, na jehož počátku stojí zjištění, že v našem hmotném prostředí lze způsobit změny, které mají trvalý charakter. Tuto snahu vidí Uždil dokonce i u vysoko organizovaných zvířat například šimpanzů.

V posledních letech mají rodiče stále více možností jak podpořit tvořivou hru dětí. Na trhu je mnoho zajímavých materiálů, které jsou vhodné právě pro ty nejmenší děti a pro jejich seznamování s barvami a prostorem. Konkrétně bych ráda zmínila prstové barvy, které se prodávají v malých kalíšcích v pestré paletě. Tyto barvy jsou netoxické, snadno vypratelné a práce s nimi děti obvykle velmi baví.

Od stádia náhodných čmáranic dítě plynule přechází do stádia prvních linií, kresba již není shlukem náhodných čmáranic, ale dostává konkrétní obsah. Toto období se také někdy nazývá stádiem hlavonožců, spadá do věku 3 až 5 let dítěte. Dítě obvykle jako první kreslí lidskou postavu, kdy se nejdříve setkáváme se stádiem hlavonožce a postupně je kresba doplňována o detaily – trup, vlasy, krk, prsty atd. Hlavonožec je specificky ztvárněná lidská postava, které chybí trup, končetiny jakoby vyrůstaly rovnou z hlavy. Přes chybějící trup má kresba lidský výraz. Kresba nejprve lidské postavy souvisí s dětským antropocentrismem. Zájem dítěte se obrací zprvu na sebe samé a poté až na prostředí, které je obklopuje – dům, sluníčko, květina na zahrádce atd.. Dětská kresba obsahuje o mnoho více významů než se může na první pohled zdát. Proto je důležité s dítětem komunikovat a naslouchat také jeho slovnímu vyjádření k výtvarnému dílku. Mnohdy se za pouhým shlukem hlavonožců skrývá celé dlouhé vyprávění a popis události, která byla pro dítě nějakým způsobem významná.

Kolem pátého roku dítěte se začíná dětská kresba zpřesňovat, přibývá detailů – oči, uši, knoflíky, rozlišuje se ženská a mužská postava. Objevuje se dvojdimenzionálnost. Kresba je však stále velmi nepřesná, dítě zobrazuje objekty jako průhledné – vidíme co se děje v domě, objevuje se tzv. sklápění – na obrázku chybí perspektiva, roviny neodpovídají skutečnosti, zobrazení předmětů je disproporční. Pokud se tyto chyby objevují v kresbě starších dětí či dospělých je na místě se zamyslet nad možnou retardací duševního vývoje nebo poruchy afektivity a senzitivity.



S nástupem do školy začíná dítě kreslit lidskou postavu z profilu. Na obrázcích bývá patrné, že dítě spíše kreslí to, co ví, než to, co vidí, mívá problém s napojením končetin k trupu, časté je zobrazení obou očí na jedné straně profilu. Zajímavá je barevnost dětských kreseb. Dítě používá barvy spontánně a neřeší příliš věrohodnost zobrazení.

Zobrazení pohybu se začíná objevovat většinou u kreseb dětí kolem devátého roku. Pohyb je naznačen kráčejícími nohama při zobrazení postavy z profilu. Kresba bývá stále plošná, objevují se pokusy o stínování, tvarování a perspektivní zachycení. Se začátkem nástupu puberty se objevuje krize dětského zobrazování. Dítě dokáže objektivně posoudit svůj obrázek, vidí, že zobrazení neodpovídá realitě, zároveň ale neví, jak realitu věrně zachytit. V této době zejména vlivem nekompetentních pedagogů a výchovných pracovníků hrozí nebezpečí, že dítě ztratí o výtvarnou činnost veškerý zájem. Tvůrčí činnost by se ale měla právě v tomto období podporovat, neboť dospívajícímu jedinci skýtá možnost vyjádření vnitřních pocitů, objevování sebe sama. Zkušený pedagog proto umí dítěti nabídnout vhodnou výtvarnou techniku – spíše koláž než malba, spíše abstrakce než konkrétno, spíše hra než cokoli jiného.¹³

Zajímavým hlediskem při pozorování výtvarného projevu je geometrie kresby. List papíru můžeme vertikálou rozdělit na dvě poloviny, levý pruh představuje minulost, vztah k matce a pravý budoucnost, vztah k otci, pokrok. Na obrázku má každý směr nějaký význam, čáry směřované nahoru poukazují na mystiku, čáry směrem dolů značí materiálnost. Tvar čar může poukazovat na povahu autora, převaha křivek značí mírnost a citlivost, rovné čáry a úhly ukazují na realismus a podnikavost. U zralé osobnosti by měl být poměr rovných čar a křivek v rovnováze. Velikost kresby v poměru k velikosti papíru často ukazuje na psychickou stránku autora. Vyrovnaný kreslíř umísťuje kresbu ke středu papíru, člověk, který má problémy umísťuje kresbu excentricky.

Další součástí symboliky kresby je řeč barev. Barvy mají velký význam zejména v našem emocionálním životě. Použitím určité barvy lze u lidí vyvolat různé nálady a stavy. Barvy mohou nejen výrazně ovlivňovat výkonnost, ale i vztahy mezi lidmi. Je všeobecně známo, že použití té které barvy není náhodné a že sama barva nese svoje sdělení. Vypovídají o tom již lidová rčení – vidět rudě, koukat se růžovými brýlemi, zezelenat závistí... Psychologickou funkcí barev se zabýval Max Lüscher, získal doktorát v oborech

¹³ srov ZICHA, Z. *Úvod do speciální výtvarné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981. Kapitola 4. Vývoj dětského výtvarného projevu, s. 38 – 43.

filozofie, psychiatrie a psychologie. Jeho disertační práce „Barvy jako diagnostický nástroj v psychologii“ byla přijata s vyznamenáním profesory z oblastí psychiatrie, filozofie a psychologie. Základní Lüscherova hypotéza stojí na přesvědčení, že vztah člověka k daným barvám má hlubší druhové i individuální kořeny a že může proto být zdrojem informací pro analýzu jeho osobnosti.

Nepřítomnost barev v celé kresbě může poukazovat na citovou prázdnotu nebo asociální tendence. Při použití barvy se uplatňuje její intenzita, odstín, sytost. Spojení různých barev může působit harmonicky, jiné zase kontrastují. V interpretaci kreseb nemá barva absolutní hodnotu, ale všeobecně platí, že teplé, jasné barvy svědčí o vyrovnanosti, zatímco tmavé barvy ukazují na tendenci ke smutku, úzkosti. Bledé odstíny mohou značit citovou nevyrovnanost nebo špatný zdravotní stav. Zajímavým poznatkem je, že extrovert většinou používá mnoho barev, které jsou jasné, zatímco se introvert nebo člověk se zábrany omezuje na jednu nebo dvě barvy.

Modrá barva je barvou klidu, uspokojení a souladu, preferují ji lidé, kteří jsou citliví, s bohatým vnitřním životem, tišší introverti. Modrá barva působí na člověka tím, že redukuje krevní tlak, tepovou i tlakovou frekvenci, má regenerativní účinky na organismus. Pokud někdo výrazně odmítá modrou barvu může to značit strach ponořit se do hlubin vlastního nitra, možnou nespokojenost se svými současnými vztahy, které tato barva představuje. Modrá barva symbolizuje volnost, povinnost i konzervatismus, posiluje soustředění. Pokud ji dítě použije na neobvyklých místech (např. modrý kmen stromu), může to svědčit o prožitém traumatu v rodině.

Zelená barva je symbolem života, znovuzrození, svěžesti a mládí, přírody, jara a naděje. Tato barva představuje pevnost, stálost a především rezistenci vůči změně. Některé tóny zelené barvy však mohou mít negativní symbolický obsah jako barva jedu. Ten, kdo preferuje zelenou barvu bude zřejmě za všech okolností stát na svém, nezalekne se překážek, bude statečný, houževnatý, ale také umíněný a málo přizpůsobivý. Zelenou barvu většinou odmítají lidé originální, ale také přepjatí, zklamaní a vnitřně nejistí. Její použití na neobvyklých místech ve spojení s červenou se vyskytuje v malbách týraných a sexuálně zneužívaných dětí (např. červenozelené oči).

Červená značí životní sílu, aktivitu, ráznost, impulzivitu, tendenci vítězit. Červená barva má dvě roviny, pozitivní značící život, lásku, teplo, plodnost a negativní znamenající

válku, ničivé účinky ohně a nenávist. Červenou barvu preferují lidé cílevědomí, energičtí, tvořiví, často prudcí. Tato barva zrychluje puls, zvyšuje krevní tlak a vzrůstá dechová frekvence. Odmítání červené barvy může značit nedostatek sil, ochablost, pasivitu, vyčerpání. Červenou barvu vnímáme jako sílu, vitalitu, touhu po životě a na druhou stranu jako boj, revoluci či požár. Jde o barvu krve. Její nadměrné užití se vyskytuje v tvorbě hyperaktivních a agresivních dětí. Růžová barva je barvou lásky, naivity, nezralosti a také lidského těla. Může se objevovat v malbách dětí s fyzickými příznaky nemocí nebo stresem.

Žlutá je nejsvětější z pestrých barev, působí jasně, povzbudivě, zahřívá a rozveseluje. Je to symbol moudrosti, vysoké inteligence a myšlení. Svým pozitivním, magnetickým chvěním působí žlutá povzbudivě na nervy a ztělesňuje pocit svobodného, nezátíženého vývoje, uvolnění a osvobození. Podporuje chápavost, schopnost kontaktu, zpracovávání zážitků a dojmů a oživuje myšlení. Působí pozitivně na paměť. Preference žluté barvy značí tendenci oprostít se, uvolnit, žít nadějí.

Bílá barva je symbolem čistoty, světla a dokonalosti, stojí na začátku i konci – používá se při narození i smrti. Bílá barva může zastupovat i negativní symboly – duchy, smrt, tajemné bytosti. Bílá barva na bílém podkladě může vypovídat o potlačování, ukryvání něčeho uvnitř nebo odpor přijímat vlastní tělesné pocity.

Symbolem smutku, tmy, zániku a smrti je černá barva. Je opozicí k barvě bílé. Černá barva může značit protest, zřeknutí se či ultimátum. Preference černé barvy poukazuje na kompenzační chování, protest, vzdor či vnitřní konflikt. Černá barva v sobě skrývá něco tajemného, také je spojována s kouzlem a magií. Pokud dítě preferuje ve své výtvarné reflexi pouze černou, signalizuje to prožité trauma nebo deprese. Šedá barva snižuje intenzitu barvy ležící hned vedle ní. V kombinaci s černou a hnědou se objevuje v malbě dětí z dětských domovů, které prožily trauma nebo u dětí depresivních.

Hnědá barva je symbolem země, pokory a askeze a upřednostňují ji lidé zodpovědní, stojící nohama pevně na zemi.

Fialová barva je podvojná - složená z protikladu červené (aktivní) a modré (pasivní). Symbolizuje pokoru, skromnost, pokání, duchovnost i osamělost. Preferují ji lidé senzitivní, mající sklony ke snění.

Oranžová barva v sobě spojuje životní energii (sexualitu) a intelekt. Mobilizuje lidi se sklonem k letargii a depresím. Je chápána jako sociální barva, barva nebojácnosti, mládeže, síly a extrovertů.

Na závěr této kapitoly uvádím desatero rad pro každého pracovníka, který nějakým stylem pracuje s dětmi a výtvarnou výchovou. Myslím si, že tato pravidla komplexně shrnují zásady, které by se měly dodržovat ať už při hodinách výtvarné výchovy, tak i na zájmových kroužcích a v rodinném prostředí.

1. Snažme se chápat výtvarný projev dítěte v souvislosti s celou jeho psychikou, s jejími obecnými funkcemi (vnímáním, myšlením, představováním) a mějme vždycky v patnosti věk dítěte. Z toho vyplývá i naše povinnost respektovat zvláštnosti dětského zobrazení skutečnosti, nevidět v nich nesprávnosti a chyby jen proto, že dítě kreslí jinak než dospělí.

2. Všechno, co dítě nakreslí, namaluje nebo jinak vytvoří, berme proto vážně, vyvarujme se jak podceňování a ironii, tak přílišné chvále a přeceňování.

3. Dětský projev má hodnotu pouze tehdy, když není napodobením nebo není pozměněn zásahem dospělých. Neopravujme nikdy, co dítě nakreslilo, nevytýkejme nedostatky ve výtvaru samém, ale hledejme je spíš v neúplnosti nebo schematičnosti těch postav, z nichž výtvar vznikl. Posuďme zda úplnost a určitost představy odpovídá nebo neodpovídá věku dítěte, a teprve potom, když shledáme, že by tu bylo co doplnit, rozšířit a charakterizovat, pokusme se o to nenápadně v rozhovoru s dítětem. Jiné podoby se podobají berlím, které bychom nabízeli zdravému – v tomto smyslu zejména nepředkreslujme, nedovolme dítěti kopírovat, neradme mu při práci.

4. Každé téma, které si dítě zvolí, je zajímavé, nejen proto, že se líbí nám nebo že je vidíme často zobrazeno. Objevná práce dítěte začíná právě u výběru toho, co bude kreslit.

5. Ne každá kresba musí představovat něco určitého z předmětného okolí dítěte, nějakou věcnou představu; zobrazovat lze i pohyb, svůj smysl má i počmáraná plocha nebo pěkně rozvětvená barevná skvrna. Dětská představivost často předčí jeho zobrazovací schopnosti. I tvary, jejichž smysl nechápeme, mohou pro dítě znamenat zážitek z tvorby.

6. Je více činností, které mají výtvarný charakter – patří k nim třeba vytrhávání, spojování, kladení a hromadění, konstruování, ale už i samo vyhledávání tvarů (umělých či přírodních) pro vzhled a zajímavost.

7. Dítě je správcem „svého majetku“ a brzy ať se naučí udržovat si své věci v pořádku. Můžeme mu to usnadnit tím, že mu vyhradíme dostatečný prostor k práci a k uložení nástrojů. Pocit odpovědnosti, který tak pěstujeme, představuje jeden ze zisků naší výchovy.

8. Sledujeme vývoj dítěte – dobrý archiv jeho kreseb nám umožní vidět jeho výtvarný růst a potěší nás i po letech. Pro odborníka má takový archiv ovšem zcela zvláštní význam.

9. Dětská představivost a spolu s ní i záliba dát zážitkům výtvarnou formu může mít podporu v dobrých obrázkových knížkách a ve výtvarném umění, se kterým se dítě setkává. Obrazy dospělých by se ovšem neměly stát pouhou předlohou, u předškolního dítěte se to ani nestává.

10. Jestliže platí, že výtvarná činnost a její dobrý vývoj jsou obrazem celé výchovné atmosféry a dobré pohody, která dítě obklopuje, pak se kreslení, malování a jiné výtvarné činnosti nemohou stát povinností, ale spíš zajímavou zábavou. Hra a práce jsou v nich spojeny v té nejlákavější podobě. Dbejme, aby tomu tak bylo.¹⁴

2.6.2 ARTETRAPIE S DOSPÍVAJÍCÍMI

Adolescence je specifické období života, kdy se dospívající pohybuje mezi tím, co je důležité pro něj samotného a tím, co po něm chce okolí (rodiče, škola). Osobní pole zájmů adolescenta tvoří ale především jeho osoba samotná. Hledá svou jedinečnost, své místo v životě, objevuje své schopnosti a dovednosti. Začíná se objevovat zájem o sexualitu. Období adolescence je poměrně složité a nese s sebou typické okruhy problémů. Může jím být krize v naplňování vývojových úkolů jako jsou: ukotvení vlastní identity, přijetí své sexuální identity, osamostatnění se, nabytí sociální a pracovní kompetence. U dospívajících se mohou objevit i závažnější problémy: deprese, pokusy o sebevraždu, poruchy chování, závislosti, školní fóbie a jiné úzkosti, poruchy příjmu potravy. S těmito problémy může účinně pomoci právě arteterapie.

¹⁴ Srov. CASEOVÁ, C. – DALLENOVÁ, T. *Arteterapie s dětmi*. Praha: Portál, 1995.

Arteterapií s dospívajícími se zabývala Shirley Rileyová (1931-2004), její zkušenosti vycházejí z klinické praxe a ze zkušeností z rodinné a manželské poradny. Její publikace *Contemporary Art Therapy with Adolescents* se snaží pomoci adolescentům s problémy, které na ně číhají v moderním světě. Přináší mnoho podnětných řešení pro řadu situací, se kterými se setkávají terapeuti při jednání s mladými lidmi. Autorka slučuje současnou teorii s kreativním procesem výtvarné terapie a vytváří tak jakousi syntézu, která má úspěšné výsledky při jednání s dospívajícími lidmi. Lékaři ze spřízněných disciplín, zvláště výtvarní terapeuti, zde naleznou praktické návrhy na využití představitivosti s cílem obohatit jejich vztahy s náctiletými. V knize se objevuje množství příkladů, které integrují současnou teorii a skutečnou lékařskou praxi.

Shirley Riley ukazuje současné teorie o vývoji dospívajících a terapii a zdůrazňuje v první řadě důležitost spolehnutí se na vlastní příběh adolescenta v kontextu jeho sociálního a ekonomického profilu. Zkoumá se rodinné, skupinové a individuální jednání stejně jako reakce dospívajícího na krátkodobé a dlouhodobé zacházení v rezidenčních a terapeutických školních zařízeních. Kniha se pevně opírá o Rileyovu pracovní zkušenost s touto věkovou skupinou a její průkaznou schopnost kombinovat současnou teorii o jednání s dospívajícími s vynalézavým a efektivním výtvarným vyjádřením.¹⁵



¹⁵ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002.

Arteterapie může adolescentům pomoci s vyjadřováním vlastních pocitů, postojů ke světu i k sobě samému. Může být způsobem sebepozorování. Pro mladého člověka je důležitý sám proces tvoření, může se něco nového dozvědět nebo něco nového zažít. Terapeut by si měl celého tvořivého procesu všimnout, neboť mu dává nahlédnout do vnitřního světa klienta, pomáhá mu lépe porozumět pocitům dospívajícího. Léčebný potenciál arteterapie můžeme hledat, jak jsem již zmínila, v samotném tvůrčím procesu. Mladý člověk se dostává do nových situací, se kterými si musí poradit, naučit se hledat řešení. Člověk se tím stává pružnějším a je lépe připraven na složité situace. Dalším důležitým momentem je reflexe nad hotovým dílem, člověk může odhalit pohnutky svého chování, které si dříve neuvědomoval. Po odhalení kořenů problémů si může sám adolescent stanovit cestu jak je řešit. Jelikož arteterapie pracuje často také se skupinou, je nezanedbatelný pozitivní sociální vliv. Arteterapie se s úspěchem používá u zneužívané mládeže. Pomocí výtvarného projevu dokáží děti lépe sdělit, co se jim stalo, než kdyby to měly vyjádřit pouze slovně. Arteterapie je vhodná i pro práci se skupinou mladých lidí, kteří netrpí žádným problémem. Je to vhodný způsob k hledání vlastní identity, poznávání sebe sama, ale i lidí ve skupině. Pomocí arteterapie mohou děti získat inspiraci pro smysluplné trávení volného času.

2.6.3 ARTETRAPIE S HANDICAPOVANÝMI

Jak jsem již zmínila od září 2002 navštěvuji dětské centrum Arpida, kde vedu kroužek arteterapie pro speciální mateřskou školku. Právě pro osoby s handicapem má arteterapie velké pole působnosti, jak na úrovni rehabilitace, tak na úrovni kompenzace handicapu. Ráda bych nyní uvedla základní zvláštnosti ve výtvarném projevu handicapovaných.

2.6.3.1 MENTÁLNĚ HANDICAPOVANÍ

Vývoj kresby dětí s mentálním handicapem nepostupuje rovnoměrně s věkem, ale dle stupně postižení. U kreseb osob mentálně postižených se vyskytují tyto typické znaky: deformace týkající se tvaru a proporcí předmětu, deformované hrbolaté kružnice, vlnovky a elipsy, neschopnost vést přímkou daným směrem. V kresbě lidské postavy nalézáme také nápadné deformace. Je patrná nesnáze při vybavování představ. Stupeň mentálního postižení se odráží také v obsahu kresby, kdy se můžeme setkat s rozpory s realitou či absurdnostmi.

Jestliže se takto postižený jedinec naučí zobrazovat nějaký předmět, často se pro něj stává automatismem a jeho zobrazení používá při jakékoliv další příležitosti.

2.6.3.2 TĚLESNĚ POSTIŽENÍ

Tělesné postižení je charakterizováno poruchou pohybového aparátu nebo postižením nervového aparátu, které má za následek poruchu hybnosti. Tělesně postižení mívají sklon k izolaci od společnosti, přeceňování vlastních sil, paranoii, vztahovačnosti, pesimismu až apatii. Často se u nich vyskytují depresivní stavy. Člověk po úrazu mívá problémy s přijmutím nového obrazu sama sebe. Výtvarný projev tělesně postižených bývá často jejich handicapem ovlivněn. Může se například vyskytnout ignorace postižené části těla. Arteterapie má mnoho způsobů jak tělesně postiženým pomoci. Může to být rehabilitace jemné motoriky nebo kompenzace druhotného handicapu, izolace od společnosti. Pro rehabilitaci jemné motoriky je obzvláště vhodná práce s hlinou, která poskytuje postiženým důležitou hmatovou stimulaci. Existují případy, kdy těžce tělesně postižení jedinci si díky publikování a vydávání svých děl, které třeba malovali ústy či nohou, zlepšují životní podmínky. Tato činnost je zajisté velmi chválná, avšak nese s sebou také úskalí ve snadném zneužití a možnosti parazitovat pro nečestné lidi.

2.6.3.3 SLUCHOVĚ POSTIŽENÍ

Výtvarný projev neslyšících se začíná vyvíjet od ranějšího věku než u dětí zdravých. Kresba se totiž pro ně stává vedle mimiky a gest dorozumívací formou. Vývoj výtvarného vývoje je u dětí neslyšících následkem většího zacvičení rychlejší než u slyšících. Kresba neslyšících je vyvinutější, bohatší, barevnější, živější a preciznější, ale také statictější a s menší fantazií.

2.6.3.4 ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ

Velmi zajímavý je výtvarný projev nevidomých. Z obsahu kreseb je nápadný malý počet zobrazovaných živých bytostí. Představy zrakově postižených jsou často nepřesné,

zúžené a zlomkovité. Vedení čar u nevidomých je značně primitivní, lidská postava je zobrazována vždy zepředu. Představu o zobrazovaném předmětu si nevidomí dělají podle hmatu, z toho plyne, že předměty, které si nevidomí mohou ohmatat celé, zobrazí poměrně přesně. Zatímco větší předměty zobrazují velmi obtížně. To je také jedním z hlavních cílů arteterapie - pomoc vytvářet celkový obraz skutečnosti z dílčích celků. Samozřejmě je, že u nevidomých je důležité správné pedagogické vedení a podněcování ke tvorbě.¹⁶

Arteterapie pomáhá nevidomým překonat jak objektivní handicap – ztrátu zraku, tak subjektivní problémy – ztrátu sebedůvěry, nezávislosti, samostatnosti... Pomocí výtvarných technik mohou nevidomí vnímat a poznávat své okolí i sami sebe. Arteterapie může pomoci rozvinout jejich kreativitu. Nejvhodnějším prostředkem výtvarné činnosti pro nevidomé je modelování.

2.6.3.5 PSYCHICKY NEMOCNÍ

Mnoho terapeutů se zaměřuje na zkoumání výtvarného projevu osob psychicky nemocných. Kresba neurotických lidí nese prvky bizardnosti, asymetrických figur, transparentnosti. Postavy bývají nápadně malé či úzké, barvy spíše tmavé a pochmurné. Rozbor výtvarného projevu psychicky nemocného člověka je velmi složitý a vyžaduje citlivý přístup zkušeného terapeuta. Arteterapie u psychicky nemocných hledá příčiny nemoci, snaží se pacientovi porozumět a ukázat mu cestu k vyléčení, poskytuje reálný pohled na nemoc. Pomocí arteterapeutických technik mohou pacienti katarzovat své pocity, hněv i agresi. Díky zpětné vazbě nad hotovým dílem si nemocný člověk může uvědomit své pocity a příčiny svého stavu. Výtvary duševně nemocných lidí bývají buď obsahově téměř prázdné nebo naopak přeplněné motivy. Pro psychicky nemocné je alespoň na začátku vhodnější individuální forma terapie.¹⁷

¹⁶ srov. ZICHA, Z. *Úvod do speciální výtvarné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981. Kapitola 6. Výtvarný projev osob vyžadujících zvláštní péči s. 69 – 79.

¹⁷ srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. Kapitola 10 Některé indikace arteterapie, s. 74 – 80

2.6.4 ARTETRAPIE S DOSPĚLÝMI

Arteterapie se zajímá také o věkovou skupinu dospělých lidí, většinou se jedná o partnerskou nebo rodinnou terapii. Partnerská arteterapie funguje především na bázi společné tvorby obou partnerů. Partneri jsou nuceni spolupracovat a učí se vzájemné komunikaci. Na základě rozboru vzniklého díla se mohou dobrat příčin problémů vzájemného vztahu. Rodinná terapie stojí na základě práce s celou rodinou. Rodinná terapie může pomoci rodičům i dětem diagnostikovat dysfunkce ve vzájemných vztazích. Hlavním cílem rodinné arteterapie je posílení pozitivního vzájemného hodnocení, akceptování potřeb druhého a posílení pozitivního rodinného klima. Arteterapeut pracující s rodinou musí být velmi fundovaný, neboť spektrum problémů, se kterými se může setkat je opravdu široké: od manželských krizí, rozvodu, problémů s dětmi, mezigeneračních problémů po třeba neúplnou rodinu. Přístup musí být vždy komplexní, nemůže se zaměřovat pouze na problémového jedince, ale musí přistupovat k rodině jako celku.

Další cílovou skupinou arteterapie jsou ženy na mateřské dovolené. Ženy na mateřské dovolené zažívají mnohé změny ve svém životě, kterým se musejí přizpůsobit. Dostávají se do náročné situace, mnohdy téměř do sociální izolace. Proto považují za důležité, aby si i v tomto období našly alespoň chvíli sami pro sebe a mohly relaxovat, odpoutat se od problémů všedního dne. Jako jednu možnou cestu vidím v arteterapii. V této cílové skupině pojetí arteterapeutických seminářů trvá přibližně dvě hodiny, což není tak dlouhá doba, aby maminky nemohly nechat děti na hlídání například u babičky. Na druhou stranu tyto dvě hodiny kreativity a výtvarných hrátek postačí k uvolnění napětí a slouží k setkávání žen s podobnými koníčky, což snižuje riziko sociální izolace.

V Českých Budějovicích se nabízí mnoho takovýchto aktivit. Ženy mohou například navštěvovat kurzy kreativity podle Moniky Brýdové. Monika je 35letá lektorka a pochází z Jablonce nad Nisou. Od dětství inklinovala k rukodělným a výtvarným aktivitám. Sice nevystudovala žádnou uměleckou školu, ale od mládí se věnovala výtvarné tvorbě, objevovala nové techniky, barvy a možnosti. Svůj koníček proměnila v povolání. Již třetím rokem pořádá kurzy v Českých Budějovicích a podle zájmu i v jiných městech – v Plzni, Praze, Brně... Kurzy arteterapie jsou určeny zejména ženám jako forma aktivního odpočinku od pracovního nasazení či ženám na mateřské dovolené. Na kurzu mají účastnice k dispozici veškerý materiál a domů si odnesou vlastnoručně vyrobený výrobek. Není třeba výtvarný talent jen chuť tvořit.

2.6.5 ARTETERAPIE SE SENIORY

Arteterapie je vhodnou formou terapeutické techniky také pro seniory. Cílem arteterapie zde bývá především možnost kontaktu a setkání se s druhými lidmi, podpoření zájmu o sebe, ale i o své okolí. Pomáhá rovněž zlepšit a udržet jak fyzickou, tak psychickou kondici. Důležitá je především živá komunikace mezi lidmi, legrace a zábava nad společnou prací a oceňování úsilí ostatních. Výtvarné techniky usnadňují seniorům vyjadřovat niterné pocity, arteterapeutovi jsou tak zpřístupněny některé osobní rysy, které jinak mohou být stěží rozpoznatelné. Kresby též mohou vyjadřovat chorobné změny, ohlašující začínající psychotický proces nebo jeho recidivu, ještě dříve, než je to možné postihnout jinou klinickou metodou. Tvořivý proces se také může používat jako prostředník k urovnání emocionálních konfliktů a podpoře růstu sebevědomí a osobního růstu člověka. Především u seniorů bývá neverbální technika jediným prostředkem komunikace mezi klientem a terapeutem. Skupiny seniorů, které se v domovech důchodců věnují arteterapii, bývají často postiženi různými stupni demence, právě pro ně je tato forma komunikace s okolním světem velice prospěšná a přínosná. Přispívá také k procvičování paměti, ukotvení v realitě a k procvičování jemné motoriky. Většinou se jedná o kolektivní formy arteterapie, což znamená, že jde o uzavřenou skupinu lidí, kteří se navzájem znají a po skončení práce se mohou vyjadřovat k jednotlivým výtvorům ostatních a popřípadě o nich diskutovat.

S arteterapií se seniory se můžeme setkat v domovech důchodců, klubech důchodců, ale též v některých centrech pro rodinu. Arteterapie se většinou koná několikrát v týdnu formou výtvarných dílen, klubu řemesel, arte-ateliéru, klubu šikulek, vše podle zručnosti klientů a náročnosti technik. Smyslem dílen není vytváření složitých uměleckých děl, spíše než na výsledek je kladen důraz na proces tvorby a na společné setkávání seniorů. Dílny většinou využívají techniky jako tkaní, malba na sklo, různé formy dekupáže pro zdobení různých předmětů, výroba ručního papíru, batika, paličkování, malba na hedvábí, výroba svíček nebo mýdel...

Při sezení bývá přítomen zdravotník, který se může aktivně zapojit i do samotné terapie. Personál pečující o seniory tak často může vidět své klienty ve zcela jiném světle než doposud.¹⁸

¹⁸ Srov. srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. Kapitola 10 Některé indikace arteterapie ,s. 74 – 80

2.7 TECHNIKY ARTETERAPIE

Výběr materiálu, se kterým budeme v arteterapii pracovat, je důležitější než by se mohlo zdát. Může být prvotní zárukou úspěšnosti činnosti, která je vymyšlena přesně, cíleně, smysluplně a vůbec ne náhodně. V arteterapii můžeme použít v podstatě veškeré výtvarné techniky, záleží na tom, jakým způsobem se s nimi pracuje v průběhu a po skončení práce. Základní postupy lze rozdělit do čtyř kategorií:

1. malování
2. tisk
3. kresba
4. koláž
5. modelování

K malbě můžeme používat barvy temperové, anilínové nebo práškové, případně prstové. Temperové barvy se dají používat několika způsoby. Například přímo z tuby, což umožňuje silnější intenzitu barvy. Svými vlastnostmi jsou temperovým barvám podobné olejové barvy, ale ty se vzhledem k cenové náročnosti příliš v arteterapii nevyužívají. Temperové barvy umožňují díky svým vlastnostem poměrně snadnou opravu na obrázku, což umožňuje korekci dějů. Temperové barvy se dobře mísí a tak mohou klienti odstín použité barvy velmi dobře korigovat. Černá temperová barva je velice intenzivní, proto ji často používají klienti s depresivními stavy. Práce s vodovými barvami je složitější než s temperami. Pro mnoho lidí může být velmi skličující její nesnadné ovlivňování. Díky rozpíjení jakoby si žila vlastním životem. Při správném vedení může klienta uvolňovat, „odplavovat“ nepříjemné myšlenky, vzpomínky a zážitky. Velmi zajímavým materiálem jsou prstové barvy, speciální netoxické snadno vypratelné barvy, kterými se maluje prsty. Jsou vhodné pro malé děti ale i dospělé lidi. Práce s těmito barvami většinou lidi velmi baví a přináší jim uvolnění a odreagování. Problém mohou mít lidé se zvýšenou úzkostí, kterým může vadit to, že se ušpiní. Díky tomu, že jsou tyto barvy netoxické, je lze použít také pro malování na tělo tzv. body – painting.¹⁹

Pro tisk se používají materiály, které příliš neabsorbují barvu – dřevotřísky, sololit, tlustější linoleum. Je více postupů, jak můžeme tisknout. Buď na desku přímo malujeme hustší barvou a pak otiskneme na čistý papír nebo nabarvíme celou plochu desky a prstem či

¹⁹ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Význam výtvarných materiálů a médií v arteterapii.*

tupým předmětem nakreslíme obrázek, který poté otiskneme. Tisknout můžeme také technikou linorytu, kdy do lina vyryjeme reliéf, poté celou plochu natřeme barvou a otiskneme. Je celá řada dalších materiálů, které můžeme tisknout popřípadě z nich udělat razítka – školní guma, brambory, knoflíky, listy ze stromů atd.

Jedním z nejspontánnějším médií je kresba. Přestože je nenáročná na materiál, je velmi dobrým prostředkem k zobrazení pocitů a stavů člověka. Odkrývá povahové rysy autora, může odhalit hyperaktivitu, agresivitu či nízké sebevědomí. Existují testy dětské kresby, které mohou zjistit intelektový vývoj dítěte. Analogie mezi dětskou kresbou a kresbou psychicky narušených dospělých není náhodná. Pro kresbu je možné použít pastely olejové, voskové nebo křídové. Voskové pastely jsou dost tvrdé a umožňují tónování kresby, naproti tomu křídovými pastely se kreslí dobře a také se dobře rozmazávají.

Technika koláže se zakládá na sestavování a seskupování různých druhů materiálů, výstřižků, látek či přírodnin. Sbírání použitých materiálů by mělo být náhodné podle chuti tvůrců. Na koláž používáme staré noviny, časopisy, prospekty. Mohou se stříhat či vytrhovat. Poté se různě sestavují, přelepují a vytváří se z nich nový obraz. Podklad pro koláž by měl být jednobarevný. Koláže jsou velmi jednoduchou technikou i pro méně šikovné klienty. Vždy jde o vytvoření nového díla. To, jak autor vyplní prostor, se posuzuje podobně jako při kresbě či malbě. Cílem koláže je vnést pořádek do chaosu podnětů, které na klienta působí.

Pro modelování můžeme použít pestrou škálu materiálů: hlínu, samotvrdnoucí hmotu, modurit, plastelínu, modelovací těsto atd. Velmi oblíbeným materiálem je hlína, dobře se s ní pracuje, po vypálení vznikají díla trvalé hodnoty. Svou dlouholetou minulostí doslova fascinuje člověka. Je vhodným médiem pro tvorbu dospělých i dětí. S hlínou je možné pracovat mnoha způsoby – házením, mačkáním, tvarováním, ručním modelováním, přemodelováním, otiskáváním. Práce s hlínou je vhodná pro posílení sebevědomí, jako médium kompenzace poškozeného smyslu. Působí relaxačně a rehabilitačně pro lidi s poruchou jemné motoriky. Pro mentálně postižené představuje možnou cestu pro pochopení mnohých souvislostí, spojených s konkrétním tělesným vnímáním. Hmat je pro postižené velmi dobrým prostředkem poznávání okolí i sebe sama.

Specifickým materiálem, se kterým může arteterapie pracovat je písek. Může se používat v přírodní formě nebo obarvený barvami na textil. Z vlhkého písku se dají modelovat různé stavby, hrady či plastiky. Hra s pískem je připisována hlavně dětskému

věku, ale může zaujmout i dospělí, které se mohou pomocí této techniky odreagovat a zahrát si tak na dobu bezstarostného mládí. Dospělí mají často písek spojený s něčím příjemným, s dovolenou, s mořem a pláží, proto práce s tímto materiálem v nich může vzbuzovat pozitivní emoce. Jiná metoda práce s pískem je založena na vysypávání různých obrazců např. mandaly barevným pískem. Tato činnost má velmi meditativní charakter. Pokud nechceme nechat klienty zažít pocit pomíjivosti, můžeme písek fixovat k podkladu např. lepidlem na tapety.

Dalším přírodním materiálem, se kterým se dá v arteterapii pracovat je dřevo. Je to materiál náročnější na zpracování, protože vyžaduje speciální nástroje na opracování. Je důležité, abychom při práci se dřevem měli kvalitní materiál i pomůcky, jinak se může jednat o nebezpečnou aktivitu. Práce se dřevem podporuje trpělivost a systematickou práci. Nepoužívá se jako spontánní aktivita. Dřevo může být vhodným materiálem pro seniory, kteří mají trpělivost na jeho pečlivé opracovávání. Nedají se opomenout aromaterapeutické účinky dřeva. Pokud chceme pracovat se dřevem s dětmi, je vhodnou technikou používání samorostů.

Na zpracování je jednoduchým materiálem sádra. V arteterapii se dá použít více způsobů. Pro svou charakteristickou vlastnost – rychlé zasychání a tvrdnutí - je velmi dobře použitelná právě v arteterapeutickém procesu. Učí klienty pracovat dostatečně rychle. Ze sádry můžeme vytvářet masky – sádru nanášíme na silně namaštěný obličej a po zaschnutí ji sejmem a můžeme ji domalovat. Do sádrových špalíčků se dá velmi dobře také tesat.

Velmi křehkým materiálem, se kterým někteří arteterapeuti pracují je sklo. Obvykle se používá metoda malby na sklo či tvorba vitráží. Sklo symbolizuje sílu, tvrdost a zároveň křehkost a zranitelnost. Pro svou metaforičnost je pro arteterapii velmi atraktivním materiálem. Samozřejmě, že zde existuje zvýšené bezpečnostní riziko, ale zkušený arteterapeut by se neměl ničeho bát. Naopak tento prvek vnáší do práce novou dimenzi, se kterou se dá pracovat.²⁰

²⁰ Srov. tamtéž

2.8 OSOBNOST ARTETERAPEUTA

Osobnostní předpoklady pro výkon profese arteterapeuta výrazně ovlivňují průběh i výsledky celého terapeutického procesu. Do úzkého vztahu mezi klientem a terapeutem se promítá nejen jeho profesionalita a osobnost, ale také jeho motivace k práci. Většina žádoucích charakteristik osobnosti terapeuta, je založena na plné akceptaci klienta, empatickém a autentickém projevu terapeuta vytvářející bezpečný a důvěryhodný vztahový prostor, jenž je předpokladem práce s klientem.

Základní charakteristikou osobnosti arteterapeuta je vnitřní stabilita a úroveň sebepoznání. Vnitřní stabilitou rozumíme psychickou odolnost vůči vnějším i vnitřním vlivům např. stresu či jiným zátěžovým situacím. Vyznačuje se tzv. vyšší frustrační tolerancí. Pevný základ vnitřní stability si člověk buduje již v dětství, kdy sociální prostředí, genetické danosti a bezprostřední vztahy s okolím ovlivňují formování osobnosti každého z nás. To, jaké postoje k nám zaujmají naši nejbližší, přispívá k naší vnitřní stabilitě, jejíž podstatnou součástí je sebepojetí (sebekoncepce). Pozitivní přijetí sebe sama nám umožňuje získat nadhled nad každodenními zkušenostmi např. přijímání a vyrovnání se s hodnocením vlastní osoby ze strany druhých lidí. Jeho duševní rovnováhu určuje i kvalita interpersonálních vztahů, a to především vazby s rodinou a partnerem.

Psychicky náročná profese arteterapeuta vyžaduje dbát zásad duševní hygieny, relaxovat a smysluplně využívat svůj volný čas. Díky těmto pravidlům předchází stavu citové vyčerpanosti tzv. syndrom burn out (vyhoření). Projevuje se podrážděností, depresivním naladěním, uzavřeností až úplnou izolací před okolím. Nejeфекtivněji se dá proti syndromu bojovat prostřednictvím supervize, kdy si terapeuti navzájem pomáhají ve vedení problémových klientů a tím zajišťují optimální průběh terapie. K tomu, aby terapeut dosáhl u klienta žádoucích změn je zapotřebí k němu:

- zaujmout otevřený, vstřícný postoj, kterým demonstruje bezvýhradné přijetí klienta jako hodnotné bytosti (akceptace);
- respektovat klientovy názory a prokazovat mu úctu;
- vcítit se do vnitřního světa klienta a snažit se porozumět jeho prožívání, jednání a chování (empatie);
- přistupovat ke klientovi autenticky nebo-li vyjadřovat ryzost a opravdovost vlastní osobnosti i projevu při komunikaci s klientem (být sebou samým).

Je důležité si uvědomit, že v terapeutickém procesu dochází mezi klientem a terapeutem k vzájemnému působení a ovlivňování. Současný profesor psychiatrie Irvin D. Yalom naléhá na terapeuty, aby umožnili svým pacientům být pro ně důležitými. Pacientovi má být dovoleno vstupovat do mysli terapeuta, ovlivňovat ho a měnit, protože dobrý terapeut je ten, kdo se neřídí teorií, ale vztahy.

Znalostní předpoklady arteterapeuta jsou předpokladem kvalitního přístupu. Pro výkon profese je nutné vzdělání v nejrozmanitějších humanitních i medicínských vědách - psychologie, psychiatrie, pedagogika (především speciální a léčebná), antropologie, dějiny umění, teorie umění, estetika, psychologie umění, ovládání různých výtvarných technik.²¹

2.9 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA

... Co slyším, to zapomenu. Co vidím, to si zapamatuji. Co zažiji, to pochopím ...

V posledních letech se stále více objevuje v souvislosti s celoživotní volnočasovou výchovou pojem zážitková pedagogika. Jedná se o metody založené na prožitku, zážitku a zkušenosti. Setkáváme se s různými názvy: výchova zážitkem, výchova prožitkem, Erlebispädagogik, experiential education, adventure education, Abenteuerpädagogik... Sjednocující je pro ně základní myšlenka silného zážitku, který při zpětné vazbě vede člověka k pozitivnímu rozvoji osobnosti. Cílem se stává zvyšování sebedůvěry, schopnosti spolupráce, zvyšování pocitu zodpovědnosti za členy skupiny, schopnost vyrovnat se se zátěžovou situací.

Metoda zážitkové pedagogiky je způsob výchovy založený na tom, že se účastníci vystaví jakémusi simulovanému zážitku formou hry či aktivity vybízející k sebe překonání. Člověk, který touto zkušeností projde, posune své vlastní hranice a vytváří si velkou zásobu možných řešení náročných životních situací v běžném životě. Zážitková pedagogika pracuje s programy sportovními, výtvarnými, dramatickými i diskusními. Samotná hra nebo aktivita nejsou nejdůležitějšími, důraz je kladen na následnou reflexi toho, co se událo. Zde je prostor jednak pro rozvoj komunikačních dovedností a také pro učení se z chyb a úspěchů. V této fázi je také dobrá možnost pro práci se skupinou, využívaná zejména na kurzech

²¹ Srov ZICHA, Z. *Úvod do speciální výtvarné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981. Kapitola 6. Výtvarný projev osob vyžadujících zvláštní péči s. 69 – 79.

teambuildingu. Při kurzech zážitkové pedagogiky se cíleně vytváří přátelské pohodové prostředí a atmosféra, která podporuje důvěru a uvolnění účastníků. Důležitým prvkem a také hojně využívaným je pobyt v přírodě a nabídka širokého spektra nejrůznějších neobvyklých pohybových aktivit: strukturované hry, výpravy do obtížně přístupného terénu, trénink přežívání ve volné přírodě, náročnější vodácké akce, jízda a putování na koních, skialpinismus, putování na sněžnicích, vysokohorská turistika atd.

Zážitková pedagogika stojí na těchto základech:

- Umožňuje i v prostředí chudém na podněty, získávat vlastní zkušenosti nové dovednosti a znalosti.
- Tyto zkušenosti jsou vázány na reálný život a situace, které člověk běžně zažívá.
- Vliv zážitků je trvalejší, než vliv naučeného, zážitky jsou zvnitřněny a lze je považovat za trvalé.
- Metody zážitkové pedagogiky učí řešit problémy neodkladně při jejich vzniku a následně hledat cesty, jak se jim pro příště vyhnout.
- Jelikož zážitková pedagogika pracuje většinou formou skupinové práce, člověk má možnost k rozšíření vlastních obzorů prostřednictvím srovnání sebe sama s ostatními členy kolektivu.
- Získáváním zážitků hraničících s osobními limity se rozvíjí osobnost účastníků.
- Pedagogika zážitku stojí na demokratických principech, nenutí účastníky k něčemu co sami nechtějí. Pracuje s vhodnou motivací a podněcováním k akci.
- Zážitková pedagogika se orientuje spíše na mladé lidi, ale myslím si, že má co nabídnout také ostatním generacím, jen je třeba vždy upravit metody práce.

Myslím si, že pěkně vystihuje základy zážitkové pedagogiky Mojmír Vážanský: „Pedagogika zážitku by měla být stále, nejlépe krátce za sebou spojována s radostí, legrací, chutí, pokaždé s krásou, i učením, splněním, zdarem při překonávání překážek. Po jejím zdolání, sebeurčením a kritickou prověrkou cizího určení, novými znalostmi prostřednictvím získaných zkušeností a nakonec uplatněním vitálních zájmů, vážným přijetím přirozených potřeb, lidskou srdečností.“²²

²² VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. s. 134

Jaký je rozdíl mezi zážitkovou pedagogikou a pedagogikou volného času? Zážitková pedagogika záměrně vytváří náročné situace do kterých člověka staví a následně pracuje s prožitkem, který člověk absolvoval. Snaží se účastníka kurzu skrze prožitou zkušenost posunout k vyšším hodnotám.

2.9.1 HISTORIE ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY

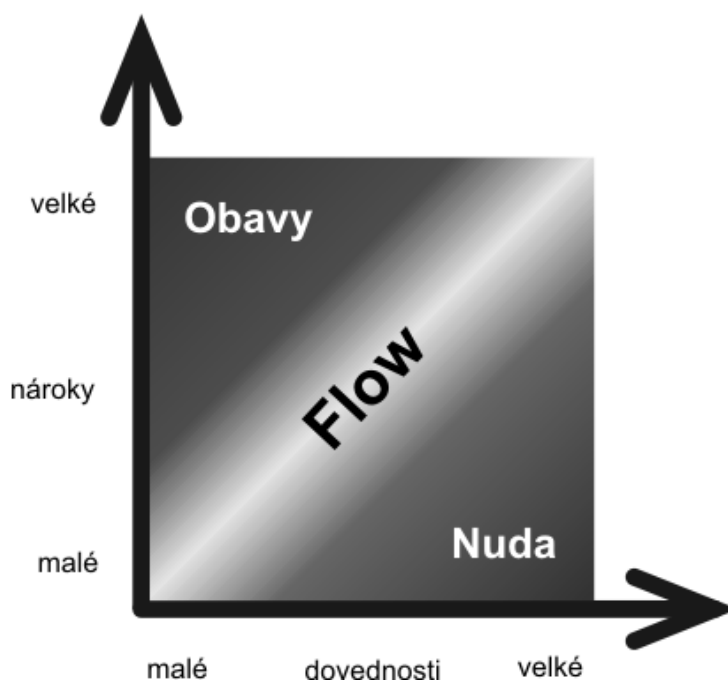
Ačkoliv by se to mohlo zdát, myšlenka zážitkové pedagogiky není vůbec novou. Již staří Řekové přišli s pěstováním ideálu kalokagathie, Jan Amos Komenský vyjádřil myšlenky zážitkové pedagogiky v díle Škola hrou a třeba Jean Jacques Rousseau propagoval návrat k přírodě a výchovu přírodou.

Historie zážitkové pedagogiky, jak ji známe dnes, se váže k čtyřicátým letům dvacátého století, kdy v Británii německý pedagog Kurt Hahn založil první zážitkovou letní školu. Navrhoval nápravu negativních společenských jevů, objevujících se zejména u dospívajících, pomocí dobrodružných výprav a her, u kterých bylo nutno spolupracovat nebo pomocí dobrovolné služby potřebným. Kurt Hahn chtěl mládeži nabídnout také zážitky při plavbě na moři. Naskytla se mu k tomu příležitost, když byl vybídnut, aby vytvořil kurz pro mladé námořníky, kteří díky své nesehranosti zbytečně umírali při bojích za druhé světové války. Vzniklo tedy celosvětové hnutí Outward Bound. Zástupcem mezinárodní vzdělávací organizace Outward Bound International je Česká cesta, spol. s.r.o., kterou roku 1991 založila Prázdninová škola Lipnice. Tato škola je nevládní nezisková organizace, v níž celoročně pracuje přes sto lidí z celé České republiky, ale i ze Slovenska a jiných zemí. Mezi instruktory můžete nalézt pedagogy, psychology, ekonomy, právníky, publicisty, výtvarníky, architektky, podnikatele i vysokoškolské studenty. Cílem je podporovat všestranný rozvoj osobnosti a napomáhat porozumění a spolupráci mezi lidmi. Česká cesta pořádá speciální programy, které mají účastníky vyvést z pracovního stereotypu pomocí mnoha výzev a zajímavých úkolů. Organizace staví každý kurz dle speciálních cílů účastníků, a to sice od kurzů seznamovacích například pro studenty prvních ročníků po kurzy budování týmu pro pracovní kolektivy. Propracovaný scénář se skládá jak z indole tak z outdoor programů. Na podobných principech jako hnutí Outward Bound působí mnoho dalších organizací. Z těch

nejznámějších: Prázdninová škola Lipnice, Hnutí Brontosaurus, Hnutí GO!, Velký vůz, K klub, Dlažka, Salesiáni ve Fryštáku, skauti, pionýři, turistické oddíly mládeže...²³

2.9.2 FLOW FENOMÉN

Jedním ze základních pilířů metodiky zážitkové pedagogiky je flow fenomén, stav plynutí. Jde o stav vědomí, kdy se člověk naplno věnuje tomu, co právě dělá a okolní svět jakoby pro něj neexistoval.



Stává se to v okamžiku, kdy člověk dělá něco, co se pohybuje okolo hranic jeho dovedností či znalostí. Je to sice výzva, ale tím, že zažívá úspěch, tak se dostavuje silný pocit uspokojení. Stav, kdy se člověk nachází ve stavu flow, je velmi blahodárny, neboť je zaprvé zábavný a za druhé umožňuje dosahovat velmi dobrých výsledků, především pokud jde o učení se nových věcí.

²³ Srov. Outward - Bound [online]. Praha: Česká cesta [cit. 2007-04-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.ceskacesta.cz> >

2.9.3 KOLBŮV CYKLUS UČENÍ

Specifickým fenoménem, se kterým pracuje zážitková pedagogika je Kolbův cyklus učení. Popisuje čtyři fáze zážitkového učení:

- uvědomění si, co se při aktivitě dělo
- zhodnocení aktivity a zobecnění
- vytvoření plánu změn pro další podobné aktivity
- vyzkoušení na nové aktivitě

Vrcholem je samozřejmě přenos zkušeností do praxe. Člověk si díky vlastní zkušenosti zapamatuje nové poznatky až z 80%, kdežto z běžného školení či přednášky pouhých 20%.

V kurzech se využívá tohoto poznatku a účastníci jsou tedy stavěni do různých situací, kdy je třeba řešit dané úkoly, a kdy je potřeba nejen rozumová úvaha, ale také emoce a vzájemné vztahy zúčastněných. Aby mělo učení prožitkem význam, postupuje se metodou challenge by choice, kdy si každý nastavuje náročnost úkolu sám. Důležitým prvkem v procesu učení je dobrovolnost. Aktivity sice vyzývají jedince k nějaké činnosti, ale účast v nich musí být a je dobrovolná.

Kromě aktivit daných metodikou vzdělávání zážitkem se používají interaktivní metody: hraní her, hraní simulací s danou atmosférou, řešení modelových situací, řešení úkolů. Ve velké většině se jedná o outdoorové aktivity. Do zážitku také vstupuje faktor okolního prostředí, proto se kurzy pořádají v školících a rekreačních zařízeních v přírodě.



Důležitou součástí této metody je zpětná vazba, tzv. review. Jedná se o rozbor, který bezprostředně následuje po jednotlivých aktivitách. Instruktor jako facilitátor vytváří prostor pro otevřenou diskusi, kdy účastníci kurzu z prožité aktivity zobecňují co nejvíce konkrétních zkušeností. Review může mít i podobu další aktivity. Po tomto zobecnění zcela přirozeně následuje přenos zkušenosti do pracovního prostředí (tzv. transfer).

Hloubka review se liší dle cílů kurzu, je možno ji nastavit a měnit dle zadání a průběhu kurzu. Nejde ovšem jen o zobecnění situace, která nastala, ale o skutečné pochopení jejích příčin a následků. Proto se často nespokojíme s obecnou frází "Musíme příště lépe spolupracovat."²⁴

2.9.4 PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE

Prázdninová škola Lipnice (PSL) byla založena v roce 1977. U jejího zrodu stál Dr. Allan GINTEL. Svým programem navázala na bohaté tradice pobytu v přírodě u nás a nabídla nové postupy a témata, reagující na společenskou strnulost éry normalizace. Cílem se stává výchova jedince v aktivní a spolupracující osobnost, ovlivňující dění kolem sebe. Svoji metodu nazvala "intenzívní rekreační režim".

Významnou roli v historii PŠL sehrálo lipnické středisko: jeho romantické okolí a genius loci inspiroval ke vzniku stovek her a dalších programů. Dispozice objektu nutily být téměř neustále v bezprostředním kontaktu s přírodním prostředím nesmírné kvality. Okolní skalnatý terén a zatopené lomy nabízely desítky výzev.

Kurzy a zejména týmy instruktorů a jejich spolupracovníků se staly tvořivými dílnami, ve kterých každoročně vznikly desítky premiérových programů. Vlastní kursy ověřovaly netradiční pedagogické metody, z nichž pravděpodobně nejdůležitější byla a je metoda výběru programů a jejich časového řazení, nazvaná dramaturgie. Zkušenosti z kursů byly zpracovávány do závěrečných zpráv, které sloužily jako zdroj poučení i zkušeností při publikační činnosti.

²⁴ Srov. tamtéž

V průběhu dvanácti let uspořádala Prázdninová škola Lipnice celkem 98 kursů, kterými prošlo na 3000 účastníků. Mezi těsnými spolupracovníky organizace najdeme řadu významných jmen. Na její kursy přijížděla celá řada osobností české vědy, kultury, publicistiky. Programy a metody se z lipnických kursů šířily prostřednictvím absolventů i publikací na prázdninové tábory, akce ekologických hnutí atp. Prázdninová škola Lipnice připravila k vydání tři publikace, vydávala Metodické listy. Stála za uspořádáním tří celostátních seminářů věnovaných pobytu a výchově v přírodě, spolupracovala s řadou institucí a hnutí.²⁵

Typickým programem, kde se uplatňují arteterapeutické techniky, je například kurz Tvořím, tvoříš tvoříme, pořádaný organizací Česká cesta. Nabídka výtvarných aktivit, které se v rámci kurzu nabízí je široká:

Sochání a ruce v hlíně

Člověk má možnost vytesat si vlastní sochu. Dát tvar kameni či hrnčířské hlíně. Protože nejde o věc jednoduchou, v práci s kamenickým nářadím všem poradí akademický sochař, který aktivity vede. Výsledky své práce si samozřejmě může účastník odnést domů, ať už to je busta, nebo jednodušší freska, popřípadě vlastní „hand made“ hrneček na ranní kávu.

Tiffany vitráže

„Chrámové okno je modlitbou světla“ řekl neznámý mnich už před 1000 lety. Na zjednodušení výroby chrámových – vitrážových oken přišel L.C. Tiffany, když přijel na zkušenou do Evropy. Na kurzu se účastníci nechají vést jeho odkazem a vyzkouší si řezání skla, jeho přípravu na vitráž, polepování měděnou fólií a nakonec důležité pájení jednotlivých kousků k sobě. Z malých dílků vytvoří pevný celek, jedinečný šperk, originální obrázek.

Spreyerská akademie

Vzít spray do ruky, razantně zaštěchat, slyšet kuličku, jak naráží na hliníkové stěny. Stisknout píst a skrz barevný aerosol říct, vykřičet nebo vyšeptat to, co už člověk dlouho chce. Pro sebe, pro tu zrzavou holku vedle z kanceláře, či jako legrácku pro vedení... Plátno je velké, snese opravdu hodně, a barvy...tu jsou. Pro báseň, esej a zuřivá citoslovce. Možné je

²⁵ Srov. Prázdninová škola Lipnice [online]. Praha: Prázdninová škola Lipnice [cit. 2007-04-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.psl.cz> >

opravdu téměř vše. Aktivita je vhodná pro ty, kteří mají co říct a vyhledávají různorodé komunikační prostředky.

Kovárna

V kovárně se setkávají hned všechny čtyři živly: oheň ve výhni, voda na chlazení žhavého železa, vzduch rozdmýchávající plameny i země v podobě kovářského uhlí. Mnoho lidí vlastní zasunutou vzpomínku na vesnického kováře, s obdivem k jeho síle, schopnosti ovládnout oheň... Chcete to zkusit? Obléci si koženou zástěru, potěžkat kladivo, nahřát železo a začít kovat? Naladit se na rytmické zvonivé údery a zatančit kolem kovadliny? Zpod Vašich rukou budou lítat okuje, nejspíše Vás i některá trochu štípne, ale domů si odnesete výsledek vašeho dávného snu.

Masky

Program s kouzlem, tajemnou intimní atmosférou. Pod vedením zkušených instruktorů si účastníci vzájemně zhotovují sádrové masky, obtisky jejich tváří, obtisky sebe sama. A na obtisk tváře, kterou jim dala příroda, pak přimalují barvami obtisk svého ducha. Masky zůstanou účastníkům jako vzpomínka na společně prožité okamžiky i jejich vnitřní hloubku.

Malování na sklo

Základní techniky malování na sklo mají tu výhodu, že jsou snadno a rychle zvládnutelné i když jste úplní začátečníci. O to větší radost mají účastníci, když z prosté sklenice, misky či lahve pod jejich rukama vznikne barevné kouzlo. Pro začátek potřebují jen chuť a fantazii. Barvy, štětce a kontury na sklo organizace. Jak málo věcí stačí k výrobě velkých věcí!

Další aktivity:

Sypání mandal, decoupage, malování na hedvábí, pletení košíků...²⁶

Podobným kurzem jako Tvořím, tvoříš, tvoříme je cyklus V+ pořádaný Prázdninovou školou Lipnice. Cyklus V+ a jeho jednotlivé kurzy jsou určeny těm, kteří se chtějí zdokonalit či se poprvé cíleněji potýkat s vlastním výtvarným projevem. Jednotlivé víkendové kurzy na

²⁶ Srov. Outward - Bound [online]. Praha: Česká cesta [cit. 2007-04-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.ceskacesta.cz> >

sebe volně navazují a některých víkendů se zúčastní speciální lektoři a hosté (kaligrafie). Program je kombinován s arteterapeutickým přístupem, přináší také podněty z dalších oblastí výtvarné kultury. Pokud zvolíte celý cyklus, je velmi pravděpodobné, že účinek bude dlouhodobější než víkendový impuls, avšak i víkend investovaný do sebe, je více než nic. Celých pět měsíců je postupně zaostřeno pohledem na svět trochu jiným způsobem, než jste možná byli doposud zvyklí. Rozložení do 5 měsíců je experimentem, který snad lépe odpovídá zkratkovitosti a útržkovitosti našeho současného způsobu života, kdy mnohost nahrazuje soustavnost. Pro absolvování cyklu není nutná předešlá výtvarná erudice. Pokud se ještě nebo už dokážete rukou podepsat, je velmi pravděpodobné, že cyklus zvládnete a bude pro vás přínosem.²⁷

2.10 ARTETERAPIE Z POHLEDU ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY?

Co má arteterapie společného se zážitkovou pedagogikou? Myslím si, že právě principy na kterých stojí, zážitek z tvorby, který se může při správném postupu proměnit v zkušenost, která nás obohacuje. Zážitková pedagogika využívá metody arteterapie většinou v průběhu kurzu, jako techniky sebeuvědomování či posílení skupinového ducha. Domnívám se, že arteterapie skýtá pro pedagoga volného času velký potenciál. Díky tomu, že bude znát základy diagnostiky výtvarného projevu, může své klienty lépe poznat. Pokud bude umět pracovat s výtvarnou činností pomocí metod zážitkové pedagogiky, může účinně ovlivňovat pozitivní osobnostní vývoj jedince nebo pracovat se skupinovou dynamikou. Arteterapeutické techniky může dále využít, pokud je třeba řešit nějaké skupinové problémy. Arteterapii formou zážitkové pedagogiky může uplatnit pedagog volného času zejména k těmto cílům:

- poznávání klientů a skupiny z neobvyklých úhlů a v nevšedních situacích
- vytvoření pozitivního klima ve skupině
- překonávání bariér
- řešení problémů

²⁷ Srov. Prázdninová škola Lipnice [online]. Praha: Prázdninová škola Lipnice [cit. 2007-04-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.psl.cz> >

- teambuilding – podpoření základních podmínek otevřené komunikace v týmu, budování pozitivního přístupu a vzájemné důvěry, podpoření spolupráce, rozvoj individuálních komunikačních dovedností
- zvyšování psychické odolnosti vůči stresu moderního světa
- relaxace a hledání vnitřního klidu



3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 NÁPADY PRO VYUŽITÍ ARTETERAPEUTICKÝCH TECHNIK PRO PEDAGOGA VOLNÉHO ČASU

Nyní bych ráda uvedla několik arteterapeutických aktivit, které ve své praxi může pedagog volného času uplatnit. Všechny tyto aktivity jsem měla příležitost osobně vyzkoušet, buď jako přímý účastník anebo jako vedoucí. Některé z následujících aktivit jsem použila při praxi na letním táboře (Ruka bezpečí, V hradě a podhradí), některé zase při pravidelné činnosti ve skautském oddíle (Barevné obrázky na sněhu, Skupinová mandala, Land Art, Štafetová kresba) a ostatní jsem poznala jako přímý účastník akce či kurzu (Kolormáz, Homepage, Duše a plášť, Autoportrét). Výběr uvedených aktivit není náhodný, snažila jsem se o co nepestřejší škálu tak, abych naznačila široké pole možného využití arteterapie v zážitkové pedagogice.

Aby se nejednalo o pouhou výtvarnou či tvůrčí aktivitu a samoučelné využití volného času, ale o arteterapii z pohledu zážitkové pedagogiky, uvádím následující patero zásad, kterých bychom se měli držet.

1. Aktivita nesmí být samoučelná, vždy si musíme stanovit cíl, ke kterému směřujeme.
2. Důležitější než samotný výsledek tvorby, je proces tvoření.
3. Důležitější než proces tvoření, je zpětná reflexe.
4. Nejdůležitější je zážitek.
5. Díky nabyté zkušenosti bychom se měli pro příště umět vyhnout případným nezdarům.

BAREVNÉ OBRÁZKY NA SNĚHU

VÝTVARNÁ TECHNIKA: kresba a malba s fantazií

VĚKOVÁ KATEGORIE: od pěti let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 30 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 30 minut

POMŮCKY A MATERIÁL: plastové lahve s dírkou ve víčku, tekuté, vodou ředěné barvy (temperové, potravinářské...)

MOTIVACE: Paní Zima je obrovská čarodějka, přes zimu vykouzčila na blízké louce obrovské malířské plátno, které nás přímo vybízí k tomu, abychom se stali umělci a vytvořili obraz nevšedních rozměrů.

POSTUP: Plastové lahve naplníme barvami - každou barvu připravíme do vlastní lahve. Podle počtu účastníků připravíme potřebný počet lahví. Skupina může tvořit dílo společně na předem dané téma a nebo si téma zvolí sami. Je možné také zasněženou louku rozdělit na menší plochy a každý účastník bude tvořit individuálně. Z vlastní zkušenosti doporučuji první variantu, neboť spolupráce při tvorbě díla těchto obrovských rozměrů učí účastníky vzájemné komunikaci, respektování názorů druhého a především spolupráci. Na sněh se maluje tak, že z plastové lahve se stříká tenký proud barvy, přitom se lahví pohybuje a tím vzniká linie. Plochy lze i barvou vybarvovat.

OBMĚNA: Tekutými barvami lze sněh obarvit a pak z něj modelovat plastiky.

REFLEXE: Po skončení práce se s účastníky zamyslíme nad průběhem činnosti. Kdo vymyslel téma malby, jak se dařila spolupráce a komunikace ve skupině, jak se jednotlivým účastníkům líbí vzniklé dílo. Pokud při práci vznikly nějaké problémy, čím byli způsobené a jak se jim příště vyhnout.

NA HRADĚ A V PODHRADÍ

VÝTVARNÁ TECHNIKA: keramika

VĚKOVÁ KATEGORIE: od pěti let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 15 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 60 minut

POMŮCKY A MATERIÁL: encyklopedie, papírové role, lepenkové krabice, noviny, lepenková páska, hlína, podkladové destičky, šlikry, štětce, špachtle a další nástroje na keramiku.

MOTIVACE: Tato aktivita je vhodná například na dětský tábor, kdy jsme předchozí den navštívili blízký hrad, zámek či zříceninu. Případně si s dětmi můžeme přečíst pohádku a v encyklopediích prohlédnout stavbu hradů a zámků. Před vlastní aktivitou si s dětmi vyprávíme jak se dříve na zámcích žilo, jak se stavěli a dobývali.

POSTUP: Tvorba hradu by měla být skupinovou prací, proto vyzveme děti, aby se před začátkem díla domluvili na společné taktice a postupu. Pracujeme s keramickou hlínou, zajímavá je kombinace hlíny burelové a šamotové. Základ vytvoříme ze silnější placky, do které ukotvíme papírovou roli (například od koberce) obalenou novinami, na roli pak postupně lepíme kousky hlíny tak, jako by to byly stavební kameny. Dáváme pozor, aby mezi jednotlivými kousky hmoty nevznikaly vzduchové bubliny. Na vrcholu věže by nám měl zbyť kus neobalené role tak, abychom jej mohli po zaschnutí vyndat. Stejným postupem dotvoříme celý hrad. Po důkladném proschnutí necháme hrad dvakrát vypálit.

OBMĚNA: Pokud práce s hlínou děti baví, je možné k hradu přidělat královskou rodinu, služebníky, řemeslníky, koně, kočár, zvířata...

REFLEXE: Se skupinou se zamyslíme nad celým postupem činnosti. Kdo vymyslel, jak bude hrad vypadat, kdo plnil jakou funkci ve skupině – kdo byl architekt, stavbyvedoucí a kdo dělník. Vnímají všichni členové skupiny proběhlou aktivitu stejně

nebo se někdo cítil, že jeho názor nikdo neposlouchá? Jak asi vypadala skupina lidí, kteří stavěli opravdové hrady či nyní staví domy? Jaké jsou úkoly jednotlivých členů, jak musí fungovat komunikace, aby se dílo povedlo?



DUŠE A PLÁŠŤ

VÝTVARNÁ TECHNIKA: různé výtvarné techniky

VĚKOVÁ KATEGORIE: od dvanácti let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 10 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 2-3 hodiny

POMŮCKY A MATERIÁL: krabice od bot, papíry, lepidla, barevné časopisy, noviny, nůžky

MOTIVACE: Každý z nás je jedinečnou osobností, skládající se z duše a pláště. To co máme ve své duši, je pro okolí neviditelné, všichni znají pouze plášť. Co se tedy skrývá v naší duši a jak se prezentujeme navenek?

POSTUP: Každý účastník si přinese krabici na boty, záměrně je nesháníme sami, pro následnou reflexi je lepší, pokud si každý může zvolit, jak velkou krabici použije. Vyzveme účastníky, aby si představili, že tato krabice je obrazem jich samých. Úkolem je krabici polepit, omalovat či jinak výtvarně upravit tak, aby byla co nejvíce podobná jejich osobnosti. To, co je uvnitř krabice by mělo být obrazem toho, co je uvnitř každého účastníka. Jak se kdo prezentuje navenek, tak by měl ztvárnit venkovní stranu krabice. Necháme co možná nejvíce volné pole působnosti, pokud někdo má potřebu cokoliv k své práci využít, nebráníme tomu, necháme každého, aby se zamyslel nad sebou samým.

REFLEXE: Po skončení výtvarné činnosti si se všemi účastníky sedneme do kroužku a nejprve si zběžně prohlédneme všechny krabice. Poté vybereme jednoho dobrovolníka a požádáme ho, aby poslal svou krabici do kroužku. Každý se na krabici podívá a sdělí, co ho nejvíce zaujalo, jaký obrázek je možné si vytvořit o autorovi a jestli to odpovídá tomu, jak jej známe či jak se prezentuje. Když krabice doputuje k autorovi, má právo se ke všemu řečenému vyjádřit, uvést na pravou míru. Co znamenají jednotlivé prvky krabice.

TIPY: Tato technika pracuje s lidskou duší, vedoucí skupiny by měl hledět na to, aby byla správná atmosféra, aby si účastníci neublížili špatně pochopeným slovem. Atmosféra je při této aktivitě téměř nejdůležitější, skupinu by nemělo nic omezovat – čas ani prostor.

RUKA BEZPEČÍ

VÝTVARNÁ TECHNIKA: kresba

VĚKOVÁ KATEGORIE: od pěti let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 5 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 45 minut

POMŮCKY A MATERIÁL: papír formátu A4,
barevné psací potřeby, pero

MOTIVACE: je spousta situací, kdy se dítě cítí ohrožené. Cílem této aktivity je poskytnout dítěti jednoduchý návod, jak si zapamatovat, na koho se má obrátit, když potřebuje pomoc. Tato technika je užitečná v případě potřeby ochrany dítěte nebo ji lze použít pro nadměrně úzkostné děti.



POSTUP: Na volný list papíru obkreslete ruku dítěte. Požádejte ho, aby se zamyslelo nad tím, kterým pěti dospělým lidem se může svěřit, kdyby se mu stalo něco nepříjemného nebo kdyby se z nějakého důvodu cítilo ohrožené. Napište jména těchto pěti lidí na prsty ruky na obrázku. Pro starší děti může palec označovat celou nejbližší rodinu. Dětem, které jsou již dost velké a umí již používat telefon, řekněte, aby na prst nakreslily prstýnek, a sdělte jim: „To je člověk, kterému zavoláš, když budeš potřebovat.“ Na obrázek potom napište potřebná telefonní čísla.

Požádejte dítě, aby se pomocí opakování naučilo jména osob a telefonní čísla nazpaměť (můžete to udělat zábavnou formou, např. tak, že přerušíte jinou techniku slovy: „Připomeň mi – kdo je na tvé Ruce bezpečí?“). Ujistěte se, zda dítě porozumělo, že když některá z osob není přítomna, neposlouchá ho nebo mu nevěří, dítě se může obrátit na další, až nalezne někoho, kdo ho bude brát vážně. Nakonec dítěti zdůrazněte, že ruka bude neustále s ním, aby mu připomínala, na koho se může obrátit (když to bude potřebovat). Pokud má dítě se zapamatováním jmen potíže, poraďte mu, aby si obrázek pověsilo doma na nějaké význačné místo. S mladšími dětmi mohou doma učení procvičovat rodiče.

LAND ART

VÝTVARNÁ TECHNIKA: land art

VĚKOVÁ KATEGORIE: od sedmi let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 0 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 2-3 hodiny

POMŮCKY A MATERIÁL: nůž, sekera, provázek, pila

MOTIVACE: V sedmdesátých letech dvacátého století vzniká výrazný umělecký směr Land Art. Vyznačuje se tím, že hlásá návrat k přírodě. Umělci využívají ke své tvorbě přírodu a vše co jim nabízí. Snaží se naslouchat jejímu hlasu a být s ní v harmonii. Ideálem je vytvořit dílo, které je sice lidského původu, ale přírodu nijak nenarušuje, spíše ji dotváří. Tento směr se nevzdává pokroku a výtvarným úspěchům moderní doby, jen se snaží, aby člověk neměl negativní vliv na přírodu, aby ji neničil a neznečišťoval.

POSTUP: Tato aktivita je vhodná pro menší skupinky účastníků. Úkolem každé skupinky je najít si ve vymezeném prostoru vhodné místo a tam vytvořit umělecké dílo dle zákonů Land Artu - dílo lidského původu, ale přírodu nijak nenarušující. Zdrojem inspirace a materiálů je jim sama příroda. Můžeme buď zadat společné téma např. katedrála zasvěcená přírodě nebo nechat skupinky tvořit dle vlastní vůle a fantazie. K dispozici by měli mít pouze nástroje na opracování přírodních materiálů a podle dohody třeba provázek.

REFLEXE: Po uplynutí stanoveného času se sejdeme se všemi skupinkami na předem stanoveném místě a následuje prohlídka jednotlivých uměleckých děl. Vždy si necháme od autorů říct pointu jejich uměleckého díla, co chtěli vyjádřit, kam směřovali... Poté se ostatní skupinky vyjádří, jak na ně dílo působí, jak jej chápou a jaké pocity v nich vyvolává. U každého díla je vhodné se zastavit a chvíli nechat, aby mohlo na zúčastněné působit beze slov, jenom v harmonii s přírodou. Po prohlédnutí všech děl, je vhodná ještě krátká diskuze na téma jak nás příroda inspiruje? Kde se můžeme v každodenním životě setkat s něčím, co je inspirováno přírodou? A naopak, co je naprostým protikladem přírody?

KOLORMÁZ

VÝTVARNÁ TECHNIKA: malba prstovými barvami

VĚKOVÁ KATEGORIE: od pěti let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 15 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 60 minut

POMŮCKY A MATERIÁL: arch balicího papíru, prstové barvy či gelové pigmenty na tónování malířských barev , pomůcky pro malbu dle výběru účastníků (hřeben, vidlička, špejle...), bílé rámečky ze čtvrtky různých formátů, nůžky lepidlo

MOTIVACE: Nyní se z nás stávají věhlasní avantgardní umělci. Máte za úkol vytvořit skutečně velkolepé dílo, k tvorbě nevyužijete nic menšího než vlastní ruce, případně další libovolné části těla – chodidla, nos... Velká čistá plocha vás přímo vybízí k vymalování každíčkého místečka, proto není proč váhat a dejte se do díla. Záleží jen na vás jestli budeme spolupracovat s ostatními, nebo si budete vymalovávat každý své místečko, zda dovolíte, aby na naše území přesáhl kolega či ne.

POSTUP: Ve vhodné místnosti rozložíme na podlahu arch papíru, který slepíme tak, aby vzniklo malířské plátno přiměřeně velkých rozměrů dle počtu účastníků. Pro deset lidí je vhodné plátno o velikosti 3 x 3 metrů. Barvy je vhodné rozdělit do více nádobek, aby každý účastník měl možnost využít barvu, kterou chce. Poté již necháme účastníky, aby plátno vymalovali jak jen chtějí, podněcujeme je, aby zaplnili celou plochu. Poté necháme celé dílo důkladně uschnout. Následuje druhá etapa činnosti. Každý dostane bílý rámeček, který využije jako hledáček fotoaparátu a snaží se nalézt z celé barevné plochy úsek, který ho nejvíce zaujme. Šablonu rámečku pak obkreslí, výběr vystřihne a nalepí na bílou čtvrtku.

REFLEXE: Hotové výtvořy, které je možné i pojmenovat, rozložíme tak, aby ne ně všichni viděli. Zahájíme diskusi, ve které se ptáme po pocitech, které účastníci měli při společné tvorbě na začátku. Kdo byl v tvorbě dominantní, jak se komu spolupracovalo se skupinou? Jak se cítili, když měli společný obraz rozstříhat na malé detaily? Je detail víc než celek nebo naopak?



SKUPINOVÁ MANDALA

VÝTVARNÁ TECHNIKA: kresba křídami

VĚKOVÁ KATEGORIE: od sedmi let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 10 minut

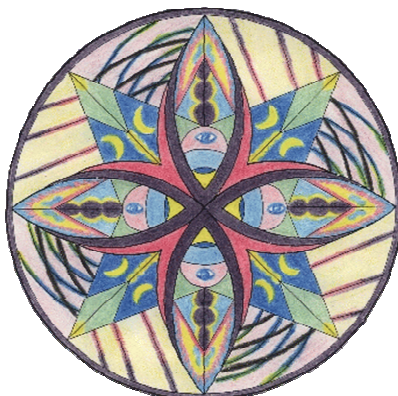
DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 60 – 90 minut

POMŮCKY A MATERIÁL: arch baličího papíru, barevné křídly (umělecké nebo školní), bezbarvý lak

MOTIVACE: Mandala znamená v sanskrtu kruh, střed. Obrazy mandal se vytvářejí z obarveného písku, rýžové mouky či jiného sypkého materiálu. Jejich tvorba vyžaduje velkou pečlivost a trpělivost, čímž představuje určitý rituál. My si nyní takový rituál vytvoříme a pokusíme se napodobit dílo mistrů.

POSTUP: Vytváření mandal je vhodnou skupinovou aktivitou, ale dá se použít také jako individuální tvorba. Skupině dáme z baličího papíru vystřižený kruh o průměru 1,5 až 2 metry. Po krátké přednášce, co to mandala je, jak se tvoří a jaké mívá tvary, vyzveme účastníky k vytvoření vlastní mandaly, která by symbolizovala jejich skupinu. K vyplňování nepoužívají obarvený písek ani zrnka rýže, ale plochu vymalovávají barevnými křídami. Skupina by měla spolupracovat a tvořit společně. Hotové mandaly zafixujeme bezbarvým lakem. Při tvorbě je vhodné pustit relaxační hudbu a snažit se držet uvolněnou příjemnou atmosféru

REFLEXE: Po skončení práce si prohlédneme jednotlivé mandaly, diskutujeme s autory o volbě barev, co která značí, jakou nese symboliku. Určitě se nezapomeneme ohlédnout nad spoluprací celé skupiny, jak fungovala, jak se kdo při tvorbě cítil, nebyl někdo na okraji zájmu? Zapojili se všichni? Je mandala skutečně obrazem skupiny nebo pouze nejvýraznějšího člena?



AUTOPORTRÉT

VÝTVARNÁ TECHNIKA: kresba či malba

VĚKOVÁ KATEGORIE: od osmi let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 20 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 60 minut

POMŮCKY A MATERIÁL: arch balicího papíru, pastelky nebo fixy, vodové či temperové barvy, štětce

MOTIVACE: Neexistuje objekt, který by nám byl bližší než naše tělo, pokusme se nyní ztvárnit naše tělo s našimi pocity a stavy.

POSTUP: Na arch papíru rozložený na podlaze si účastníci vzájemně obkreslí obrys těla. Potom každý vymaluje obrys svého těla tak, jak sám sebe vnímá. Může přitom používat různých výtvarných technik a materiálů – pastelky či fixy, vodové nebo temperové barvy, lze pracovat také s prstovými barvami či barevnými křídami.

OBMĚNA: Obrys těla lze vyplnit také technikou koláže.

REFLEXE: Hotová díla umístíme tak, aby na ně všichni viděli. Optimální je pokud je můžeme pověsit na stěnu. Zamysleme se nad tím, v čem jsou portréty podobné a v čem se odlišují. Kdo zvolil jakou výtvarnou techniku? Jaké barvy převládají? Pokud se některé portréty podobají, podobají se také jejich autoři? Komu se jak tvořilo, jak se kdo cítil? Vyskytl se nějaký problém?



HOMEPAGE

VÝTVARNÁ TECHNIKA: koláž

VĚKOVÁ KATEGORIE: od dvanácti let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 10 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 1-2 hodiny

POMŮCKY A MATERIÁL: papíry, čtvrtky, tužky, pastelky, lepidla, barevné časopisy, nůžky, kolíky na prádlo provázek

MOTIVACE: Vítejte na mých osobních stránkách, jsou zde veškeré informace o mě, dozvíte se mnoho zajímavostí, které o mě nevíte.

POSTUP: Hráči jsou vyzváni, aby vytvořili vlastní www stránky, nemusejí k tomu umět žádný skriptovací jazyk, stačí když si najdou svého webmastera, který jim stránky na míru vytvoří. Hráči se tedy rozdělí do dvojic, kdy vždy jeden se stane zákazníkem a druhý tvůrcem stránek. První etapou hry je důkladná zpověď klienta, o kterém se webmaster musí dozvědět tolik informací, aby věděl co jeho klienta zajímá, co je pro něj charakteristické a co by nemělo na stránkách chybět. Poté se dá do práce do které samozřejmě má právo klient zasahovat, pokud je s něčím nespokojen. Internetové stránky se tvoří formou koláže vystřihaných obrázků či článků z časopisů. Po skončení práce, nejlépe však druhý den si hráči role vymění.

OBMĚNA: Na stránku lze umístit e-mailovou schránku, do které mohou ostatní hráči posílat majiteli stránky vzkazy.

REFLEXE: Hotové www stránky zavěšíme na prádlní šňůru a po celou dobu průběhu dalších společných aktivit dáme příležitost hráčům, aby spolu mohli vzájemně komunikovat a diskutovat pomocí konferencí, chatu či e-mailu. Na závěr aktivity si vzájemně ohodnotíme stránky, která nás nejvíce zaujala. Zeptáme se, jak byli klienti spokojeni s prací tvůrců stránek. Nedostal někdo v průběhu výpověď? Na kterých stránkách se nejvíce diskutovalo, co zaujalo přítomné?

ŠTAFETOVÁ KRESBA

VÝTVARNÁ TECHNIKA: kresba

VĚKOVÁ KATEGORIE: od šesti let

ČAS NA PŘÍPRAVU: 0 minut

DOBA TRVÁNÍ ČINNOSTI: 30 minut

POMŮCKY A MATERIÁL: papíry, tužky, pastelky

MOTIVACE: Také se vám někdy stalo, že jste začali něco dělat a vlivem okolních událostí či zásahem druhého člověka, jste nakonec dokončili něco úplně jiného. Jak jste se při tom cítili? Dokážete překonat, když vám někdo pokazí vaše plány?

POSTUP: Hráči sedí v kruhu, každý má tužku, pastelky a list papíru. Na začátku začne každý kreslit nějaký obrázek na zvolené téma. Po uplynutí limitu např. dvou minut, předají hráči papír sousedovi po pravici. Ten má opět dvě minuty na to, aby podle své vlastní fantazie pokračoval v kreslení sousedova obrázku. Tak to pokračuje, až se obrázek vrátí k původnímu autorovi. Každý má právo příchodí obrázek nějakým způsobem vylepšit, doplnit.

REFLEXE: Když se hotový obrázek vrátí k původnímu autorovi, následuje diskuze, ve které se každý vyjádří k původnímu záměru kresby a zhodnotí výsledek. Můžeme se zamyslet nad našimi pocity, které jsme měli, když se původní záměr změnil nezávisle na naší vůli. Co bylo pro nás příjemnější, nechat dílo žít vlastním životem nebo zanechávat vlastní stopu na obrázcích kolegů?

3.2 POKUS O DIAGNOSTIKU DĚTSKÉHO VÝTVARNÉHO PROJEVU

Oblíbenou metodou, jak poznávat dítě a jeho sociální zázemí je diagnostika kresby rodiny. Tuto metodu používají také arteterapeuti při úvodních setkáních s dítětem, umožňuje jim poměrně rychle dítě poznat a navázat s ním kontakt. Začala se používat ve 40. a 50. letech dvacátého století a používá se dodnes. U nás tuto oblíbenou metodu používal a rozvíjel Z. Matějček. Lze ji chápat jako symbolické ztvárnění konstelací v rodině, tak jak ji dítě vnímá a prožívá. Arteterapeut musí při interpretaci brát v potaz skutečnost, že v průběhu dětství dochází při způsobu zpracovávání kresby rodiny ke změnám. Zpravidla se tato diagnostická metoda používá u dětí od 6 do 12 let. Metoda je velmi jednoduchá, dítěti se předloží bílý papír formátu A4, obyčejná tužka, případně pastelky, zadání zní: „Nakresli obrázek, který vyjadřuje život celé vaší rodiny“.

Arteterapeut sleduje celý průběh kresby, vnímá její celkové pojetí a zaznamenává jakým způsobem je rodina zobrazena (např. u starších dětí může znamenat statické ztvárnění rodiny jejich problémový vztah k rodině; primitivní zobrazení rodiny signalizuje obvykle jejich lhostejnost vůči nim, neochotu spolupracovat, citovou chudost nebo rezignaci).

Při hodnocení a interpretaci kresby je dobré, když známe alespoň částečně rodinnou situaci dítěte, případně se ji můžeme dozvědět při rozhovoru s dítětem v průběhu a po skončení kresby. Při posuzování můžeme postupovat podle následujících kroků:

1. Celkový dojem

Na kresbu se podíváme jako na celek. Jak na nás působí? Pokud jsou použity barvy, jsou pestré nebo tlumené? Posoudíme geometrii kresby, je souměrná? Kde jsou umístěny postavy v rámci plochy papíru, jsou přiměřeně velké? S pomocí dítěte identifikujeme jednotlivé postavy, zjistíme, kdo případně chybí. Necháme si od dítěte vyprávět, co která osoba na obrázku dělá. Všimáme si umístění jednotlivých postav, kdo stojí vedle sebe, jak jsou postavy od sebe vzdáleny a umístění. Kontura kresby a síla se kterou byla nakreslena značí povahu autora. Celkový dojem z kresby bychom měli konfrontovat s tím, co o dítěti víme. Pokud z kresby nemáme pozitivní dojem, je velká pravděpodobnost, že se ani dítě v rodině nebude cítit dobře. Pokud ale kresba působí harmonicky, je třeba se zamyslet nad tím, zda je to opravdový obrázek dobře fungující rodiny a nebo se jedná pouze o vysněný ideál, které si dítě modeluje ve svých představách. Měli bychom si všimnout, pokud dítě chce používat gumu, obvykle

se jim nepovoluje. Pokud chtějí v obrázku něco změnit, mají to škrtnout. Tyto zpětné zásahy do kresby stojí za zvýšenou pozornost a bývají místem, které upozorňuje na nějaký citový problém.

2. Zobrazení osob

Na kresbě si všímáme, kdo není zobrazen, může to naznačovat pocit citového strádání k dané osobě. Velikost zobrazených postav poukazuje na významnost osoby v očích dítěte. Pokud máme tu možnost, pozorujeme v jakém pořadí dítě jednotlivé postavy kreslí, případně jak vzdálené jsou od zobrazeného autora. Kdo je pro autora významnější, bývá zobrazen blíže. Způsob zobrazení jednotlivých postav značí jejich vztah k rodině, zobrazení v profilu může naznačovat introverzi, zobrazení zezadu mohou symbolicky naznačovat vyčlenění jedince s kolektivem anebo alespoň snahu o to. Podstatné je i ztvárnění jednotlivých členů rodiny. Velikost postavy odráží důležitost dané osoby v životě dítěte např. dítě nakreslí sourozence většího, než je ve skutečnosti, což může být spojeno s jeho výjimečným postavením v rodině (je středem pozornosti). Výraz tváře bývá signifikantní pro povahu zobrazeného jedince – přísnost, agresivita, optimismus... Zobrazení jednotlivých částí těla může poukazovat na to, jak dítě osobu vnímá. Hlava bývá kreslena jako přiměřená, velká hlava může značit sebevědomí či autoritu. Bujné vlasy naznačují vitalitu jedince, nezobrazené vlasy zase mohou být projevem úzkosti. Extrovertní člověk bývá zobrazen s otevřenými očima, zatímco introvert mívá oči zavřené. Poměrně velký význam mají ruce, jejich vynechání může být interpretováno jako důsledek pocitů viny. Způsob držení rukou značí, podobně jako v řeči těla, postoj k okolním lidem, vztah k navazování nových kontaktů. Překřížené ruce naznačují člověka uzavřeného s neochotou komunikovat s ostatními lidmi. Starší děti zobrazují postavy diferencovaně a proto má jejich kresba významnou výpovědní hodnotu. Např. dítě nakreslí člena rodiny, s nímž se ztotožňuje, podobně jako sebe. Postava vyplněná černou barvou nebo vyšrafovaná může pro dítě představovat zdroj strachu a nejistoty. Gumování, překreslování nebo přeškrtávání vyjadřuje úzkost a nejistotu. Deformované zpracování postav signalizuje určité problémy ve vztazích např. otočená postava vůči ostatním, demonstruje negativní postoj k členům rodiny nebo jejich odmítání a nezájem o rodinné dění.

3. Vynechání některé osoby

Vynechání otce, matky či sourozence může značit odmítání, napjatý nebo ambivalentní vztah. Je důležité, dát důraz na samotnou interpretaci dítětem – kde je chybějící osoba? Může nastat situace, kdy na obrázku chybí dítě a jeden rodič. Autor pak vysvětlí, že je s maminkou na výletě. Tato situace se dá interpretovat, že dítě chce mít matku jen pro sebe, je možné, že žárlí na sourozence. Pokud na obrázku chybí nějaká osoba, nejčastěji to bývá otec, značí to negativní nebo a to častěji lhostejný vztah otce, případně častou nepřítomnost otce v rodině. Velmi alarmující je, pokud na obrázku rodiny není zobrazená žádná osoba, poukazuje to na disfunkčnost rodiny nebo nedostatek citových vazeb dítěte. Podobné je to i pokud dítě zobrazí na obrázku osobu, která není s rodinou v příbuzenském vztahu, například opravář nebo paní učitelka. Absence některého z členů může zapříčinit přání dítěte, aby dotyčná osoba zmizela z jeho života (popírá jeho existenci). Na druhou stranu tímto činem může dávat najevo svou touhu po někom, koho chce, ale nemá (nepřítomnost otce v rodině).

4. Použití barev

Pokud už povolíme dítěti použít barevné pastelky, mohou nám použité barvy pomoci v interpretaci výtvarného dílka. Děti, které vyrůstají ve funkčním prostředí obvykle používají více barev, které bývají pestré a veselé. Extroverti používají barvy výrazně pestřejší než introverti.

Podobnou metodou je tzv. kresba začarované rodiny. Dítě má za úkol nakreslit rodinu tak, jako by ji kouzelník začaroval do zvířátek. Každý člen rodiny by měl být začarován do zvířete, které mu nejvíce odpovídá povahou. Při interpretaci těchto kreseb bychom měli být ještě více opatrní, než u kresby rodiny a také bychom si měli nechat od dítěte vysvětlit, kdo je kdo, proč je zobrazen jako to či ono zvíře, jaké vlastnosti k němu připisuje. Zajímavý je fakt, že existují zvířata typicky ženská, tj. kočka, slepice, veverka, labuť, včela, pták a motýl a typicky mužská, tj. pes, kůň, lev, opice, pták, žirafa a had. Mezi dívkami i chlapci jsou dále oblíbená: medvěd, zajíc, myš, ryba, slon a liška.

Jelikož již sedm let vedu skautský oddíl a se skupinou asi dvaceti dětí scházím pravidelně každý týden, měla jsem jedinečnou příležitost vyzkoušet experiment. Na jedné schůzce jsem poprosila dívky, aby mi nakreslily obrázek jejich rodiny. Protože s dívkami pracuji dlouhodobě a minimálně dvě akce ročně míváme společně s celými rodinami, myslím si, že nejenom je samotné, ale i jejich rodinné zázemí znám poměrně dobře. Samozřejmě že

jsem nečekala, že obrázky budou nějak výrazně dramatické, ale výsledná dílka mě opravdu překvapila. Na jednu stranu v podstatě nyní nemám co rozebírat, na druhou stranu bych si s celého srdce přála, aby podobný „problém“ měli všichni lidé, kteří se zabývají diagnostikou výtvarného projevu dětí.

Z hotových prací jsem vybrala pět, které se nyní pokusím interpretovat podle předchozích pravidel tak, jak by se na ně mohl dívat pedagog volného času. Samozřejmě, že vystudovaný arteterapeut by asi diagnostikoval díla přesněji, jak už jsem ale uvedla, nemyslím si, že by z obrázků vyplíval nějaký problém v rodině nebo ve výchově, proto by asi nějaké terapeutické závěry vyslovoval jen stěží.

MÍŠA

věk: 7 let

složení rodiny: matka, otec, Míša, starší bratr (10let)

bydliště: rodinný dům

Míša chodí do našeho oddílu od září 2006, za tu dobu jsem měla příležitost zběžně poznat nejenom ji ale i rodiče a bratra. Se všemi mám velmi dobrý vztah, neboť jsou to velmi příjemní lidé. Míša je veselá optimistická děvče, spíše introvertní povahy. Je málo situací, kdy se Míša otevře a začne sama vyprávět o své rodině. Konkrétně ji to trvalo půl roku, než nám začala důvěřovat a vyprávět, je to znak plaché povahy. Míši bratr taktéž chodí do skautského oddílu a je pro Míšu velkou oporou. Je pro mě až překvapivé, jak mají mezi sebou pěkný vztah. Samozřejmě nemohu vidět, jak se k sobě chovají, když jsou sami, ale myslím si, že jsou vychováni k vzájemné úctě a přátelství. Nikdy jsem je neviděla ve vzájemném konfliktu. Matka i otec Míši pracují ve stejném městě jako bydlí, a tak mají pro rodinu dostatek času. Míšu i jejího bratra vychovávají k samostatnosti a slušnosti.

1. Celkový dojem

Obrázek působí velmi vesele a na první pohled optimisticky. Geometrické rozložení kresby je přiměřená, je zaplněna v podstatě celá plocha čtvrtky, což značí o otevřené povaze Míši a jejímu vyrovnanému životnímu postoji. Jelikož Míša neměla problémy s vyjadřováním a popisem jednotlivých postav ani při slovním popisu kresby, usuzuji, že se rozhodně nejedná o pouhý sen, jak by měla Míši rodina vypadat, ale že je tomu tak doopravdy. Zobrazení všech osob zepředu naznačuje otevřený vztah všech členů rodiny, nikdo se nestrání a nikoho nenechávají stranou. Myslím si, že úroveň výtvarného projevu je v podstatě přiměřená věku. Postavám chybí krk, ale to se snad věkem napraví. Celkově mám dojem z kresby velmi příjemný.

2. Zobrazení osob

Zobrazení osob je také přiměřené a v podstatě odpovídá realitě, Míša má nejbližší k bratrovi, pak matce, otec stojí nepatrně dál – to může naznačovat větší pracovní vytížení otce a tím i méně času tráveného s dětmi. Myslím si, že oddálení otce je ale minimální a možná i náhodné. Výraz obličejů všech osob je velmi optimistický

a svědčí o pohodové atmosféře rodiny. Postavy stojí pevně na zemi, jsou nakresleny jako by stáli na hraně papíru.

3. Vynechání některé osoby

Na obrázku nechybí žádná postava, příjemnou atmosféru doplňují ptáčci, motýli, slunce a usměvavý mrak. Domnívám se, že ptáci ani motýli na kresbě nic nezastupují, pouze dotvářejí pohodovou atmosféru.

4. Použití barev

Barvy na obrázku jsou veselé a pestré, je použito více barev, což značí o dobrém vývoji a psychické stabilitě Míši. Autorka oblékla každou postavu do jiné barvy, dle řeči barev by se dalo usuzovat, že bratr je pro Míšu symbolem přátelství, vitality, života, matka se s fialovými šaty spojována se spiritualitou, možná tajemstvím a melancholií, otec se žlutými kalhoty působí optimisticky a vesele. Míša si sama namalovala červené triko, což značí životní energii, lásku, otevřenost.



VĚRA

věk: 7 let

složení rodiny: matka, otec, Věrka, starší bratr (8,5let), babička, děda

bydliště: dvougenerační rodinný dům

Také Věrka chodí do našeho oddílu od září 2006. Jelikož je velmi plachá, prozatím se s námi o své rodině moc nebaví. Její o rok a půl starší bratr chodí do vedlejšího oddílu a je o mnoho extrovertnější než Věrka. Vždy nás hlasitě zdraví a i jinak se projevuje hlučněji než Věrka. Věra je hloubavá dívka, ráda ví, na čem je a co ji bude čekat. Pokud je nejistá, uzavře se do sebe a moc nekomunikuje. Vztah mezi sourozenci je zdravě soutěživý a myslím si, že rodičům velmi záleží na tom, aby se k sobě pěkně chovali. I přes pracovní vytížení obou rodičů, si myslím, že děti nestrádají nedostatkem zájmu. Pomáhá tomu také to, že žijí v dvougeneračním domě společně s prarodiči, kteří se o děti ochotně postarají, pokud rodiče zrovna nemají čas. Celá rodina působí kompaktním dojmem a myslím si, že je plně funkční.

1. Celkový dojem

Na první pohled je vidět, že se jedná o rodinu, která pevně drží pohromadě. Věrka zobrazila na obrázku své rodiny nejenom sebe, bratra, matku a otce ale také babičku a dědečka, určitě hrají v jejím životě důležitou roli. Kresba doplněná mraky a motýly plně zaplňuje plochu čtvrtky. Hlavní část je umístěna v dolní polovině, to může značit plachou a introvertní povahu Věrky. Postavy jsou kresleny v pořadí podobném jako u Míši – autorka, bratr, mamka, otec, babička, děda, pes. Myslím si, že je to typické u mladších dětí, kde je výrazná koalice dětí vůči rodičům. Výtvarný projev je u Věrky na nižším stupni než u Míši ačkoliv jsou ve stejném věku. Celkově na mě z obrázku číší pohoda.

2. Zobrazení osob

Osoby Věrka zobrazila ve velikosti přibližně odpovídající, největší je otec a dědeček. Velkou disproporcí jsou příliš dlouhé nohy a malý trup u všech postav, myslím si, že je to způsobeno výtvarnou nezkušeností autorky. Zajímavě na mě působí zobrazení hlavy bratra, původně je nakreslena menší, ale pak je opravena na větší velikost. Mohlo by to znamenat, že bratr je pro Věrku velmi důležitou osobou, a tak ji záleželo, aby měl dostatečně velkou hlavu a tím i důležitost. Všechny postavy jsou zobrazeny s naznačením mužské a ženské postavy – ženy mají sukně, zatímco muži kalhoty.

3. Vynechání některé osoby

Na obrázku nechybí žádná postava, nechybí ani ptáčci, motýli, což pravděpodobně bude vliv Míši, neboť při kreslení, seděly obě dívky vedle sebe a jako největší kamarádky, mají na sebe velký vliv. Na obrázku jsou kromě rodičů zobrazeni také prarodiče, jak jsem již minula, je to tím, že na život rodiny mají vliv nejenom tím, že žijí ve stejném domě. Aby byla rodina kompletní, nesmí chybět pes Kim, kterého má Věrka velmi ráda.

4. Použití barev

Použité barvy jsou pestré a škála je poměrně široká, Věrka snad použila všechny barvy, které měla k dispozici. Barvy odpovídají realitě, nejsou fantazijní. Dle řeči barev bychom mohli přisoudit jednotlivým postavám tyto atributy. Bratr s oranžovým trikem a zelenými kalhoty – energie, vitalita, radost ze života; maminka v růžových šatech – něha, láska, domov; otec v zeleném oblečení – životní síla, přátelství, bezpečí naděje; babička v modrých šatech – vážnost, přívětivost, jistota; dědeček se žlutými kalhotami – radost, veselost, otevřenost.



KLÁRA

věk: 8 let

složení rodiny: matka, otec, Klárka, starší sestra (11let)

bydliště: panelový dům

Klárku znám o dva roky déle než Míšu a Věrku. Jelikož do oddílu chodí také její starší sestra Veronika, znám celou rodinu docela dobře. V podstatě se jedná o velmi ideální rodinnou konstelaci, kdy oba rodiče jsou velmi komunikativní a příjemní lidé, rádi pomohou, pokud potřebujeme. Klárka je typická mladší sestra se všemi dobrými i špatnými vlastnostmi. Ví přesně, jak se má zachovat, pokud chce něčeho dosáhnout. Mnohdy za ní nese vinu starší Veronika, neboť ta má mít přeci víc rozumu. Klárka dokáže občas i intrikovat pro dosažení cíle. Rozhodně ale to není zlá dívka ba naopak. Je víc extrovertní povahy, potřebuje neustále mít něčí pozornost. Celá rodina je velmi přátelská a rodinnou atmosféru jim nezbývá než závidět.

1. Celkový dojem

Na první pohled je vidět, že se jedná o rodinu, která pevně drží pohromadě. Jelikož autorka použila ke kresbě fixy, je celkový dojem z obrázku výraznější. Okamžitě mě zaujme také schematičnost obrázku, příčinu vidím v menší ochotě Klárky spolupracovat. Přesto působí obrázek veselým dojmem a neshledávám žádný náznak, který by mohl upozorňovat na dysfunkci rodiny.

2. Zobrazení osob

Osoby na obrázku jsou zobrazeny v pořadí zleva – sestra Veronika, matka, otec a Klárka. Příznačné je zobrazení sestry na straně matky a autorky na straně otce. Podle toho jak rodinu znám, mohu říct, že i ve skutečnosti má sestra bližší vztah s matkou a Klárka zase s otcem. Zajímavé je na zobrazení jednotlivých osob zdůraznění obuvi černou barvou, myslím si, že tato rodina je pro své členy jistotou a zázemím. Matka je na obrázku znázorněna v kalhotách, ženské prvky – sukně, mají pouze obě sestry. To, že matka nenese ženské prvky, připisuji k její výrazně sportovní povaze. Výtvarný projev Klárky je o stupínek dál než u Věrky a Míši, usuzuji tak, že na kresbě nechybí krk a je naznačen pokus o proporce.

3. Vynechání některé osoby

Na obrázku jsou patrně zobrazeny všechny důležité osoby v Klárce rodině. Sice nikdo nechybí, ale také nikdo a nic nepřebývá. Kresba je čistá bez detailů či příkras.

4. Použití barev

Barevnost tohoto obrázku je díky použití fixů výrazná i když je použito pouze osm barev. Barvy přibližně odpovídají realitě, Klárka se nedopustila žádného fantazijního zbarvení. Pokud bych chtěla srovnat použité barvy s jejich atributy a povahy jednotlivých osob myslím si, že si tyto výpovědi nebudou protirečit. Oba rodiče jsou zobrazeni v modrém oděvu, Klárka v nich má jisté zázemí, cítí z nich soulad a harmonii. Sestra Veronika v zelené sukni a červeném triku působí extrovertně, možná trochu agresivně, ztělesňuje životní sílu, vitalitu. Žluté triko v kterém se zobrazila autorka je symbolem otevřenosti a veselosti. Modrá sukně působí méně agresivně než světle zelená sukně sestry.



MARCELA

věk: 6 let

složení rodiny: matka, otec, Marcelka

bydliště: bytový dům

Marcelka k nám do oddílu chodí také teprve jeden rok, je velmi plachá, stydlivá a uzavřená do sebe. Pokud ji něco zaujme, je velmi soutěživá a pro vítězství udělá téměř cokoli. Matka i otec jsou spíše méně komunikativní a introverti, ne příliš rádi se zapojují do společných aktivit. Marcelka je jedináček. Občas se snaží uplatnit úsilí, aby vše bylo podle toho, jak si sama přeje. Při aktivitách, ve kterých je třeba uplatnit rozumové schopnosti, se jeví Marcelka jako velmi bystrá a pohotová. Raději pracuje individuálně než ve skupině.

1. Celkový dojem

Obrázek Marcelky se liší od ostatních zejména geometrickým rozložením kresby na čtvrtce, všechny tři postavy jsou umístěny k levému okraji. Připisovala bych to k introvertní povaze celé rodiny a nepříliš velkému sebevědomí. I přes v podstatě prázdnou pravou polovinu čtvrtky působí kresba docela mile, postavy nejsou příliš malé a jejich výraz je spíše optimistický. Na obrázku je celá Marcelky rodina, tedy otec matka i autorka. Rodiče stojí pěkně po obou stranách Marcelky, a tak ji poskytují bezpečí a chrání před vším zlým. Výtvarný projev Marcelky je na šest let poměrně v normě, ba dokonce nevynechání krku značí dobrý vývoj.

2. Zobrazení osob

Velikost zobrazených postav odpovídá realitě, otec a Marcelka mají vykresleny prsty, matka má ruce bez dlaní. Marcelka na ně pravděpodobně zapomněla, možná by to mohlo znamenat pasivitu matky. Na druhou stranu má maminka náruč doširoka otevřenou, z čehož bych usuzovala na přívětivost, kterou pro Marcelu může maminka zosobňovat. Otec Marcelky je poměrně hodně zaměstnaný muž a bývá často na služební cestě, pravděpodobně z tohoto důvodu, jej zobrazila Marcelka úplně na straně čtvrtky. Pohlaví jednotlivých osob je naznačeno pouze délkou vlasů, jinak veškeré specifické znaky chybí.

3. Vynechání některé osoby

Jelikož se Marcelky rodina skládá pouze ze tří osob, tak na obrázku nikdo nechybí. Osoby jsou bez prostředí, které je obklopuje a bez ostatních doplňujících prvků.

4. Použití barev

Na první pohled mě na obrázku zaujaly žluté vlasy všech osob, působí na mě jako tři sluníčka. Možná, že to platí i v reálném životě, kdy jsou si jednotliví členové této rodiny navzájem sluncem v jejich životě. Použití pestrých barev svědčí o zdravém psychosociálním vývoji Marcelky. Nejvíce barev použila Marcelka při zobrazení otce – křiklavě žlutozelené kalhoty s hnědým pasem, červeno zelená košile, to vše může poukazovat na to, jak otec na Marcelku působí, a to poněkud roztržštěným dojmem. Hnědá barva je symbolem zemitosti, jistoty, domova a zázemí, žlutá se zelenou může poukazovat na vstřícnou povahu a otevřenost, červená zase na lásku, energii a sílu. Maminku oblekla Marcelka do zelené, modré a červené, usuzuji že matka je pro Marcelku symbolem lásky, energie a jistoty a zázemí. Sama autorka má oranžové kalhoty, které plně odpovídají její soutěživé povaze. Světle modré triko zase značí plachost a stydlivost.



KATEŘINA

věk: 9 let

složení rodiny: matka, otec, Kateřina, mladší sestra (5 let)

bydliště: bytový dům

Kateřinu znám již dva roky, je velmi příjemná, komunikativní, bezproblémová dívka. S rodiči žije společně s mladší sestřičkou v bytovém domě v centru města České Budějovice. Celá rodina je sportovně založená, tráví mnoho času společně. Kateřiny mladší setra je velmi temperamentní a s Kačkou má pěkný vztah. Rodiče vychovávají Kateřinu k samostatnosti. Kateřina je zvyklá doma pravidelně pomáhat, což se projevuje v ochotě a připravenosti podat pomocnou ruku potřebnému. Kačka je zvědavá, soutěživá a především velmi veselá a živá. Mezi její koníčky patří veškeré pohybové aktivity. Je spíše extrovertní typ.

1. Celkový dojem

Musím přiznat, že Kačky obrázek na mě působí nejpříjemněji. Geometrické umístění zobrazených postav je situováno ke středu čtvrtky. Všemmu dominuje obrovská červená květina, myslím si, že je nakreslena pouze, aby na obrázku nezbylo volné místo. Mohla by se interpretovat jako symbol pohodové a přátelské atmosféry uvnitř rodiny. Velmi pěkně je zobrazen vztah otce a matky, která dostala od tatínka kytičku. Postavy jsou zobrazeny v přiměřené velikosti. Jak znám Kateřiny rodinu, myslím si, že se nejedná o vysněný obrázek, ale o zobrazení skutečně krásně fungující rodiny. Výtvarný projev odpovídá devíti letům.

2. Zobrazení osob

Postavy na obrázku jsou zobrazeny v pořadí otec, matka, Kateřina, sestřička a pes. Jednoznačně jsou identifikovány postavy dle zobrazení typických ženských atributů. Ačkoliv je setra ostříhaná „na kluka“ není pochyb, že se jedná o dívku, protože je oblečena v sukni. Na obrázku mě zaujalo postavení chodidel jednotlivých postav. Otec ze široka rozkročen působí stabilním dojmem a je symbolem jistoty. Matka má otce jistě velmi ráda, neboť špičky nohou směřují k němu. Má však dostatek lásky pro celou rodinu, o čemž svědčí otevřená náruč. Kačka je dobře socializovaná sebevědomá dívka, která zná své místo v životě, její postavení působí také stabilně. Mladší sestřička má nohy otočené k psovi, to také odpovídá její bezmezné lásce ke zvířatům.

Rodinnou pohodu věrně střeží pes. Všechny postavy se na nás usmívají a určitě nebudou řešit nějaké závažné problémy.

3. Vynechání některé osoby

Obrázek působí plným dojmem, nechybí žádná postava z rodiny. Atmosféru doplňuje obrovská květina, slunce a mráčky.

4. Použití barev

Na obrázku dominuje modrá barva, proto obrázek působí přívětivě, klidně a pokojně. Celá rodina stojí na zelené trávě, symbolu přátelství, bezpečí a naděje. Žluté slunce a střed květiny by se daly interpretovat jako symbol souladu, harmonie a veselosti. Červená květina jakoby dávala obrázku život, energii a dynamiku.



4. ZÁVĚR

Arteterapie se jeví z pohledu zážitkové pedagogiky jako disciplína přinášející mnoho podnětů pro činnost pedagoga volného času. Obě disciplíny stojí na podobných základech, a tak mají mnohé společného. Existují v podstatě dva přístupy k arteterapii, jednak jako k léčebné metodě a jednak jako k výchovné činnosti. Já se ve své diplomové práci přikláním spíše k výchovnému základu, neboť i zážitková pedagogika pracuje s teorií výchovy. Terapeutického aspektu jsem se však zcela nevzdala a pokusila jsem se naznačit alespoň jeho základy.

V úvodu své diplomové práce jsem se pokusila shrnout poznatky o arteterapii jako moderní disciplíně, využitelné pro každou věkovou kategorii a téměř pro každou cílovou skupinu. Doufám, že se mi to zdařilo. Zaměřila jsem se na okolnosti výtvarného projevu, které by měl pedagog volného času znát. Krátce jsem uvedla vývoj dětské kresby. A interpretaci použitých barev ve výtvarném projevu. U širší charakteristiky cílových skupin jsem se zabývala dětmi, dospívajícími, handicapovanými, dospělými a seniory. Doufám, že se mi povedlo naznačit, jakým způsobem se dá arteterapie u konkrétní skupiny využít. Dále jsem představila základní paletu výtvarných materiálů, ze kterými arteterapie pracuje. Snažila jsem se poukázat především na základní materiály, jejich využití a postupy, jak s nimi pracovat. V poslední kapitole vztahující se k arteterapii jsem podala základní charakteristiky osobnosti arteterapeuta, a to především ohledně jeho osobnostních rysů a profesního vzdělání.

V druhé teoretické oddílu jsem se zabývala zážitkovou pedagogikou. Jelikož v Čechách není příliš odborné literatury, zabývající se tímto tématem, bylo shánění informací o oboru obtížné. Shrnula jsem základní myšlenky zážitkové pedagogiky a představila jsem její historické kořeny. Z teoretických základů jsem se více zabývala flow fenoménem a Kolbovým cyklem učení. Tyto prvky jsou aplikovatelné též při arteterapii.

Druhou část diplomové práce jsem pojala prakticky. Praktická část se skládá ze dvou dílů. V prvním jsem se pokusila sestavit jakýsi sborníček nápadů z arteterapie, tak, aby je pedagog volného času mohl využít ve své práci. Jelikož nerada dělám věci, které ničemu neslouží, doufám, že právě tato část může být inspirací a podnětem pro kohokoliv, kdo pracuje s lidmi a chtěl by svou činnost zpestřit. Ve druhém díle teoretické části jsem se pokusila nastínit, jak by se pedagog volného času měl dívat na obrázky svých klientů. Co se

dá z nich vyčíst a co znamenají jednotlivé prvky kresby. Použité obrázky pocházejí od dětí ze skautského oddílu, který vedu. Obrázky jsou plné optimismu a pohody. Při jejich interpretaci bylo proto obtížné nalézt něco, co by mohlo být signálem nějakých problémů. Přála bych si, aby všechny děti ale i dospělí kreslili takovéto obrázky a jejich život byl plný slunce a motýlů.

V úvodu své diplomové práce jsem si vytyčila za cíl představit arteterapii nejen jako léčebnou formu terapie různých onemocnění, ale také jako jednu z forem smysluplného trávení volného času. Myslím si, že zejména v teoretické části jsem podala přesný návod, jak ve volném čase využít arteterapii dle zásad zážitkové pedagogiky. Odpověděla jsem také na otázky kde se vzala arteterapie, kde jsou její kořeny, z čeho vychází a z čeho čerpá?

Doufám, že pokud už někdo bude číst mou diplomovou práci, bude pro něj podnětná a zajímavá a přinese mu alespoň nějakou inspiraci. Neboť prameny nápadů jsou pro pedagoga volného času velice potřebné.

PRIMÁRNÍ LITERATURA

CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-428-1.

CASEOVÁ, C. – DALLENOVÁ, T. *Arteterapie s dětmi*. Praha: Portál, 1995.
ISBN 80-7178-065-0.

HOBDAYOVÁ, A. *Tvořivé činnosti pro terapeutickou práci s dětmi*. Praha: Portál, 2000.
ISBN 80-7178-378-1.

JEBAVÁ, J. *Úvod do arteterapie*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN není.

LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Význam výtvarných materiálů a médií v arteterapii*. Bratislava: OZ
Terra therapeutica, 2005. ISBN 80-969376-2-6.

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

UŽDIL, J. *Otázky dětské kresby*. Praha: Ústřední dům lidové umělecké tvořivosti, 1967.
ISBN není.

UŽDIL, J. *Výtvarný projev a výchova*. 2. doplněné vyd. Praha: Státní pedagogické
nakladatelství, 1978. ISBN není.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995.
ISBN 80-901737-9-9.

ZICHA, Z. *Úvod do speciální výtvarné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, 1981.
ISBN není.

SEKUNDÁRNÍ LITERATURA

DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál, 2001.

KIRST, W. a DIEKMEYER, U. *Trénink tvořivosti*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-227-0.

KOHLOVÁ, M. *Výtvarné činnosti pro malé děti*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-891-0.

MEGLINOVI, D. a N. *Kreslení jako cesta k sebevyjádření*. Praha: Portál, 2001.
ISBN 80-7178-446-X.

NOVÁK, T. *Co dítě sděluje, když nakreslí svou rodinu*. Olomouc: Rubico, 2004.
ISBN 80-7346-037-8.

NĚMEC, J. *S hrou na cestě za tvořivostí*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-014-X.

PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE, *Zlatý fond her I*. Praha: Portál, 2002.
ISBN 80-7178-636-5.

PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE, *Zlatý fond her II*. Praha: Portál, 2002.
ISBN 80-7178-660-8.

PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE, *Zlatý fond her I*. Praha: Portál, 2007.
ISBN 978-80-7367-198-3.

REITEROVÁ, E. *Projektivní Test tří stromů*. Olomouc: Univerzita Palackého. 2001
ISBN 80-244-0341-2.

SLAVÍK, J. (editor) *Současná arteterapie v ČR a zahraničí*. Praha: Univerzita Karlova, 2000.
ISBN 80-7290-004-8.

SÝKORA, J. *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006. ISBN 80-7041-380-8.

SUTTNEROVÁ, E. *Automatická kresba*. Plzeň: NAVA, 2006. ISBN 80-7211-225-2.

UŽDIL, J. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-599-7.

UŽDIL, J. *Dětská paleta*. Praha : Albatros, 1979. ISBN není.

VONDROVÁ, P. *Výtvarné techniky pro děti*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-583-0.

WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-033-X

INTERNETOVÉ ZDROJE

Česká arteterapeutická asociace [online].[cit. 2007-04-03].

Dostupné na WWW: <<http://www.arteterapie.cz>>.

American Art Therapy Association [online]. [cit. 2007-02-15]

Dostupné na WWW: < <http://www.arttherapy.org> >

Prázdninová škola Lipnice [online]. Praha: Prázdninová škola Lipnice [cit. 2007-04-30].

Dostupné na WWW: < <http://www.psl.cz> >

Outward - Bound [online]. Praha: Česká cesta [cit. 2007-04-30].

Dostupné na WWW: < <http://www.ceskacesta.cz> >

PERIODIKA

Prázdninová škola Lipnice, *Gymnasion*, časopis pro zážitkovou pedagogiku. Praha.

Česká arteterapeutická asociace, *Arteterapie*. Mšené-lázně.

ABSTRAKT

KNEIFLOVÁ, A. *Arteterapie z pohledu zážitkové pedagogiky*. České Budějovice 2007. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce: M.Lhotová.

Tématem této diplomové práce je arteterapie z pohledu zážitkové pedagogiky. Práce je členěna na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části je nejprve definována arteterapie, dále je podán přehled různých východisek arteterapie a nastíněn historický vývoj oboru. Jsou představeny základní formy terapie – individuální skupinová. V kapitole cíle a cílové skupiny je představena arteterapie jako vhodná aktivita pro děti, adolescenty, handicapované, dospělé i seniory. Dále se v teoretické části představuje zážitková pedagogika, její historie a současnost. Ve stručnosti je vysvětlen Kolbův cyklus učení a flow fenomén. Poslední kapitolu této části tvoří zamyšlení nad tím, co má arteterapie a zážitková pedagogika společného.

V praktické části je nejprve uveden sborník deseti arteterapeutických her, které mohou inspirovat každého pedagoga volného času. Poslední částí celé práce je pokus o diagnostiku dětské kresby, aneb nástin, toho, jak by se mohl pedagog volného času dívat na výtvarná díla svých klientů.

Klíčové pojmy: arteterapie, zážitková pedagogika, Kolbův cyklus učení, Flow fenomén, diagnostika výtvarného projevu, techniky arteterapie

ABSTRACT

KNEIFLOVÁ, A.. *Art therapy from the perspective of experiential education*

Key words: art therapy, experiential education, Kolb's cycle of studying, Flow phenomenon, diagnostics/analysis of an art expression, methods of art therapy

The theme of the thesis is art therapy from the perspective of experiential education. The thesis consists of theoretical part and of practical part. Firstly, the art therapy is defined in the theoretical part. Furthermore, the overview of different. of art therapy are presented and the historical development of the discipline. The basic forms of art therapy (individual and group therapy) are presented. The chapter "Goals and target groups" deals with the art therapy as an appropriate activity for children, adolescents, handicapped people, adults and old people. Moreover, the experiential education – its history and present is presented. Briefly, "the Kolb's cycle of studying" and "the flow phenomenon" are discussed. The last chapter of the theoretical part comprises a reflection about the relation between the art therapy and experiential education.

At the beginning of the practical part, the collection of ten art therapy games is introduced. These games could inspire any educationalist of free time. The last part of the thesis is concentrated on an analysis of child pictures that is to say it shows the ways for an educationalist of free time how to perceive the art works from their clients.

