

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

## **Bakalářská práce**

# **DRAMATERAPIE A JEJÍ VYUŽITÍ U SENIORŮ JAKO MOŽNOST SMYSLUPLNÉHO VYPLNĚNÍ VOLNÉHO ČASU, ZEJMÉNA V DOMOVECH PRO SENIORY**

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Pokorný

Autor práce: Ivana Partlová

Studijní obor: Pedagogika volného času – kombinovaná forma

Ročník: 3.

### **Bakalářská práce v nezkrácené podobě**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

24. března 2011

„Děkuji uživatelům služeb Domova důchodců Dobrá Voda u Českých Budějovic, kteří se podíleli na realizaci projektu dramaterapie v rámci mé průběžné praxe a zejména vedoucímu této bakalářské práce Mgr. Jiřímu Pokornému za jeho trpělivost a metodické vedení.“

## OBSAH

ÚVOD.....	5
1 DRAMATERAPIE .....	9
1.1 Vymezení pojmu dramaterapie .....	9
1.2 Historie a současnost dramaterapie.....	9
1.2.1 Historie dramaterapie.....	9
1.2.2 Dramaterapie ve světě.....	10
1.2.3 Dramaterapie v České republice .....	11
1.3 Dramaterapie a interdisciplinární zdroje.....	12
1.4 Porovnání disciplin: dramaterapie, výchovné dramatiky a psychodramatu ...	14
1.4.1 Rozdíl mezi dramaterapií a psychodramatem.....	14
1.4.2 Rozdíl mezi dramaterapií a výchovnou dramatikou .....	14
1.5 Klientela a profesní zajištění dramaterapie.....	15
1.6 Postavení dramaterapeuta .....	15
1.7 Dramaterapeutické cíle .....	16
1.8 Prostředky dramaterapie .....	17
1.9 Formy dramaterapie .....	17
2 VYUŽITÍ DRAMATERAPIE U SENIORŮ.....	18
2.1 Cíle dramaterapeutického procesu u seniorů .....	18
2.2 Zásady práce se seniory .....	18
2.3 Příklady dramaterapeutických technik užívaných při práci se seniory.....	19
3 PROJEKTOVÁNÍ DRAMATERAPEUTICKÉHO PROCESU .....	22
4 DRAMATERAPEUTICKÝ PROJEKT .....	23
5 HODNOCENÍ REALIZACE PROJEKTU .....	32
ZÁVĚR .....	36
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	37
SEZNAM PŘÍLOH.....	39
PŘÍLOHY .....	40
ABSTRAKT .....	43
ABSTRACT.....	44

## ÚVOD

K morálním povinnostem všech zdravých a pracujících lidí patří péče o občany, kteří se o sebe nemohou starat sami, ať už je důvod jejich neschopnosti jakýkoliv.<sup>1</sup> Mezi tyto občany patří i senioři. Kdo je vlastně senior?

Jestliže vycházíme z věku kalendářního a návrhu World Health Organisation (WHO – Světová zdravotnická organizace) z roku 1980, je stářím nazýváno období života od 60 let. To je děleno na tři úseky.

První je senescence, rané stáří od 60 do 74 let. Druhé je senium, vlastní stáří, které začíná 75 rokem a končí 89 rokem života. Posledním úsekem života je dlouhověkost, počínající 90 rokem a trvá až do smrti.<sup>2</sup>

Podle psychoanalytika E. H. Eriksona, který je autorem teorie osmi stádií vývoje lidského života, je senior zařazen do osmého stádia, kde životní integrita, sebeúcta a moudrost stojí proti depresi, zoufalství a zahořklosti. V tomto věku by se měl člověk vyrovnat se svou minulostí, přítomností i budoucností.<sup>3</sup>

V minulosti se staří lidé v naší republice těšili úctě a vážnosti, ale proměny životního stylu tuto zvyklost změnily. V současnosti většinou partneři tvořící mladou rodinu pracují, bydlí v malých bytech a volný čas tráví se svými dětmi. Nejedná se o sobectví, je to prostě součást reality dneška.<sup>4</sup>

Většina seniorů, žijících v naší kultuře, přijímá zastaralé předsudky o starých, již senilních lidech. Staří lidé často podceňují své duševní schopnosti, které jsou rozvinuté obzvláště v oblasti verbálního vyjadřování a logického uvažování. Z toho důvodu se snaží vyhýbat všem intelektuálním úkonům. Je to přesný opak toho, co by měli dělat, aby zůstali duševně svěží.

Tento jejich stav často končí zbytečnou a hlavně předčasnou závislostí na druhých lidech, například na dětech, partnerech, lékařích nebo personálu ošetrovatelské a přímé obslužné péče.<sup>5</sup>

Aby byla zachována lidská hodnota a lidská důstojnost, musíme o člověku nejenom přemýšlet, ale i k němu přistupovat jako k individuální osobnosti a zároveň jako k biologicko-fyziologicko-socio-psychologickému celku.

---

<sup>1</sup> Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 10.

<sup>2</sup> Srov. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*, s. 7.

<sup>3</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*, s. 15-16.

<sup>4</sup> Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 10.

<sup>5</sup> Srov. SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: Šance a úskalí druhé poloviny života*, s. 395.

Dynamická teorie stárnutí se v moderním přístupu k péči o seniory a ke stárnutí dívá na člověka jako na ucelený proces, který má do určité míry regenerační schopnost. Funkce těla i mysli člověka se aktivní činnostmi rozvíjí, posilují a udržují. Naopak nečinnostmi se ztrácejí.<sup>6</sup>

Nutným doplňkem moderní péče o seniory je zajištění nabídky kvalitního programu, který je důležitý pro jejich fyzický i duševní stav a plní zároveň funkci terapeutickou. Kvalitní program poskytuje seniorům nutnou fyzickou činnost, odpovídající mentální stimulaci a vhodné podmínky ke vzájemnému sblížení a společenskému životu, který je potřebný pro lidskou psychiku.

Dle knihy „Novodobá péče o seniory“ by každý program měl obsahovat jak zábavu, tak terapeutický účinek. Vyhledávané a účinné jsou jen takové aktivity, které plně uspokojují potřeby lidí. Nabízený program by měl dávat klientům příležitost uplatňovat všechny své schopnosti a funkce. Má být přizpůsoben jak klientům s minimální potřebnou péčí, tak klientům na nejnižším stupni funkčnosti ve skupině i v individuální formě. Každá aktivita musí vycházet ze zájmů a potřeb seniora.

Úspěch poskytovaného programu závisí na motivaci (souhrnu pohnutek jednání) a nadšení, jak odborného personálu, tak dobrovolníků, kteří se na činnostech též podílejí.<sup>7</sup>

Motivace seniorů spočívá ve velké míře v chápavém postoji ze strany personálu, v ujišťování o pohodě a bezpečí, v trpělivosti, v úctě k člověku a zachování lidské důstojnosti tak, jak to vyžaduje stáří.<sup>8</sup>

Ke spokojenému životu patří aktivity prováděné v rámci volného času. Volný čas lze definovat následovně: *„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“*<sup>9</sup>

Volnočasové aktivity by měly přinést člověku radost, spokojenost, pocit, že je schopný ještě něčeho dosáhnout.

---

<sup>6</sup> Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 11.

<sup>7</sup> Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 12-13.

<sup>8</sup> Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 35.

<sup>9</sup> PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 274.

Existuje řada volnočasových aktivit. Jsou to aktivity zájmové, rekreační, relaxační, vědecko-vzdělávací, začleňující člověka do určité společenosti.<sup>10</sup>

Tradiční aktivity nabízejí seniorkluby, které organizují různé přednášky, výlety a další kulturně-společenské akce. Kluby aktivního stáří pořádají též různé vycházky, výstavy, vystoupení pěvecká nebo taneční. Senioři se zapojují do plánování i realizace programů klubu.

Rozšířené jsou i Univerzity třetího věku. Největší počet seniorů se věnuje samostatně svým koníčkům, zálibám. Nejčastěji je to rybaření, zahrádkaření, houbaření, čtení knih. Oblíbené jsou (zejména u žen) ruční práce.<sup>11</sup>

Samostatnou kapitolu tvoří aktivizace seniorů v institucích, jako jsou například domovy pro seniory. Tyto instituce zajišťují ubytování a komplexní péči těm seniorům, kteří již nemohou, případně nechtějí žít ve svém domácím a přirozeném prostředí. Důvody jsou jak zdravotní, tak sociální. Pobytová služba má být poskytována s respektem k důstojnosti člověka, k základním lidským právům a svobodě, k právu rozhodovat o své péči a kvalitě života. Plnohodnotná péče má vycházet z individuálních potřeb uživatele a má umožňovat účast na programech, které motivují k aktivnějšímu přístupu k životu a zároveň vyplňují volný čas seniora.<sup>12</sup>

Zaměstnanci těchto zařízení se snaží hlavně o zachování kontaktu se společenským prostředím (výlety, vycházky, táboráky, zábavy, vystoupení, výstavy) a uskutečňují sociálně terapeutické činnosti a aktivizační činnosti (zooterapie, dílny pro muže i ženy, ergoterapie, muzikoterapie, trénování paměti, ranní cvičení a další aktivity).

Vhodná aktivizace má velký význam pro dobrou kvalitu života seniorů. Patříčné aktivizační úrovně lze dosáhnout rozvojem vlastní dynamiky osobnosti člověka v průběhu celého jeho životního cyklu, ale také pomocí vhodných profesionálně a cíleně realizovaných intervencí (zásahů) odborníků.

Se svými specifickými aktivizačními prostředky patří do skupiny odborností i dramaterapeuti, aplikující terapeutické přístupy dramaterapie.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Srov. KNOTOVÁ, D. Volný čas dospělých v kontextu celoživotního učení. In *Výchova a volný čas. Sborník příspěvků I. mezinárodní konference o výchově a volném čase*, s. 29.

<sup>11</sup> Srov. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*, s. 26.

<sup>12</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetřovatelství 10: Manuálek sociální gerontologie*, s. 70-72.

<sup>13</sup> Srov. VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*, s. 113.

Důvodem zpracování a napsání této bakalářské práce v rámci studia oboru Pedagogika volného času je seznámení se s jednou z možností smysluplného vyplnění volného času určité cílové skupiny, v tomto případě seniorů. Práce nabízí řešení otázky, zda vůbec lze zařadit léčebně-výchovnou metodu dramaterapie do volnočasových aktivit v pobytových zařízeních, jako jsou domovy pro seniory.

Cílem práce je tedy popsat dramaterapii a seznámit se s možností, jak začlenit tuto léčebně-výchovnou metodu do aktivizačních činností klientů seniorského věku.

Bakalářská práce má danou konkrétní strukturu. Po úvodu následuje část, která definuje dramaterapii, informuje o historii a současnosti této metody. Důležité je vyjasnění základních rozdílů mezi dramaterapií a výchovnou dramatikou, dramaterapií a psychodramatem, které mají mnoho společného. Dále je popisována klientela, cíle, prostředky a formy dramaterapie. Třetí část se zabývá využitím této metody ve skupině seniorů. Popsány jsou cíle, zásady práce a některé dramaterapeutické techniky zaměřené na tuto klientelu. Další část tvoří popis projektové struktury. Na tento popis navazuje příklad projektu pro seniory, který byl aplikován v zařízení, konkrétně v Domově důchodců Dobrá Voda u Českých Budějovic, příspěvkové organizaci, jejímž zřizovatelem je Jihočeský kraj. Závěr obsahuje zhodnocení vytvořeného projektu a odpověď na otázku, zda je možné dramaterapii zařadit mezi aktivity vyplňující volný čas uživatelů sociálních služeb v domově pro seniory.

Práce je psána pomocí řady dostupných knižních zdrojů, uvedených v seznamu literatury. Zejména byly využity publikace doc. PaedDr. Milana Valenty, Ph.D.



# 1 DRAMATERAPIE

## 1.1 Vymezení pojmu dramaterapie

*„Dramaterapie je léčebně-výchovná (terapeuticko-formativní) disciplína, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně-sociálního růstu a integrace osobnosti.“<sup>14</sup>*

Integrace osobnosti znamená její ucelení a sjednocení.

Slovenská dramaterapie definuje tento obor jako *„uměleckou a léčebně-výchovnou metodu aplikovanou v rámci individuální i skupinové práce, která využívá dramatické struktury se speciálním cílem v určitých improvizovaných situacích „tady a teď“, evokuje k prožívání emocí, k získávání vnitřní motivace, vede k integraci“*.<sup>15</sup>

Dalším vymezením pojmu může být to, že *„dramaterapie je postup upravující narušenou činnost organismů dramatickými (divadelními) prostředky“*.<sup>16</sup>

## 1.2 Historie a současnost dramaterapie

### 1.2.1 Historie dramaterapie

Paradivadelní systémy, které mají jak terapeutickou, tak edukační povahu, se mohou pochlubit tím, že jejich počátky sahají až do daleké minulosti lidstva. Napodobování živého i neživého bylo využíváno při rodovém obřadu, v rituálu zemědělce, lovce nebo léčitele, takzvaného šamana.<sup>17</sup>

Dramaterapie využívá stejně jako šamanismus při rituálech například zpěv, pohyb, hudbu či masky, které představují určité postavy a děje.<sup>18</sup>

V antickém světě měl velký význam Aristotelův objev účinků dramatu a působení Lyketsa, který zorganizoval v athénském divadle Dromokaiton představení, ve kterém účinkovali psychotičtí herci.

---

<sup>14</sup> VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*, s. 7.

<sup>15</sup> VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 23-24.

<sup>16</sup> Tamtéž, s. 24.

<sup>17</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 103.

<sup>18</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 12.

V Antice působil také Celius Aurelius, jehož dílo mělo velký význam, protože zařazoval mezi postupy vedoucí k léčbě hudební i dramatické prostředky. Volil různé druhy umění podle typu onemocnění, například tvrdil, že pantomima je velmi vhodná pro deprese.

V mnohem pozdější době bylo používáno divadlo edukační nebo terapeutické. Edukační divadlo je spojováno s osobností J. A. Komenského či jezuity. S divadlem terapeutickým je spojována například osobnost Durina v Anglii. Později se didaktické divadlo zaměřuje i na rozvoj kognitivních (poznávacích), emocionálních (citových) a konaktivních stránek (usilování, uplatnění vůle, chování, jednání) osobnosti hlavně na úrovni etické.

Školské systémy se na počátku 20. století, s nástupem reformní pedagogiky, vracejí k principům edukačního divadla, které koncem 18. století opustily.<sup>19</sup>

Velkým přínosem jsou aktivity Jacoba L. Morena, který byl zakladatelem psychodramatu. Věřil, že pro člověka je důležitá jeho spontánnost, proto byly jeho programy zaměřeny u dětí i dospělých na tuto lidskou vlastnost. Jeho zaujetí vedlo k založení „divadla spontánnosti“. Klientelou se stali dospělí lidé.<sup>20</sup>

V polovině 20. století však Jacob Levy Moreno nebyl jediný, kdo aplikoval „užité drama“. Významnou osobností té doby byl i Peter Slade, britský dramatik, který byl autorem konceptu využití léčebné síly divadla v edukaci. V dramaterapii se často objevuje i jméno Sue Jenningsové.<sup>21</sup>

### 1.2.2 Dramaterapie ve světě

K oddělení dramaterapie od psychodramatu došlo koncem 60. let 20. století, zejména ve Velké Británii a v USA. Dále došlo ke vzniku samostatných sdružení tohoto oboru. Ve Spojených státech je teoretický vývoj dramaterapie spojován hlavně s autory, jako je Renée Emunahová, David Johnson a Robert Landy.

Již jednou zmíněná S. Jenningsová patří k zakladatelům britské dramaterapie. Začala využívat kreativní drama jako jedna z prvních dramaterapeutek.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 103.

<sup>20</sup> Srov. HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*, s. 19.

<sup>21</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 104-105.

<sup>22</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 105.

Tato významná žena pracovala na mnoha místech, zejména s lidmi, u kterých se projevovaly psychické a fyzické potíže.<sup>23</sup>

Po druhé světové válce se začala využívat dramaterapie v Nizozemsku. Tato metoda se začala používat u osiřelých dětí a časem i u mentálně postižených jedinců, dětí s poruchami chování, u ohrožené mládeže, mladistvých v penitenciární péči (speciální péči ve vězeňství) a klientů psychiatrických oddělení. V zemích jako je Nizozemsko, USA a Velká Británie je dramaterapie uznána jako profese. Za jakousi historickou kolébku dramaterapie je považována Francie.

Slovenská dramaterapie je v současnosti nejčastěji spojována se jménem doc. PaedDr. Kataríny Majzlanové, CSc..<sup>24</sup>

Slovenská dramaterapie měla možnost se inspirovat z maďarských zkušeností.

### 1.2.3 Dramaterapie v České republice

Počátky dramaterapie v České republice jsou spojovány s příchodem newyorského dramaterapeuta Michaela D. Reismana. Tato osobnost zahájila koncem 90. let 20. století dramaterapeutickou praxi v denním sanatoriu Fokus v pražských Bohnicích s klienty s psychotickou poruchou. M. D. Reisman byl Johnsonův žák. Snažil se využívat prostředky, které vycházejí z pohybu, zvuku, představy, postavy a pojmu.<sup>25</sup> S dramaterapií v České republice je spojováno též jméno doc. PaedDr. Milana Valenty, Ph.D., autora řady významných děl, týkajících se právě dramaterapie.

Posledních pět let bylo pro dramaterapii velmi významných, protože došlo k velkému rozvoji tohoto oboru. Vznikla Sekce muzikoterapie a dramaterapie a z její iniciativy pak ČAMAD (Česká asociace muzikoterapie a dramaterapie). V roce 2005 v průběhu I. dramaterapeutické konference na Pedagogické fakultě v Olomouci vznikla Česká asociace dramaterapeutů. Asociace se otevírá každému, kdo má zájem o dramaterapeutickou činnost, zejména pracovníkům, kteří pracují v oborech pedagogiky a psychologie, či zdravotnickým a sociálním pracovníkům, kteří se zajímají o tuto léčebně-výchovnou disciplínu.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> Srov. HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*, s. 21.

<sup>24</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 105-106.

<sup>25</sup> Srov. VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie II*, s. 37.

<sup>26</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 107.

Výcvik a edukaci v této metodě nabízí v naší republice například Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, denní sanatorium Fokus Praha či DAMU v Praze.

Dramaterapeutické aktivity uplatňuje mnoho institucí. Jde o zařízení jak občanská, tak státní. Aktivity jsou součástí jejich přístupu k osobám, které jsou psychosociálně a zdravotně ohrožené nebo jsou zdravotně postižené.

Jedná se především o speciální školy, střediska výchovné péče, psychiatrické a pedopsychiatrické léčebny, ústavy sociální péče, dětské kliniky či dětská oddělení nemocnic, sdružení pečující o postižené či ohrožené jedince (Opařany, Praha-Motol, Modrý klíč Praha, Fokus Praha, Podcestný mlýn, Podané ruce Brno...).<sup>27</sup>

### 1.3 Dramaterapie a interdisciplinární zdroje

Jak sám název vypovídá, existují obory, které jsou s dramaterapií nějakým způsobem spjaty.

K nejvýznamnějším z mezioborovým zdrojů patří bezesporu hra. Významnou osobností spojovanou s hrou je Johan Huizinga a Roger Caillois. Co je vlastně hra?

*„Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím „jiného bytí“, než je všední život.“<sup>28</sup>*

Dramaterapie i hra mají mnoho společného. Existuje řada her, které nemají pevná pravidla. Proto stejně jako dramaterapie využívají improvizaci a poté i vstup do role, kdy člověk hraje sám sebe, jinou postavu, znázorňuje například zvíře, dopravní prostředek. Obě vycházejí ze spontánnosti účastníka.<sup>29</sup>

Hra i dramaterapie slouží u člověka k rozvoji různých dovedností, k sebepoznání. Důležitým momentem je motivace. R.Caillois rozděluje hru dle motivace do čtyř kategorií, alea (náhoda), agón (soutěž), ilinx (závrať), mimikry (nápodoba, proměna). Tato poslední kategorie umožňuje člověku být tím, čím chce. Lze říci, že má s dramaterapií nejvíce společného.<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 108.

<sup>28</sup> HUIZINGA, J. *Homo ludens: O původu kultury ve hře*, s. 33.

<sup>29</sup> Srov. CAILLOIS, R. *Hry a lidé*, s. 30.

<sup>30</sup> Srov. CAILLOIS, R. *Hry a lidé*, s. 32-58.

Z vývojové psychologie jsou pro dramaterapii významná například stádia vývoje lidského života E. Eriksona. Každé ze stádií je spojováno s úkolem, který odpovídá určité etapě života. K úkolu patří i určitý konflikt, který pokud není vyřešen, nastupuje pocit méněcennosti. Dramaterapeut využívá konfliktů k motivaci a ke stanovování cílů sezení.

Dramatická výchova a dramaterapie mají společné některé formy, prostředky a techniky využívané při práci s klienty. V Čechách je edukativní drama spojováno například se jménem teoretika J. Valenty.

Hlubinná psychoterapie je spojována se jmény Sigmunda Freuda, Alfreda Adlera a Carla Gustava Junga. Z psychoanalýzy S. Freuda je pro dramaterapeuta významná například teorie o obranných mechanismech, jako je potlačení a popření, vytěsnění, izolace, projekce a další. Znalost obranného mechanismu probíhajícího u klienta ulehčuje stanovení vhodných cílů sezení. Z individuální psychologie A. Adlera je důležitá jeho nauka o neurózách. Znalost koncepce pocitu méněcennosti pomáhá dramaterapeutovi ve volbě činností a cílů, které by mohly neurotickému klientovi pomoci ke změně stylu života a vybudovat důvěru k sobě samému. Spojitost mezi dramaterapií a analytickou psychologií lze nalézt v postupu psychoterapeuta, který může při terapii využít techniku soch či živého obrazu.

Z kognitivně-behaviorální psychoterapie mají blízko k dramaterapii identifikace a imitace. Jde o divadelní procesy, jejichž technikou je hra v roli.

Humanistická psychoterapie má společné s dramaterapií zdůrazňování empatie, úcty k člověku, používání dramatických technik.

Z relaxačních a psychofyziologických postupů využívají dramaterapeutické projekty zejména relaxační a dechová cvičení.<sup>31</sup>

Rituál je jev, který je znám po celou existenci lidstva. Dramaterapie ve svých sezeních využívá celé rituály nebo jen pohyb, masku, zpěv či gesta. Je nutné dobře zvážit, zda je možné rituál v dané skupině použít, protože ne všichni klienti ho přijímají bez obtíží.

Teorie divadla i divadelní praxe představují pro dramaterapii oblast, kde je velká možnost inspirace. Například znalost žánrů, pantomimy, loutkového divadla, tanců, práce se zástupnou rekvizitou jsou pro dramaterapeutické projekty nepostradatelné.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 42-53.

<sup>32</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 75-90.

## 1.4 Porovnání disciplin: dramaterapie, výchovné dramatiky a psychodramatu

### 1.4.1 Rozdíl mezi dramaterapií a psychodramatem

*„Psychodrama je dramatická improvizace zaměřená k terapeutickým účelům, při nichž klient dramatizuje svoje zážitky, přání, postoje a fantazii.“<sup>33</sup>*

Psychodrama je terapeutickou disciplínou, která dala základy dramaterapii. Psychodrama řeší potíže a problémy jedince a je více individuální aktivitou. Dramaterapie používá spíše divadelní prostředky, má větší výběr rolí pro klienty. Činnosti prováděné v rámci dramaterapie jsou spíše skupinové než individuální a mnohem častěji se využívají volná témata, kdy dramaterapeut též dostává roli.<sup>34</sup>

### 1.4.2 Rozdíl mezi dramaterapií a výchovnou dramatikou

Rovnocenným pojmem k výchovné dramatice je dramatická výchova či tvořivá dramatika.

*„Dramatická (resp. divadelní) výchova je systém řízeného, aktivního uměleckého, sociálního a antropologického učení dětí či dospělých založený na využití základních principů a postupů dramatu a divadla, se zřetelem*

- *na jedné straně:*
  - *ke kreativně-uměleckým (divadelním a dramatickým) a*
  - *k pedagogickým (výchovným či formativním) požadavkům a*
- *na druhé straně:*
  - *k bio-psycho-sociálním podmínkám (individuálním i společným možnostem dalšího rozvoje zúčastněných osobností).“<sup>35</sup>*

Výchovná dramatika je disciplínou blízkou dramaterapii v oblasti edukace. Prostředky nejčastěji využívané při činnosti jsou simulace, vstupování do rolí, improvizace a interpretace. Z toho lze odvodit jinou definici výchovné dramatiky (dramatické výchovy).

---

<sup>33</sup> VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 14.

<sup>34</sup> Srov. VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*, s. 7.

<sup>35</sup> VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*, s. 40.

*„Dramatická výchova, též výchovná dramatika, tvořivá dramatika, tvořivé drama, dramatika je improvizovaná, k předvádění neurčená a na vnitřní proces práce orientovaná forma dramatu, v níž jsou účastníci směřováni vedoucím (učitelem) k představování si, hraní a reflektování lidské zkušenosti.“<sup>36</sup>*

Dramaterapie se zabývá konkrétními potřebami a problémy z oblasti sociální i psychické. Cíle dramaterapie jsou léčebně-výchovné. Účastníky výchovné dramatiky jsou hlavně děti školou povinné. Cíl výchovné dramatiky je zaměřen zejména na utváření postojů, citů, životních hodnot.

Rozdíl mezi dramatickým a dramaterapeutickým projektem spočívá i v počtu zúčastněných klientů a délce projektu. Je rozdíl mezi projektem trvajícím jednu vyučovací hodinu, měsíc či šest měsíců.<sup>37</sup>

## **1.5 Klientela a profesní zajištění dramaterapie**

Klienti dramaterapie se mohou rozdělit na několik skupin. Mezi nejpočetnější skupiny co do klientů patří senioři, mentálně postižení jedinci a psychiatričtí klienti. Dalšími klienty, kteří využívají dramaterapii mohou být například jedinci ohrožení či trpící sociálním vyloučením a mládež se specifickými vývojovými poruchami učení a chování.

Dramaterapii jako léčebně-výchovnou metodu mohou využívat speciální pedagogové, pedagogové volného času, sociální pedagogové, psychologové a lékaři s odborníky, kteří se zabývají prevencí sociálně patologických jevů.<sup>38</sup>

## **1.6 Postavení dramaterapeuta**

Již několikrát bylo zmíněno v souvislosti s metodou dramaterapie pojmenování dramaterapeut. Kdo to je?

Dramaterapeutem je nazýván člověk, který připravuje a realizuje individuální i skupinovou formu dramaterapeutických sezení.

---

<sup>36</sup> VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 12.

<sup>37</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapeutické projektování*, s. 5-7.

<sup>38</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 30.

Každý člověk, který chce využívat tuto metodu, musí mít v první řadě potřebné teoretické a praktické znalosti z těch oborů, které souvisí s dramaterapií i člověkem jako bio-psycho-sociálním celkem. Konkrétně jde o disciplíny jako je psychologie (obecná, sociální, vývojová a psychologie osobnosti), divadlo, dramatická výchova, psychodrama, biologie, antropologie, pedagogika. Zvláštní význam má speciální a sociální pedagogika. Profesionální zajištění dramaterapie je zmiňováno již v předchozí kapitole.

Dramaterapeut plní vůči klientovi různé úlohy. Stává se vedoucím, režisérem, terapeutem, rádcem, spoluvůrcem dalších kroků v jeho životě.

Aby mělo dramaterapeutické sezení úspěch, musí být dobře promyšleno. Programy, které dramaterapeut připravuje, a po té realizuje, musí odpovídat potřebám a zájmům celé skupiny, se kterou pracuje. Cíle, prostředky i konkrétní techniky volí dramaterapeut tak, aby vedly k otevření klienta, zmírnění či vyřešení klientových problémů, a ne ke stresu, strachu se vyjádřit či projevit. Aby splnil tuto roli organizátora, využívá co nejlépe právě své znalosti z jiných oborů a zkušenosti z praxe a ze života. Důležitý je prostor pro reflexi, jak ze strany klienta, tak i ze strany dramaterapeuta. Člověk, který vede sezení dramaterapie, musí dbát na to, aby setkání probíhala v příjemné atmosféře.

Úspěchu v činnosti nedosáhne, jestliže bude chybět důvěra mezi dramaterapeutem a účastníky sezení. Na budování důvěry mají vliv vlastnosti, které jsou pro člověka pracujícího dramaterapeutickou metodou nezbytné. Jde například o tvořivost, empatii, otevřenost, trpělivost, zájem, umění komunikovat, úctu ke klientovi. Projevem pozitivních vlastností se pracovník stává pro klienta sezení sympatickým, příjemným, blízkým, důvěryhodným ke sdělení svých problémů a potíží. Díky projevené důvěře mohou klienti stavět dramaterapeuta do role člena, účastníka sezení, jim rovného.<sup>39</sup>

## 1.7 Dramaterapeutické cíle

Dramaterapie má cíle všeobecné a zaměřené na konkrétní klientelu. Například u seniorů je charakteristickým cílem cvičení paměti, vyplnění volného času aktivitou atd. Mezi všeobecné cíle patří rozvoj spontánnosti, představitivosti, schopnosti uvolnit se, sebeúcty, sebedůvěry, sebevědomí, sebepoznání, přijetí životní role a rozvoj sociální interakce (poznávání, komunikace a vzájemné působení mezi lidmi v rámci sociálních vztahů).<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Srov. MAJZLANOVÁ, K. *Dramatoterapia v liečebnej pedagogike*, s. 180-183.

<sup>40</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 31.



## 1.8 Prostředky dramaterapie

Prostředky dramaterapie a výchovné dramatiky se z větší části shodují.

Mezi nejčastěji používané patří improvizace a hra. Improvizace může být neplánovaná, kdy se klient v daném okamžiku rozhoduje, zda roli přijme či nikoliv. Při plánované improvizaci se klient seznamuje s rolí ještě před zahájením činnosti. Jako třetí existuje improvizace nepřipravená, kdy role vyplývá z předešlého dění a mění se podle aktuální situace.

Hra má též více podob. Jde o hru dramatickou, hru v roli, hru s objekty, hru s loutkami či maňásky, pantomimu.

Dalšími prostředky dramaterapie je například pohyb, cvičení řeči a mimiky, vyprávění příběhů, práce s textem, scénář, kresba, masky a napodobování dějů.<sup>41</sup>

## 1.9 Formy dramaterapie

Formy dramaterapie se rozdělují buď podle počtu klientů, nebo podle toho, zda je klient umístěn ve zdravotnickém zařízení, či přichází na sezení ze svého bydliště.

Základní forma podle počtu klientů a organizace je dramaterapie skupinová. Zde jsou důležité dvě role. Role hlavní postavy a role diváka. Více klientů v publiku nabízí více názorů a postřehů v rámci zpětné vazby. V dramaterapii je „vstupování do role“ velmi důležité pro všechny zúčastněné.

Individuální dramaterapie je používána například u mentálně postižených jedinců. Tato forma však postrádá roli diváka, publika.

Jednou z forem dramaterapie je i komunita (společenství s určitou ideologií). Zde se snaží být každý klient upřímný, otevřený k názoru druhých a hlavně se podílí na utváření obsahu programu, kterým se řídí všichni lidé v komunitě. Příkladem takového společenství je komunita drogově závislých.

Dle toho, zda je klient umístěn v některém ze zdravotnických zařízení, nebo dochází na sezení z venku, dělíme formy dramaterapie na klinickou, ambulantní a v doléčovacích zařízeních (stacionáře a sanatoria). Klinická forma je brána spíše jako doplněk terapie ve zdravotnických zařízeních. Ambulantní formu využívají například speciální školy, nezisková centra či soukromé praxe.<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 33-34.

<sup>42</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 34-36.

## **2 VYUŽITÍ DRAMATERAPIE U SENIORŮ**

Senioři, stejně jako děti a mládež mají volný čas, který neumějí, nechtějí či nemohou využít. V první řadě záleží na vhodné motivaci, která podnítl zájem člověka o určitou volnočasovou aktivitu.

### **2.1 Cíle dramaterapeutického procesu u seniorů**

Jedním z cílů dramaterapie je právě smysluplné využití volného času s použitím dramaterapeutických prostředků a technik, vhodných pro práci s gerontologickými klienty.

Dále je dramaterapie u seniorů zaměřena na smysly, pozornost, myšlení, paměť, orientaci, sebeobsluhu a mobilitu (pohyblivost). Cílem či úkolem dramaterapeutických sezení je tedy reedukace psychosociálních funkcí klienta (úprava funkcí, které jsou narušené).<sup>43</sup>

V období seniorského věku dochází k velkému množství bio-psycho-sociálních změn. Příchodem stáří dochází k výměnám, ale i ztrátám některých rolí. Ztráta role pracovní, změna role z rodiče na prarodiče a další. Proto je cílem dramaterapie také vyrovnání se s těmito změnami.<sup>44</sup>

### **2.2 Zásady práce se seniory**

Při práci se seniory je nutné brát v úvahu, že věk kalendářní se může lišit od věku funkčního. Tento rozdíl je závislý na psychosociálních funkcích, které jsou ovlivňovány nejen fyziologickým stárnutím, ale též pocitem nesoběstačnosti, uzavřeností, strachem nebo úzkostí ze svého selhání, snížením až ztrátou sebedůvěry a sebeúcty.

Chceme-li pracovat s touto klientskou skupinou, je nutné, abychom uznávali jejich životní styl a role vyplývající ze společenského postavení. Musíme účastníky skupiny respektovat a vážit si jich. Je nutné dodržovat jednotlivé fáze sezení. Fáze si přiblížíme v další části této práce.

---

<sup>43</sup> Srov. VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*, s. 115-116.

<sup>44</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapeutické projektování*, s. 75.

Činnosti, organizace a průběh sezení by měly být konzultovány se zúčastněnými klienty. Aktivity, které zvolíme, mají vycházet z aktuálního psychického i fyzického klientova stavu a měly by odpovídat jeho věku. Sezení mají být předem dostatečně připravena. Prostředí by mělo být klidné, bez rušivých elementů jako je například rozhlas. Z osobnosti dramaterapeuta pracujícího se seniory by měla vyzařovat vstřícnost, otevřenost, viditelné má být porozumění a zájem o projev klienta. Měl by umět vnímat a naslouchat, zapojovat do činnosti všechny účastníky bez rozdílu. Někteří klienti potřebují více času ke svému projevu. Dramaterapeut seniory povzbuzuje, mluví pomalu a srozumitelně, bez odborných výrazů, kterým by ne všichni klienti sezení mohli rozumět. Neznalost používaných výrazů vede u účastníků k neklidu, strachu a úzkosti. Velmi vhodné je u gerontů používat mimo verbální komunikaci i neverbální. Zejména gesta, doteky, mimiku.

To vše je nejlepší cestou k získání důvěry klienta a k odstranění bariér mezi terapeutem a účastníkem dramaterapeutického sezení.<sup>45</sup>

### 2.3 Příklady dramaterapeutických technik užívaných při práci se seniory

U seniorů lze využít aktivity zaměřené na pohyb. Důležitá je motivace k pohybu, protože mnoho lidí staršího věku trpí závratěmi, má problém s rovnováhou, což vede při snížení pozornosti a neopatrnosti k pádu. Pohyblivost seniorů je v mnoha případech značně omezena kvůli zdravotnímu stavu a pokročilému věku. Vhodnou motivací k odbourání strachu z pohybu a k pohybové aktivitě jako takové je zpěv a hudba.

Příkladem využití pohybu jsou hry s míčem. Měkký míč lze využít ke hře v kruhu, kdy klienti sedí nebo stojí. Při prostém předávání či přehazování míče je možné vyslovovat jméno toho, komu míč směřujeme. Pohybovou aktivitou je i hra „hlava, ramena, kolena, palce,...“, kdy se klienti dotýkají právě vyřčené části těla. Pohyb je možné dle stavu klientů zrychlovat či zpomalovat. Tyto aktivity slouží zároveň k procvičení paměti. Při pohybu je také důležité zklidnění po ukončení činnosti. U starých lidí dáváme přednost vydýchání a zklidnění vsedě.<sup>46</sup>

U gerontů vlivem stárnutí a nemocí dochází k poruchám orientace, zhoršení funkce smyslových orgánů, zhoršují se, až zanikají také dovednosti sociální.

---

<sup>45</sup> Srov. VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*, s. 114-115.

<sup>46</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 234-235.

Řada klientů si tuto skutečnost uvědomuje a tím u nich dochází k poklesu sebevědomí, sebedůvěry, sebeúcty, k uzavřenosti, strachu.

Proto mezi dramaterapeutické techniky u seniorů patří sezení zaměřená na orientaci na realitu, tedy místo, čas a prostor. Nejčastěji kladené otázky na těchto setkáních jsou dotazy na počasí, roční období, dnešní datum, novinky, co je v místnosti, co vidíme venku, kde je jídelna, kantýna, denní místnost, kde se právě nacházíme, v jakém jsme městě, státě.

K probuzení smyslů využíváme různé druhy ovoce, zeleninu, koření, potraviny, předměty, CD s muzikou, obrázky. Například se zavřenýma či zavázanýma očima se klient pokusí uhodnout předmět v ruce, čichem rozeznat koření, určit druh ochutnaného ovoce, poznat to, co je znázorněno na obrázku, co slyší za zvuky.

Velký vliv na klienty má muzika, zpěv nebo jen prostý poslech hudby. Dochází k vyvolání řady pozitivních či negativních vzpomínek, emocí, které mohou být námětem k verbálnímu i neverbálnímu projevu klientů. Mezi nejoblíbenější činnosti spojené s hudbou jsou u seniorů koncerty, kavárny, zábavy s možností si zazpívat své oblíbené písně.<sup>47</sup>

Dramaterapeut, který pracuje se seniorskou klientelou, má možnost zaměřit se na vyprávění příběhů. Příběhy mohou být humorné, vážné, poučné, inspirující. Podle formy může jít o příběh jako je bajka, pověst, legenda, mýtus. Při vyprávění příběhu lze využít i mimiku a gesta jako zajímavý a upoutávající doplněk. Účastníci dramaterapeutického sezení se dělí na vypravěče a posluchače příběhu.

Vyprávěním vzniká mezi zúčastněnými seniory určitá vazba, zvyšuje se jejich schopnost komunikovat, rozvíjí se představivost, upevňují se nebo i mění hodnoty a postoje. Vyprávění lze brát i jako jen prostou zábavu a možnost, jak si ukrátit volný čas.<sup>48</sup>

Celý lidský život je jeden velký životní příběh. Vyprávění tohoto životního příběhu zaujímá v dramaterapii též důležité místo.

Vzpomínky seniorů jsou významné při řešení řady problémů v současném životě. Sdílení vzpomínek s dalšími klienty posiluje člověka v jeho komunikaci, sebeúctě, sebepoznání, posiluje lidskou důstojnost, zbavuje úzkosti a strachu, často také ukáže cestu, jak naplnit zbývající čas života.

---

<sup>47</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 235-240.

<sup>48</sup> Srov. VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie II*, s. 48.

Vzpomínková sezení (reminiscence) využívají řadu různých témat a materiálů k připomenutí určitého období života. Z témat je to například vaření, oblékání a móda, praní a úklid, hospodářství, zahrada, jaké se hrály hry a jak se trávil volný čas. Vhodnou motivací jsou rodinná alba, pohlednice, knihy, hudba, oblečení, hračky. Z potřeb pro domácnost je to například mlýnek na kávu, žehlička, džbán na vodu, umyvadlo.<sup>49</sup>

Důležitou úlohu v dramaterapii plní hra v roli. Vzhledem k tomu, že v seniorském věku dochází k řadě změn i v životních rolích, je nutné si uchovat vzpomínky na minulost právě pomocí hry v roli. Ta může být využita v programu reminiscence. Nové role, se kterými se klienti setkávají právě při sezeních, napomáhají pozitivnějšímu postoji k životu.<sup>50</sup>

Existují tři možnosti, jak vstoupit do role. V případě, že klient hraje sama sebe v situaci, která neodpovídá realitě, se jedná o takzvanou simulaci. Druhá úroveň je alterace. Zde klient hraje sebe v situaci, kterou sice zná, ale sám jí nezažil. Třetí možnost vstupu do role se nazývá charakterizace. Ta se týká jen herců v divadle, kteří jsou schopni zcela se vžít do postavy.

V dramaterapeutických sezeních se proto setkáváme pouze s první a druhou možností vstupu do role.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Srov. JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*, s. 78-84.

<sup>50</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 241.

<sup>51</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 48-49.

### 3 PROJEKTOVÁNÍ DRAMATERAPEUTICKÉHO PROCESU

Při vytváření dramaterapeutického projektu je nutné vědět, jaké jsou k dispozici prostorové a časové možnosti, jakých cílů chceme dosáhnout, jaké použít nejvhodnější techniky a hlavně jaké klientele bude projekt určen.

Co se týče cílů sezení, je důležité si stanovit vlastní cíl vůči skupině, co očekávám sám od sebe, jaké budou cíle skupiny a zařízení, kde je dramaterapeutický proces plánován. Před zahájením každého sezení je důležité navázání komunikace s účastníky pozdravem s úsměvem a seznámením s jednotlivými činnostmi, kterými se budeme zabývat.

Hlavní části předchází warm up, neboli zahřívací cvičení, rozvíčka, otevření a zahájení hry vhodnou motivací. Příkladem motivace je posazení se do kruhu a zahájení komunikace otázkou na dnešní datum, co se píše v novinách, co vysílají v rozhlase, co předcházelo tomuto sezení a co nás čeká v následujících minutách. Tomuto úseku je ideální věnovat v jednom sezení jednu čtvrtinu času.

Hlavní části je věnováno nejvíce, polovina plánovaného času. Příkladem je výroba masky technikou koláže, kresby, improvizovaná scénka, vyprávění, pantomima.

Každé sezení dramaterapeutického projektu je uzavřeno zklidněním emocí, pohybem, návratem do současné reality. Zde je místo i pro zpětný pohled na průběh setkání klientů a motivaci k účasti na dalším společném sezení. Tato část vyplňuje zbylou čtvrtinu rozvrženého času.<sup>52</sup>

Jakákoliv nově vzniklá situace, událost v průběhu setkávání klientů se může stát motivací a podkladem k dalším, novým sezením.

Jako příklad je uveden dramaterapeutický projekt pro uživatele sociálních služeb, kteří žijí v domovech pro seniory.

---

<sup>52</sup> Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 137-140.

## 4 DRAMATERAPEUTICKÝ PROJEKT

### ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY INTERPRETOVANÉ POMOCÍ ZÁSTUPNÉ REKVIZITY

---

#### Cíle:

cíle dramaterapeuta a skupiny

- smysluplně vyplnit část volného času klientů
- navázat hlubší kontakt se seniory
- motivovat k aktivnějšímu přístupu k životu
- zařadit dramaterapeutickou metodu do aktivizačních činností klientů
- rozvoj tvořivosti, představivosti, schopnosti improvizace, spontánnosti
- cvičení paměti a smyslů, rozvoj sociální interakce
- rozvoj schopnosti vstoupit do role a rozvoj sebereflexe
- vyprovokovat zvědavost klientů a vzbudit jejich zájem

cíle organizace ke skupině

- smysluplně vyplnit volný čas klientů

**Počet klientů:** 6-8

**Věk:** senioři

**Indikace:** pro klienty seniorského věku

**Čas:** 8 sezení (setkání, schůzek) á 1,5 hodiny

**Prostor:** jídelna, společenská místnost pro klienty

**Pomůcky:** umělohmotné lahve, vlna, lepidlo, nůžky, tužka, barevný papír, zbytky látek, přenosný radiomagnetofon s CD, táč s kousky různého ovoce, šátek, krabice s domácími potřebami

**Motto skupiny:**

*„Život lidskej je tak složitej, že život člověka je proti tomu úplnej hadr.“*

Jaroslav Hašek

## **Rozvrh jednotlivých sezení:**

### 1. sezení:

---

Motivace a vytvoření atmosféry:

Usadíme se okolo stolu tak, abychom na sebe viděli. Pozdravíme se, vzájemně si podáme ruce. Jeden po druhém se vzájemně představíme jmény. Klienty informujeme o průběhu a cíli našich sezení.

Warm up:

Po vzájemném představení si řekneme, jaké je dnešní datum a roční období. Dále se ptáme, kdo má v nejbližší době narozeniny. Na to navážeme otázkou, jaký byl nejoblíbenější dárek o narozeninách (v dětství, mládí, dospělosti nebo i ve stáří). Další otázka zní, zda dostal někdo panenku či panáčka a jak vypadaly. Popisem figurky a připraveným materiálem navážeme na hlavní část sezení.

Hlavní část:

Z umělohmotných lahví si každý z nás vyrobí panáčka a panenku. Dno lahve odřízneme, aby lahev stála. Z různě dlouhých provázků vlny vytvoříme chomáč, který přilepíme na uzávěr lahve, což bude znázorňovat vlasy. Po té nakreslíme a vystříháme z barevného papíru nebo látky oči, nos a ústa. Nalepíme je na horní část lahve. V průběhu činnosti vzpomínáme na písně, ve kterých se objevuje slovo panenka či panáček. Po ukončení výroby uklidíme materiál a rozpracované postavičky uložíme na místo, kde lepidlo dobře zaschne.

Závěr:

Postupně každý z nás zhodnotí celé sezení, co se líbilo a co nikoliv, co očekáváme od dalších setkání. Poté si zazpíváme písně, na které si klienti vzpomněli (Hory, hory, černý les..., Šly panenky silnicí..., Když jsem já sloužil...). Na úplný závěr je zadán úkol na příští sezení. Každý účastník projektu vymyslí jméno pro svého panáčka či panenku a pokusí se zavzpomínat, zda existuje písnička, ve které se jméno objevuje. Rozloučíme se podáním ruky a pozdravem.



## 2. sezení:

---

Motivace a vytvoření atmosféry:

Po příchodu do místnosti si podáme ruce, pozdravíme se a přitom se snažíme o oční kontakt, který doplníme úsměvem. Usadíme se ke stolu, k již připravenému materiálu a k nedokončenému výrobku.

Warm up:

Před zahájením vlastní výroby si zopakujeme svá jména, která si jedno po druhém budeme opakovat společně a zároveň vytleskávat po slabikách. Poté si zazpíváme některou z minulých písní a začneme dotvářet panenku nebo panáčka.

Hlavní část:

Z odstřížků látek nebo barevného papíru zhotovíme sukni či kalhoty, které též připevníme na lahev pomocí lepidla. Kdo je zručnější může načrtnout horní končetiny, vystříhat a nalepit. Po ukončení výroby uklidíme zbylý materiál a postavíme si naše výtvary před sebe na stůl, okolo kterého sedíme. Jeden po druhém sdělíme ostatním vybrané jméno a zda se k tomu určitému jménu váže nějaká písnička (Marjánko, Marjánko,...., Čtyři koně ve dvoře...). Písničku, kterou znají úplně všichni, si zazpíváme.

Závěr:

Sezení je ukončeno zadáním úkolu na příští sezení. Vymyslet životní příběh panence či panáčkovi. Klient se vžije do role a bude pomocí figurky vyprávět ostatním příběh. Rozcházíme se po rozloučení pozdravem a podáním rukou.

### 3. sezení:

---

#### Motivace a vytvoření atmosféry:

Pozdravíme se navzájem, podáme si ruce. Toho, komu podáváme ruku, oslovíme jménem. Usadíme se na židle postavené dokola, abychom viděli na všechny. Být k někomu zády není zdvořilé a vypovídá to i o vztahu k ostatním.

#### Warm up:

Před každým z nás stojí hotová panenka a panáček. Vzpomínáme na písně z minulého sezení, které si zazpíváme s doprovodným tleskáním a muzikou na CD. Kdo je pohyblivější, může za zpěvu a muziky zatančit. Po té si zopakujeme svá jména a připomeneme si, jaké je dnešní datum. Zopakujeme si zadaný úkol a zvolna přecházíme na nejdůležitější část sezení.

#### Hlavní část:

Každý si postupně vezme do ruky panenku či panáčka a vypráví smyšlený příběh. Figurka v rukou klienta ožívá a vypráví svůj příběh ostatním. Na úplném začátku je narození, pojmenování, rodiče, výchova, zaměstnání a starosti rodičů, dětství, dospívání a první láska, další vzdělávání a zaměstnání, přátelé, vlastní rodina, děti, vnoučata, důchod, bydlení v průběhu života a též i politická situace (válka, protektorát, 1968,...). Každý příběh bude jedinečný a vyprávění bude odměněno potleskem. Vzhledem k tomu, že vyprávění nelze uspěchat a je různě dlouhé, budeme se mu věnovat i v dalším sezení. Klienta, který odmítne hrát roli, nebudeme nutit a bude pouze posluchačem. Touto pozicí pak bude ovlivněna i jeho závěrečná reflexe.

#### Závěr:

Klientské setkání zakončíme zopakováním jmen panenek, připomeneme si i písničky, ve kterých se jména vyskytují. Dobrým podnětem k příštímu sezení je probuzená zvědavost účastníků, jaké budou další životní příběhy. Podáme si ruce a rozloučíme se.

#### 4. sezení:

---

##### Motivace a vytvoření atmosféry:

Tohoto setkání se účastníme s očekáváním dalších příběhů. Proto se pozdravíme, podáme si ruce a usedáme do kola na připravené židle. Každý má svůj výrobek před sebou.

##### Warm up:

Klienty překvapíme krabicí, ve které jsou různé potřeby používané dříve v domácnosti. Pro zpestření budou někteří klienti pomůcky identifikovat se zavázanýma očima. Každý správný odhad odměníme potleskem. Poté přistoupíme k hlavnímu tématu.

##### Hlavní část:

Navážeme na předchozí sezení, krátce si připomeneme minulé příběhy a začínáme vyprávět nové. V této roli se postupně vystřídají všichni účastníci, kteří mají připravený příběh a chtějí ho předat ostatním.

##### Závěr:

Na závěr se zamyslíme nad shodami a odlišnostmi vyprávěných příběhů. Životní příběh panenky či panáčka porovnáme se skutečnou společenskou, politickou, ekonomickou situací. Zadáme si úkol na příští sezení. Lze si vybrat z vyprávění vlastního životního příběhu nebo vyprávět o něčem kladném a hezkém, co se stalo a i ovlivnilo životní cestu klienta. Role budou tedy obráceny. Klient bude vyprávět o sobě figurce a ostatním klientům, kteří budou v roli posluchačů. Rozloučíme se podáním ruky a pozdravem.

## 5. sezení:

---

### Motivace a vytvoření atmosféry:

S úsměvem a přáním krásného dne se usadíme do kruhu. Nezapomeneme se pozdravit i podáním rukou, čímž vyjadřujeme vztah k druhému.

### Warm up:

Komunikujeme přátelsky mezi sebou. Zeptáme se, jak klienti prožili dny, kdy jsme se neviděli, zda četli noviny či sledovali televizi. Zhodnotíme informace získané z novin či televize. Připomeneme si, co má být náplní tohoto sezení.

### Hlavní část:

Vyrobené figurky postavíme před sebe doprostřed kruhu, čímž získávají roli posluchačů. Každý z klientů vypráví to, co si připravil. Posluchači mohou klást vyprávějímu otázky, bude-li jim něco nesrozumitelné či nejasné. Každý vyprávějí má právo na choulostivé a jemu nepříjemné dotazy neodpovídat. Proto by vyprávění mělo být takové, aby vypravěč nemusel odpovídat na nejasné otázky. Z tohoto důvodu je nanejvýš vhodné, aby jako první vyprávěl ten, kdo skupinu vede. Dle jeho příkladu poté vyprávějí klienti.

### Závěr:

V blížícím se závěru se zamyslíme nad vyprávěnými příběhy, porovnáme je, zamyslíme se nad odlišnostmi mezi minulostí a přítomností. Shrneme si, co jsme zatím na sezeních dělali a zda nám tato sezení k něčemu pomohla. Například pochopit postoj jiného klienta k okolí, částečně odstranit bariéru v komunikaci mezi klienty. Setkání ukončíme podáním ruky a pozdravem.

## 6. sezení:

---

### Motivace a vytvoření atmosféry:

Toto sezení zahájíme podáním ruky se všemi účastníky, pozdravem a úsměvem. Posadíme se do kruhu na předem připravené židle. Připomeneme si datum, jaký je den, měsíc, rok, den v týdnu, roční období.

### Warm up:

V rozechřívacím kole si vyzkoušíme, jaké máme chuťové buňky. Pod ubrouskem máme schovány různé kousky ovoce, které vkládáme postupně klientům do úst. Ten, kdo hádá, má oči zavázané šátkem, či je má jen zavřené. Ovoce je možné nahradit například zeleninou, potravinami, ze kterých se vaří či kořením. V těchto případech pak klienti neochutnávají, ale zkoušejí svůj čich nebo hmat.

### Hlavní část:

Po úvodní části přecházíme k hlavnímu bodu tohoto sezení. Postupně každý zúčastněný klient předvede krátkou pantomimu, která se pokud možno týká jeho života. Jsou to činnosti vykonávané v životě nejčastěji nebo nejraději. Například jde o práce na zahradě, hlídání dětí, vaření, praní, žehlení, mytí nádobí, uklízení, zaměstnání, starání se o dobytek. Jako první začíná vedoucí skupiny, aby klienty motivoval a uvedl do rolí. Postupně se v této roli vystřídají všichni účastníci sezení. Ostatní klienti jsou v roli pozorovatelů a diváků zároveň. Snaží se vnímat hlavního protagonistu všemi svými smysly, aby uhodli, o co mu šlo, co chtěl znázornit a co měl hrou na mysli. Neuhodnou-li klienti předváděnou činnost, hlavní představitel doplní své ztvárnění slovy, která podají divákům vysvětlení.

### Závěr:

Na uvolnění si zazpíváme pár písni souvisejících s předváděnými činnostmi (Šel zahradník do zahrady..., Pekla vdolky...). Zhodnotíme průběh setkání. Informujeme klienty o obsahu zbývajících sezení, které se bude týkat hry v roli. Rozloučíme se podáním ruky se slovním pozdravem.

## 7. sezení:

---

### Motivace a vytvoření atmosféry:

Pozdravíme se tradičním způsobem a usadíme se do kruhu. Klienti přijímají informaci o průběhu tohoto sezení.

### Warm up:

Jako rozehrivací část použijeme jednu z nejoblíbenějších činností seniorů – zpěv. Zpíváme písně, které máme nejraději. Přestože může být repertoár různého žánru, snažíme se vyhovět každému zúčastněnému klientovi. Po každé zazpívané písni si jako odměnu zatleskáme.

### Hlavní část:

Klienti sedící v kruhu mají své panenky či panáčky před sebou a představují si, že jejich výrobky jsou uživateli podobného zařízení jako je to, ve kterém probíhají tato dramaterapeutická sezení. Panenky si s panáčky povídají, co se jim v zařízení líbí a co nelíbí. Co by chtěli zlepšit, co nového vyzkoušet, jaké by si přáli programy k vyplnění svého volného času, jaké jídlo jim chutná a co by se nemělo vařit.

Návrhy, jak vše vyřešit si klienti promyslí do příštího sezení, kde je pomocí svých výrobků předvedou.

### Závěr:

Emoce klientů zklidníme zpěvem zvolené písně, a poté se zavřenýma očima provádíme nádech a výdech, ruce volně položeny na klíně. Toto dechové cvičení se provádí alespoň pětkrát po sobě. Rozloučíme se podáním ruky, přáním krásného zbytku dne a vyprovodíme zúčastněné klienty mimo místnost, kde se sezení konají. Toto gesto většina seniorů oceňuje a přijímá ho jako projev určité úcty.

## 8. sezení:

---

Motivace a vytvoření atmosféry:

Privítáme se s úsměvem, podáme si ruce a pozdravíme se, přičemž se oslovíme jménem. Připomeneme si, jaký byl průběh minulého sezení, co bylo jeho obsahem.

Warm up:

Na rozehrání si pohybem znázorníme, jak roste strom. Znázorňujeme, jak se zasadí, zalévá, roste. Dále předvedeme, jak se ohýbá ve větru, jak padá listí. Na závěr zůstaneme stát v klidu a vydýcháme se. Strom roste, bují, stárne. Stejně jako lidský život, který plyne velmi rychle. Člověk sám se musí snažit, aby ho prožil co nejefektivněji. Proto máme-li problém, přání, touhu, je potřeba o nich mluvit a snažit se je pozitivně uspokojit. Tím navážeme na hlavní část setkání.

Hlavní část:

Každý účastník sezení zde bude hrát náповědu své panence nebo panáčkovi. Všichni se budou snažit najít vhodné řešení stížnosti, přání, požadavku. Toto řešení pak předvedou formou hry. Příkladem je stížnost na jídlo, klientům něco nechutná a raději by měli něco jiného. Řešením může být schůzka s vedením zařízení, kde se obě strany dohodnou na optimálním řešení situace. Nebo klienti předvedou, jak navštíví vedoucího kuchyně, ředitele zařízení, se kterými problém řeší. Všichni mají role, nikdo není opomenut.

Závěr:

Po ukázkách se usadíme do kruhu a uvolníme se zpěvem jedné písně z minulých sezení. Po písničce společně zrekapitulujeme všechna sezení, všechna pro a proti, zda by se podobných sezení zúčastnili znovu a zda by je doporučili i dalším klientům.

Na úplný závěr poděkujeme za účast na projektu, podáme si všichni ruce a s pozdravem se rozejdeme k dalším denním činnostem.

## 5 HODNOCENÍ REALIZACE PROJEKTU

Cílem dramaterapeutického projektu bylo navázat hlubší kontakt se seniory, motivovat je k aktivnějšímu přístupu k životu, vzbudit jejich zájem a zvědavost, procvičit jejich paměť, rozvíjet tvořivost a představivost, spontánnost, sociální interakci, schopnost improvizace, sebereflexe a vžití se do role. Důležitou součástí bylo také smysluplně vyplnit část volného času seniorů.

Mohu směle říci, že tyto cíle byly se skupinou klientů, kteří se účastnili projektu, splněny. Zařazení dramaterapeutické metody do aktivizačních činností klientů je v budoucnu závislé na přístupu a otevřenosti sociálních pracovníků a pracovníků zabývajících se základní výchovnou nepedagogickou činností k této metodě. Tito pracovníci jsou odpovědní za vytváření programů pro klienty.

Sezení se konala v prostoru jídelny jedné ze stanic pravidelně jedenkrát týdně ve stejnou dobu. Setkání byla směřována na dopolední hodiny, protože po obědě dochází u seniorů k útlumu soustředění zhruba na dvě hodiny. Prvních dvou schůzek se účastnilo sedm klientů, ale pro nezájem o aktivitu jedné z klientek, díky změnám psychického a fyzického stavu, se na dalších sezeních scházelo šest uživatelů služeb. Tito klienti měli opravdový zájem o činnost, kterou ještě neznali.

Pozornost byla věnována všem účastníkům skupiny, nikdo nebyl opomíjen, klienti byli osloveni příjmením, byly používány otevřené otázky, které zabraňují častým jednoslabičným odpovědím.

Na všechny účastníky projektu bylo pohlíženo s pochopením, respektem, zájmem a otevřeností, čímž byly odstraněny komunikační i věkové bariéry mezi vedoucím projektu a klienty, kteří se účastnili sezení. Závěrečná setkání byla již vnímána nejenom jako možnost jak vyplnit volný čas, ale i jako způsob, jak se pobavit a společně si posedět.

Toto hodnocení doplňují reflexe z jednotlivých sezení:

První schůzka byla zaměřena na vzbuzení zájmu a zvědavosti, na rozvoj komunikačních schopností, spontánnosti a paměti. Účastníci nezastírali svou zvědavost a s nadšením přijali informace o průběhu a cíli projektu. Díky společnému nadšení spolu komunikovali a snažili se zapamatovat si svá jména. Nejsnáze si zúčastnění klienti zapamatovali jméno Marie, Anna a Tomáš, nejhůře jméno Jaroslava a Ludmila.



Čtyři klientky neměly problém ani s vyprávěním o dárcích, které sami dostaly či věnovaly někomu druhému během svého života. Ostatní byli zdrženliví, spíše poslouchali a do hovoru se zapojili až při přípravě a vlastní výrobě panenky. S nadšením byl přijat zpěv písní, všichni společně diskutovali a předháněli se, kdo si vzpomene na víc písní o panáčkovi a panence. Rozloučení proběhlo v dobré náladě.

Druhé setkání se zaměřovalo na rozvoj spontánnosti, tvořivosti a sociální interakce. Pokračovalo se výrobou, kde se nejvíce projevila manuální dovednost klientů. Svou úlohu pro uvolnění splnil i zpěv lidových písní. Všichni klienti nadšeně sdělovali jména, která vybrali pro své výrobky. Tři klientky zdůvodnily svůj výběr krátkým příběhem. Jména pro své postavičky klienti zvolili dle jmen svých dětí, vnoučat a manžela.

Zaměření třetího sezení se týkalo představitivosti, spontánnosti, paměti a schopnosti improvizace. Zde nás opustila jedna z klientek. Došlo k tomu vzhledem ke změně jejího stavu a tím i ztrátě zájmu o jakoukoliv činnost. Po úvodním pozdravu se všichni zapojili do zpěvu písní, které si sami vybrali. Písničky jsme navíc vytleskávali do rytmu a pokusili se na ně tancovat. Právě v tanci se projevila dominance jedné z klientek, která nechtěně zastiňovala ostatní. Důvodem jejího chování byla velká láska k tanci, kterým se zabývala ve svém mládí. Tančila v kurzech pro mladé. Do akce byli postupně vedoucím setkání vtahováni další účastníci, a to pomocí oslovování konkrétních klientů a otázkami, které se týkaly této činnosti. Situace se postupně uklidnila a všichni si začali uvědomovat hlavní cíl setkání, což bylo vyprávění příběhu. Díky bujaré náladě byly vyslyšeny pouze tři příběhy. Rozloučení proběhlo v příjemné atmosféře a všichni se těšili na další vyprávění.

Čtvrtá schůzka byla zaměřena opět na rozvoj schopnosti improvizace, paměť, představitivost a spontánnost. Pozadu nezůstalo ani probuzení smyslů, konkrétně hmatových schopností. Čtyři klientky byly natolik nedočkávané, že se sešly ještě před zahájením setkání a vyměňovaly si své dojmy a představy o tom, jaké budou další příběhy a co bude následovat. Se zájmem a zvědavostí se pozdravily s ostatními v jídelně. Všichni byli překvapeni krabicí s domácími potřebami. Tato krabice skrývala tajemství v podobě žehličky, struhadla, mlýnku na kávu, dřevěné lžice a kvedlačky. Téměř všichni si vyzkoušeli poznat potřeby po hmatu se zavázanýma či jen zavřenýma očima. Neexistoval předmět, který by klienti nepoznali. Poté s radostí přistoupili k poslechu dalších příběhů. Na závěr jsme se společně zamysleli nad vyslechnutými příběhy. Tím jsme je zrekapitulovali. Nezapomněli jsme ani na zadání úkolu pro příští společné posezení.

Páté sezení se zaměřovalo mimo jiné na rozvoj schopnosti vstupu do role a částečně i na rozvoj sebereflexe. Setkání s klienty začalo živou diskusí nad denním tiskem. Největší zájem senioři projeví o televizní program a kulturu. O události ve světě se zajímali pouze dva zúčastnění klienti. Naše schůzka pokračovala vyprávěním životních příběhů. Všichni klienti si vyzkoušeli roli vypravěče i posluchače. Na závěr byla provedena reflexe všech dosavadních sezení. Senioři byli spokojeni a těšili se na další společné chvíle.

Každé setkání začíná tradičně pozdravem a podáním ruky. Tak byla započata i šestá schůzka, jejímž úkolem bylo probudit naše smysly (chuť a čich), podnítit schopnost vstoupit do role, improvizaci, představitost, paměť. Klienti poznávali druhy ovoce. Ten, kdo hádal, měl zavázané oči a kousky ovoce mu vedoucí setkání vkládal do úst. Klienti měli poznat jablko, hrušku, pomeranč, kiwi, citron a hroznové víno. Zajímavostí je, že tři klientky měly největší problém poznat a pojmenovat citron. Poté následovala pantomima představující činnosti, které klienti vykonávali ve svém životě. Nejčastěji šlo o práci na zahradě a vaření. Všichni se dobře bavili. Příjemným ukončením byl radostný zpěv písniček o činnostech, na které se upamatovali.

Zaměřením sedmého sezení se stala paměť, hra v roli, sociální interakce, představitost, improvizace. Naše společné setkání započalo jednou z nejoblíbenějších činností zúčastněných seniorů, zpěvem. Při tomto posezení výrobky prostřednictvím zúčastněných klientů ožívají, povídají si mezi sebou. Mluva se v brzké době stočila z fiktivních přání na skutečná. Klienti by rádi častěji houskové knedlíky a sladkou snídani. Z toho důvodu všichni dostali do příště úkol, aby si promysleli návrhy, jak přání splnit. Seniorská hra velmi rozrušila. Proto bylo na místě plánované zakončení, prostřednictvím zklidňujících dechových cvičení a zpěvu národních písní.

Závěrečné setkání seniorů bylo zaměřeno na představitost, schopnost improvizace, schopnost vstoupit do role, sociální interakci a sebereflexi. Pozdravili jsme se tradičním způsobem, rozhýbali se pohybovým cvičením, předvádějícím jak roste, bují a stárne strom. Po rozcvičce se všichni v sedu vydýchali a povídáním o životě jsme navázali na řešení přání. Všichni klienti se shodli, že předvedou, jak jdou za dietní sestrou a vedoucím kuchařem. Byly rozděleny role vedoucího kuchaře, dietní sestry, hlavního mluvčího i dalších členů delegace. Předvedení vyjednávání se klientům natolik líbilo, že se postupně v rolích vystřídali úplně všichni.

Na závěr celého projektu proběhlo po zpěvu lidových písní a usazení se na židle postavené do kruhu, hodnocení celého dramaterapeutického projektu.

Klienti byli spokojeni, navrhli další témata, která by je zajímala. Například by rádi sehráli divadelní scénku, zkusili by hru s maňásky. Dle klientů by tématem scénky mohla být pověst, bajka či skutečný životní příběh.

Tento projekt uživatele služeb v domově důchodců natolik ovlivnil, že se skutečně vypravili prodiskutovat svá přání s dietní sestrou. Byli úspěšní.

## ZÁVĚR

V období seniorského věku by měl člověk prožívat každý okamžik svého života. Život je neopakovatelný a jedinečný. Senior by se neměl zabývat jen tím, že se jeho čas krátí, ale tím, co ještě na sklonku svého života může dokázat. Nevyhnutelná je pouze smrt.

Způsob, jak člověk zestárne, má jen a jen ve svých rukách. Stáří nemusí být spojováno jen s nemocí, úzkostí, strachem, sociální izolací, ale může být i aktivní a úspěšné. Bohužel se často setkáváme i s tím, že ani pomoc odborníků nedokáže u některých klientů změnit proces z pasivního stárnutí na úspěšné, vyžadující určité odhodlání a energii.<sup>53</sup>

Dramaterapie je jednou z variant volnočasových aktivit, jejímž prostřednictvím je možné pokusit se podpořit proces úspěšného stárnutí.

Cílem této bakalářské práce bylo seznámit se s léčebně-výchovnou metodou, dramaterapií. Práce podává informace o historii a současnosti této metody, o jejích všeobecných cílech i cílech u vybrané skupiny, prostředcích, technikách, projektování dramaterapeutického procesu a zásadách práce, s konkrétním zaměřením na cílovou skupinu seniorů.

Dalším cílem práce bylo zjistit, zda je vhodné zařadit dramaterapeutický projekt, respektive dramaterapii jako léčebně-výchovnou metodu do volnočasových aktivit v domovech pro seniory. Realizace projektu dokázala, že dramaterapie splňuje požadavky na uspokojení potřeb člověka dané cílové skupiny. Je tedy velmi dobrým a kvalitním programem, splňujícím požadavky, jak zajištění zábavy, tak i kvality terapeutického účinku. Lze tedy konstatovat, že tuto metodu je velmi vhodné zařadit mezi účinné volnočasové aktivity, které jsou vytvářeny pro cílovou skupinu seniorů.

---

<sup>53</sup> Srov. SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: Šance a úskalí druhé poloviny života*, s. 391-398.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- CAILLOIS, R. *Hry a lidé*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1998.  
ISBN 80-902482-2-5.
- GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. České Budějovice: JU, ZSF, 1998.  
ISBN 80-7040-286-5.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetrovatelství 10: Manuálek sociální gerontologie*.  
Brno: IDVPZ, 2002. ISBN 80-7013-363-5.
- HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*.  
Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-387-0.
- HUIZINGA, J. *Homo ludens: O původu kultury ve hře*. Praha: Mladá fronta, 1971.  
ISBN neuvedeno.
- JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.
- KNOTOVÁ, D. Volný čas dospělých v kontextu celoživotního učení. In *Výchova a volný čas. Sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase*. České Budějovice: JU, Teologická fakulta, 2006, s. 29-31.
- MAJZLANOVÁ, K. *Dramatoterapia v liečebnej pedagogii*. 2. vyd. Bratislava: IRIS, 2004. ISBN 80-89018-65-3.
- PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.
- RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999.  
ISBN 80-7169-828-8.
- SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-185-1.
- VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Grada Publishing, 2008.  
ISBN 978-80-247-1865-1.
- VALENTA, M. *Dramaterapeutické projektování*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0615-2.
- VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie a teatroterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1358-2.
- VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007.  
ISBN 978-80-247-1819-4.

VALENTA, M. a kol. *Rukověť dramaterapie II*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009.

ISBN 978-80-244-2274-9.

WALSCH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha: Portál, 2005.

ISBN 80-7178-970-4.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

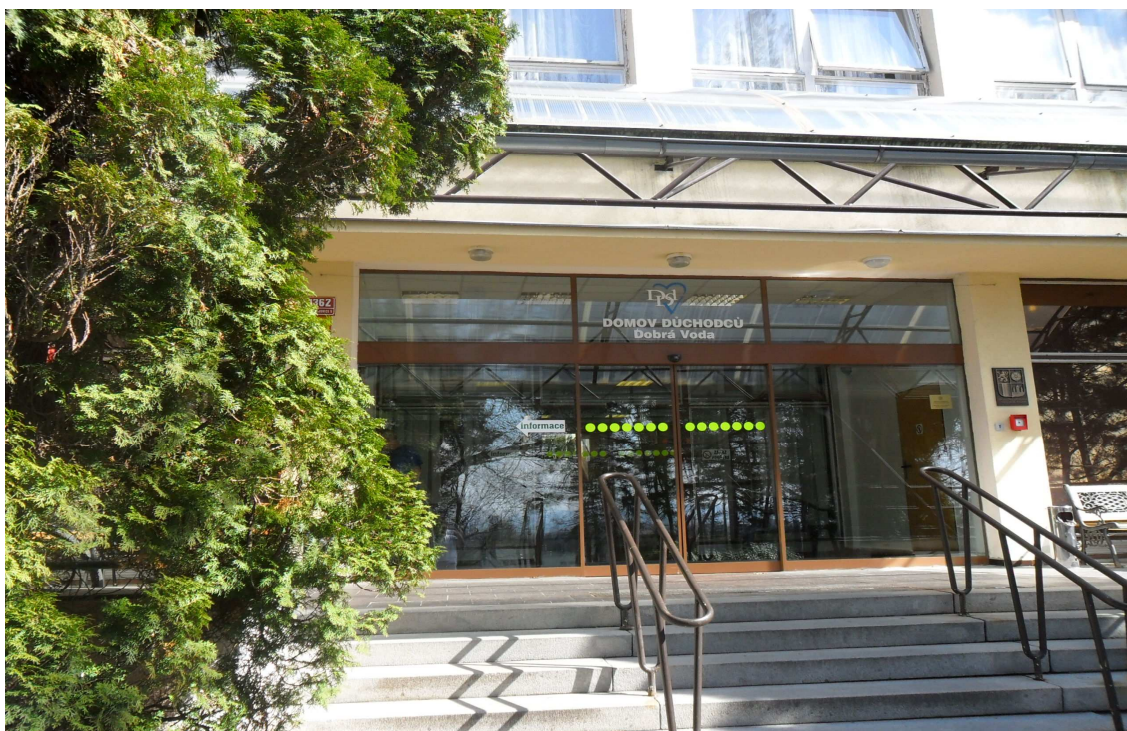
Příloha I. Budova Domova důchodců Dobrá Voda u Českých Budějovic

Příloha II. Postavičky vyrobené klienty v rámci realizace projektu

Příloha III. Pomůcky k realizaci dramaterapeutického projektu

## PŘÍLOHY

### I. Budova Domova důchodců Dobrá Voda u Českých Budějovic





## II. Postavičky vyrobené klienty v rámci realizace projektu



### III. Pomůcky k realizaci dramaterapeutického projektu



## **ABSTRAKT**

PARTLOVÁ, I. *Dramaterapie a její využití u seniorů jako možnost smysluplného vyplnění volného času, zejména v domovech pro seniory.*

České Budějovice 2011. Bakalářská práce.

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.

Vedoucí práce Mgr. J. Pokorný.

**Klíčová slova:** dramaterapie, dramaterapeutický projekt, dramaterapeut, dramatická výchova, psychodrama, hra, senior, domov pro seniory, volný čas, aktivizace

Hlavním tématem bakalářská práce je dramaterapie, jedna z možností, jak smysluplně vyplnit volný čas určité cílové skupiny, v tomto případě seniorů. Práce popisuje léčebně-výchovnou metodu všeobecně, a poté její konkrétní využití u seniorů. Seznamuje nás s projektováním dramaterapeutického procesu, s konkrétním projektem a jeho realizací. Dává odpověď na otázku, zda lze tuto metodu zařadit mezi volnočasové aktivity v domovech pro seniory.

## **ABSTRACT**

**Dramatherapy and its use in the work with seniors as an opportunity, how to spend leisure time in a useful way, especially in the retirement homes**

**Key words:** dramatherapy, dramatherapy project, dramatherapist, drama, psychodrama, acting, senior, retirement home, free time, activization

Main issue of this Bachelor thesis is dramatherapy, one of the possibilities, how to spend in a useful way leisure time of a specific target group, in this case seniors. The thesis describes this healing education method generally and than its concrete use in the work with seniors. It shows how the dramatherapy process works and how to prepare a dramatherapy project. It answers a question, if this method can be used as one of the leisure time activities in retirement home.