

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

DRAMATICKÉ HRY A CVIČENÍ SE SENIORY

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Pokorný

Autor práce: Erika Švehlová

Studijní obor: Pedagogika volného času – prezenční forma

Ročník: 3.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vytvořila 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 tutéž 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.

21. března 2012

„Děkuji vedení domova seniorů Mistra Křišťana Prachatice, za to, že mi umožnili vytvořit zde dramatický projekt a dále děkuji vedoucímu práce panu Mgr. Jířímu Pokornému za cenné rady a metodické vedení.“

Obsah

ÚVOD	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Problematika stáří.....	7
1.1.1 Charakteristika stáří a stárnutí.....	7
1.1.2 Členění věkových kategorií v dospělosti a ve stáří.....	8
1.1.3 Stáří a ekonomické zázemí společnosti.....	8
1.1.4 Moderní doba a etapa stáří.....	9
1.1.5 Potřeby seniorů.....	10
1.1.6 Domovy pro seniory.....	12
1.1.6.1 Aktivizace seniorů v pobytových zařízeních.....	13
2. Dramatické hry a cvičení jako součást dramatické výchovy	14
1.2.1 Dramatická výchova.....	14
1.2.2 Dramaterapie	16
1.2.3 Hra.....	18
1.2.4 Dramatická hra.....	19
1.2.4.1 Struktura dramatické hry.....	20
1.2.5 Dramatická cvičení	20
1.2.5.1 Rozdělení dramatických her a cvičení.....	21
II. PRAKTICKÁ ČÁST	24
2.1 Cíl práce.....	24
3 Projektování dramatického projektu	24
3.1.1 Rámcové schéma schůzky.....	25
3.1.2 Zásady práce se seniory	26

4 Dramatický projekt s využitím dramatických her a cvičení v domově seniorů Mistra Křišťana Prachatice	27
5 Evaluace projektu.....	37
ZÁVĚR.....	37
POUŽITÉ ZDROJE	39
SEZNAM PŘÍLOH	41
PŘÍLOHY.....	42
ABSTRAKT.....	45
ABSTRAKT	46

ÚVOD

Téma své práce jsem si nevybrala náhodou. Na střední škole jsem studovala ošetrovatelství, kde jsem načerpala spoustu znalostí i zkušeností se seniory. Mým bakalářským studiem je pedagogika volného času, a kdo jiný má více volného času než senioři nebo lépe senioři umístění v pobytových zařízeních. Proto bych chtěla využít svých zkušeností a blíže se zajímat o smysluplné trávení volného času v domovech pro seniory.

„Lidé nad 65 let tvoří asi patnáct procent obyvatel České Republiky a v polovině století by mělo v naší republice žít půl milionu lidí nad 85 let.“¹ Je vidět, že tato skupina obyvatel má ve společnosti silné zastoupení, proto je potřeba s takovými lidmi pracovat a snažit se je udržovat co nejdéle v kondici.

Této problematice mohou napomoci dramatické hry a cvičení, které jsou velmi zábavné a mají spoustu funkcí, které mohou seniora příznivě ovlivňovat. Myslím si, že v republice není mnoho lidí, kteří by se přímo specializovali na využití dramatických her a cvičení v domovech pro seniory.

Mým hlavním cílem je vytvořit dramatický projekt, s využitím her a cvičení, přizpůsobit je dané cílové skupině a následně projekt aplikovat do praxe v Domově seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích.

Má práce obsahuje teoretickou a praktickou část. Teoretická část je dále rozdělena do dvou podkapitol. Na začátku své práce se zabývám problematikou stáří a stárnutí. Toto vývojové období blíže charakterizuji a určuji jeho věkovou kategorizaci. Dále blíže popisuji stáří a ekonomické zázemí společnosti, potřeby seniorů, domovy pro seniory a aktivizaci.

Druhá podkapitola je zaměřena na dramatickou výchovu, dramaterapii a dramatické hry a cvičení, u kterých uvádím jejich cíle, možnosti využití, strukturu a rozdělení.

Praktická část čtenáře informuje o dramatickém projektu, jeho přípravě, realizaci a následné evaluaci. Práce je psána pomocí řady knižních zdrojů, zejména jsem vycházela z publikací doc. Machkové Evy.

¹ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových a sociálních zařízeních*, s. 329.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Problematika stáří

1.1.1 Charakteristika stáří a stárnutí

Stáří je proces, který lze jen těžko přesně definovat. Spousta autorů ho specifikuje jinak. Ale v podstatě by se dalo říci, že stáří je proces, při kterém dochází k involučním změnám. Stáří úzce spjata s větším výskytem nemocí a zdravotních potíží. A to může vést až ke ztrátě soběstačnosti.²

„Stárnutí je specifický, nezvratný a neopakovatelný biologický proces, který je univerzální pro celou přírodu a jehož průběh je nazýván životem. Délka života je přitom geneticky determinovaná a pro každý druh specifická.“³

Etapa stáří je stejně důležitá jako jiné vývojové etapy jako jsou mládí nebo dospělost. Zaslouží si proto pozornost a zájem nejenom ze strany samotného seniora, ale i ze strany lidí, kteří s danou skupinou pracují a v neposlední řadě i zájem státní sociální a zdravotní politiky. Stáří je další vývojová etapa lidského života, ve které je hlavní důraz kladen na uchování pohybových dovedností a psychosociální rozvoj osobnosti.⁴

Období stárnutí a stáří může být plnohodnotným posledním úsekem života, kdy senior přijímá svůj věk, naplno se věnuje svým koníčkům, umí smysluplně využívat svůj volný čas a projevuje dostatek flexibility, ale ne každý z nás má v sobě schopnost a sílu přijmout přibývajících léta se všemi neduhy, které nám tato fáze života může přinášet.⁵

Dnes se již nemluví jen o délce života, ale také hlavně o jeho kvalitě. Právě samostatnost, rozumná míra finančního zajištění a možnost spolurozhodovat o sobě je ve stáří vysokou hodnotou.⁶

² Srov. KALVACH, Z., ONDERKOVÁ, A. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*, s. 7.

³ Srov. TOPINKOVÁ, E. NEUWIRTH, J. *Geriatric pro praktického lékaře*, s. 299.

⁴ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 11.

⁵ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 24.

⁶ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 11.

1.1.2 Členění věkových kategorií v dospělosti a ve stáří

Věk je důležitý ukazatel, který je považován za jednu z důležitých charakteristik člověka. Samotný věkový údaj však nemá dostatečnou vypovídací hodnotu, a to zejména ve stáří. Věkové kategorie jsou členěny několika odlišnými způsoby.⁷ Světová zdravotnická organizace (WHO) vychází z patnáctiletých věkových cyklů a podle nich uvádí následující rozdělení:

30 – 44 let – dospělost

45 – 59 let – střední věk (nebo též zralý věk)

60 – 74 let – senescence (počínající, časné stáří)

75 – 89 let – kmetství (neboli senium, vlastní stáří)

90 let a více patriarchum (dlouhověkost)⁸

V současné době je hodně rozšířené a užívané členění stáří podle Mühlpachra:

65 – 74 let mladí senioři (problematika penzionování, volného času, aktivit)

75 – 84 let staří senioři (změna funkčních zdatnosti, atypický průběh nemocí)

85 let a více velmi staří senioři (problém soběstačnosti a zabezpečení)⁹

1.1.3 Stáří a ekonomické zázemí společnosti

Některé společenské systémy měly staré lidi v nesmírné úctě. Svědčí o tom rady starších nebo antický senát (senex – starý). Platón napsal, že „*staří lidé mají mít vládu ve státě.*“¹⁰

Ovšem dnes je již známou věcí, že tito staří, moudří lidé ve skutečnosti tak staří nebyli. Podstatně méně se hovoří o tom, že staří či handicapovaní lidé byli na okraji společnosti a obvykle jejich jediným způsobem obživy byla žebrota. Lidstvo po staletí žilo na nízké ekonomické úrovni a jen sotva mohlo zajistit starým lidem důstojný způsob života. Každá společnost musela více či méně řešit problémy nezamožných,

⁷Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 14.

⁸Srov. Světová zdravotnická organizace, Regionální úřadovna pro Evropu, s. 179.

⁹Srov. MÚHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, s. 203.

¹⁰Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 38

handicapovaných či starých lidí. Pro tuto skupinu musely obvykle postačit alespoň základní potřeby.¹¹

Je nepochybné, že průmyslová a později vědeckotechnická revoluce byla předpokladem ekonomického pokroku. Dnes není ve vyspělých zemích takový problém zajistit starým lidem materiální minimum. To je dnes již běžným standardem. Ovšem, kde zmizí jeden problém, zrodí se nový.¹²

1.1.4 Moderní doba a etapa stáří

Pohled na stáří je v dnešní době vnímán spíše negativně. Výstižně tuto problematiku vyjadřuje citát, který říká: „Každý člověk si přeje dlouhý život, ale nikdo nechce být starý.“ (Jonathan Swift)

Dnešní moderní společnost je ovládána hlavně penězi. Hlavní problém je v tom, že právě peníze přeměňují lidskou soudržnost, jejíž udržení je nezbytnou podmínkou funkční pomoci všem, kteří ji potřebují, včetně starých lidí.¹³

Dochází k tomu, že silný individualismus a materiální hodnoty lidí, typické pro dnešní dobu vysoce převyšují duchovní hodnoty. Průzkumy ukazují, že se senioři cítí sami a nejsou si jisti svým postavením ve společnosti.¹⁴

Politici, kteří se vyjadřují k problematice stáří, zkracují svá vyjádření pouze na penzijní reformu, a to může vést k tomu, že mladší generace vnímají seniory jako pouhou ekonomickou zátěž.¹⁵

Kromě této skutečnosti kolují o seniorech další mýty: staří lidé jsou všichni stejní, všichni jsou nemocní nebo nemají, čím by do této společnosti přispěli.

U nás stále přetrvává model šedesátých let, který pozitivní stárnutí spatřoval v trávení volného času v klidu domova. Proto ani společnost nepřipravovala nějaké programy pro seniory.¹⁶

Dnes je obrovský nedostatek kapacitních míst v sociálních zařízeních a v neposlední řadě chybí rehabilitační programy, které by umožňovali seniorovi návrat do domácího prostředí.¹⁷

¹¹ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří, s. 39.

¹² Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, s. 37-40.

¹³ Tamtéž, s. 40

¹⁴ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ I., *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 13.

¹⁵ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří, s. 36.

¹⁶ Srov. KLEVETOVÁ D., DLABALOVÁ I., *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 14.

1.1.5 Potřeby seniorů

Pokud chceme pomáhat starším lidem, musíme být pozorní ke všem jejich potřebám. Přitom slovo potřeba má v celku neurčitý význam. Každý člověk může tento termín vnímat jinak.¹⁸

„Potřeba je subjektivně pociťovaný nedostatek něčeho nezbytného. Při dlouhodobém nenaplnění potřeby nastává deprivace.“¹⁹

Dá se říci, že to, co senior potřebuje a očekává, nemusí být nutně to, co mu pomáhající v dobré vůli dává. Problémem u seniorů je, že jejich žádosti nemusejí odpovídat skutečným potřebám. Pokud si například senior řekne o přinesení zákusku, může chtít pod touto záminkou uspokojit jinou hlubší potřebu kontaktu s lidmi. Tuto potřebu ovšem dotyčná osoba zamlčuje nebo jí není příjemné si o ni říkat.²⁰

„Potřebou se tedy nerozumí pouze něco, co člověku chybí, ale také a hlavně to, k čemu člověk skrze ni směřuje.“²¹

Americký psycholog A. H. Maslow shrnul základní lidské potřeby. Tyto potřeby jsou sepsány od nejnižších, základních (1. stupeň) až po nejvyšší (5. stupeň).²²

1. stupeň	fyziologické potřeby
2. stupeň	potřeba bezpečí
3. stupeň	sociální potřeby
4. stupeň	potřeba autonomie (ve smyslu svobody)
5. stupeň	potřeba seberealizace, sebenaplnění

1) Fyziologické potřeby

Jsou nezbytné pro přežití. Jsou zcela zásadní a neuspokojení jedné z nich se může odrazit na zdraví člověka. Patří sem výživa, vylučování, dýchání, spánek, pohyb, aj.²³

¹⁷ Tamtéž, s. 14

¹⁸ Srov. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ I., *Soužití se staršími lidmi*, s. 35.

¹⁹ Srov. *Potřeba*. [online]. [cit. 2012-03-28]. Dostupné na: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Pot%C5%99eba>

²⁰ Srov. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ I., *Soužití se staršími lidmi*, s. 35.

²¹ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ I., *Soužití se staršími lidmi*, s. 36.

²² Tamtéž, s. 36

²³ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ I., *Soužití se staršími lidmi*, s. 37.

2) Potřeba bezpečí

Pocit bezpečí potřebuje mít každý člověk, ale každý máme různé pocity ohrožení. Lze rozlišit tři stupně potřeby bezpečí.

- Potřeba ekonomického zabezpečení, vědomí člověka, že má dost finančních prostředků na své živobytí.
- Potřeba fyzického bezpečí, vědomí člověka, že nepřijde k újmě na svém zdraví.
- Potřeba psychického bezpečí. Senior potřebuje mít pocit jistoty, necítit se v ohrožení.²⁴

3) Sociální potřeby

- Potřeba informovanosti. Být takzvaně v obraze. Mít přehled o tom co se děje ve světě, městě, v rodině.
- Potřeba náležet k nějaké skupině
- Potřeba lásky
- Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut

4) Potřeba autonomie

Autonomie v podstatě znamená sebeurčení, nezávislost, svobodu rozhodování. „Vyjadřuje pocitovanou schopnost jedinců uskutečnit životní cíle pomocí vlastních zdrojů.“²⁵ Ve stáří více než v kterémkoliv jiném období dochází k velkému snížení pocitu autonomie z důvodu involučních změn.

5) Potřeba seberealizace

Každý jedinec touží po seberealizaci. Touží najít něco, co by dávalo jeho životu smysl. Každý člověk může tento smysl nalézt v něčem jiném. Může to být rodina, víra, zájmy, aj. Potřeba seberealizace je u seniorů také velmi důležitá, protože právě senioři mohou nabýt pocitu, že jejich život už žádný smysl nemá.²⁶

²⁴ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ I., *Soužití se staršími lidmi*, s. 37.

²⁵ SÝKOROVÁ, D., CHYTL, O., *Autonomie ve stáří*, s. 93.

²⁶ Srov. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ I., *Soužití se staršími lidmi*, s. 41.

Všechny lidské potřeby tvoří celek, který spojuje jak tělesnou tak duševní a sociální stránku člověka. Tyto potřeby se od sebe nedají oddělit.²⁷

1.1.6 Domovy pro seniory

Empirický průzkum potvrdil, že většina občanů má zájem o to, postarat se o své rodiče ve chvíli, když už to oni sami nebudou schopni zvládnout. Ovšem otázkou zůstává, jaké bude mít rodina konkrétní možnosti poskytnout seniorovi pomoc v případné nesoběstačnosti vzhledem k vlastní životní situaci (zaměstnání, ekonomická stabilita rodiny, velikost bytu, dostupnost vzhledem k odlišnému bydlišti aj.).²⁸

V případě, že rodina není schopná se o seniora sama postarat má hned několik možností k vyřešení tohoto problému. V této situaci by mohly pomoci takzvané ambulantní a terénní služby, které pomáhají seniorovi setrvat v domácím prostředí. Ovšem tyto služby nejsou v České republice zcela zažité. Tou nejobvyklejší metodou je umístění jedince do domova pro seniory.²⁹

Definice domova pro seniory a poskytované služby jsou upraveny v § 49 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a v § 15 vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

„Domovy pro seniory jsou pobytovou službou s celoročním provozem určenou pro seniory se sníženou soběstačností a s potřebou pravidelné pomoci v komplexní péči. Služba je určena především pro osoby, které vzhledem ke své neschopnosti postarat se o sebe nemohou dále setrávat ve svém přirozeném sociálním prostředí.“³⁰

Úkoly zdravotní a sociální péče o starší občany jsou posilovat soběstačnost a dobré zdraví člověka, snaha vyhnout se nemocem či je zmírňovat. Léčit pacienta v případě onemocnění, podporovat plnohodnotný a aktivní život seniora. Garantovat, aby starší člověk nebyl diskriminován, ať už z důvodů věku, pohlaví či náboženskému přesvědčení.³¹

²⁷ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ I., *Soužití se staršími lidmi*, s. 41.

²⁸ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 32.

²⁹ Tamtéž, s. 32

³⁰ Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění.

³¹ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 91.

Domov pro seniory zajišťuje tyto základní činnosti:

- a) Zajišťuje ubytování
- b) Poskytnutí stravy
- c) Pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- d) Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- e) Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- f) Sociálně terapeutické činnosti
- g) Aktivizační činnosti
- h) Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí³²

1.1.6.1 Aktivizace seniorů v pobytových zařízeních

Pojem aktivizace se běžně používá, zahrnuje různé aktivity ve stáří. Aktivizace rozhodně není povinná, a senior zde není pouhým pasivním konzumentem. Naopak aktivizace by měla vždy vycházet z možností a přání klienta a měla by se odvíjet od jeho psychických a fyzických možností.³³

Aktivizační činnosti zahrnují tři okruhy činností, volnočasové a zájmové činnosti, poskytnutí pomoci při obnovení nebo udržení kontaktu s přirozeným sociálním prostředím a pomoc při nábviku a zlepšování všech dovedností klienta (motorických, psychických a sociálních)³⁴

Smyslem aktivizačních činností je nalezení stimulujících a aktivačních podnětů, které pomáhají seniorovi probudit zájem o své vlastní já a o své potřeby. Tyto činnosti také pomáhají při mobilizaci sil a působí jako prevence vzniku závislosti na jiné osobě. To podporuje zdravé stáří, pocit důstojnosti, štěstí a radosti. Aktivizační prvky v sobě ukrývá i vhodně zvolená komunikace a přístup k seniorovi. Záleží zde hlavně na vhodné míře poskytované pomoci, správném vedení individuálního programu a rozumném zařazení podpůrných metod.³⁵

³² Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění.

³³ Srov. MOTLOVÁ, L. aktivizační programy pro seniory. In: *Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*, s. 68- 81.

³⁴ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 121.

³⁵ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 122.

V pobytových zařízeních provádějí aktivizační činnosti sociální pracovníci, ergoterapeuti, aktivizační pracovníci či pracovníci sociální péče. Tuto práci mohou jako asistenti vykonávat také dobrovolníci.

2. Dramatické hry a cvičení jako součást dramatické výchovy

1.2.1 Dramatická výchova

Mnozí autoři definují dramatickou výchovu jinak. *Josef Valenta* ve své knize *Metody a techniky dramatické výchovy* definuje dramatickou výchovu takto:

„Dramatická výchova je systém řízeného, aktivního sociálně-uměleckého učení dětí či dospělých, založený na využití základních principů a postupů dramatu a divadla, limitovaných primárně výchovnými či formativními a sekundárně specificky uměleckými požadavky na straně jedné a individuálními i společenskými možnostmi dalšího rozvoje zúčastněných osob na straně druhé.“³⁶

Jinou definici uvádí *Eva Machková*, která ve své knize *Úvod do studia kultury* píše: *"Dramatická výchova je učení zkušeností, tj. jednáním, osobním, nezprostředkovaným poznáváním sociálních vztahů a dějů, přesahujících aktuální reálnou praxi zúčastněného jedince. Je založena na prozkoumávání, poznávání a chápání mezilidských vztahů, situací a vnitřního života lidí současnosti i minulosti, reálných i fantazií vytvořených. Toto prozkoumávání a poznávání se děje ve fiktivní situaci prostřednictvím hry v roli, dramatického jednání v situaci. Je to proces, který může, ale nemusí vyústit v produkt (představení). Cíle dramatické výchovy jsou pedagogické, prostředky dramatické."³⁷*

V České Republice prošla dramatická výchova od poloviny 60. let třemi vývojovými obdobími. První, bylo období hledání. Hlavním rysem tohoto období je soustředění se na metodiku práce uvnitř skupiny, na její rozvoj a rozšiřování mezi učiteli a vedoucími souborů. Koncem 70. let proběhl první dvouletý dálkový kurz v tomto oboru, který dokončilo asi dvacet vedoucích z celé republiky.³⁸

V osmdesátých letech došlo k prohlubování metodiky dramatické výchovy. Velmi se zvýšil počet lidí, kteří se dramatickou výchovou zabývali. Výrazně se rozvíjela zejména inscenační práce, která kladla důraz na divadelnost výsledného tvaru, na nové

³⁶ VALENTA, J. *Metody a techniky dramatické výchovy*, s. 27.

³⁷ MACHKOVÁ, E. *Úvod do studia dramatické výchovy*, s. 32.

³⁸ MACHOVÁ, E. *Metodika dramatické výchovy, zázobník dramatických her a improvizací*, s. 7.

výrazové možnosti i na rozlišení literárních, tematických a žánrových zdrojů. V tomto období byla zavedena dramatická výchova do učebních plánů středních pedagogických škol a do programu práce mateřských škol. Dramatická výchova se až do roku 1989 vyvíjela relativně svobodně, a to hlavně z toho důvodu, že nebyla ve střetu zájmů úřadů a orgánů ani širší veřejnosti. Totalitní systém ji nepovažoval za nebezpečnou.

Rok 1990 byl i přes celkem poklidný, dosavadní vývoj přesto přelomový. Demokratický systém umožnil a dokonce zaváděl dramatickou výchovu do školství, do výuky i do výchovy. Dramatická výchova byla zařazena do učebního programu Obecná škola, žák si ji mohl zapsat jako volitelný předmět či zájmovou aktivitu a studenti středních škol z ní mohli skládat maturitu.³⁹

Dramatická výchova může být chápána jako:

1. Zájmová činnost, vedoucí většinou k veřejné produkci (divadelní, loutkářské, přednesové).
2. Předmět ve školním kurikulu.
3. Metoda výuky různých předmětů.
4. Princip a obsah rozvoje osobnosti.
5. Socioterapie. Nebo se může uplatnit v psychoterapii.⁴⁰

Cíle dramatické výchovy můžeme rozdělit do čtyř skupin.

- Jedinec by se měl umět orientovat, a to jak ve svém vlastním nitru, tak i ve světě:
 - v oblasti sociálních vztahů,
 - v oblasti lidské práce a tvořivosti,
 - v oblasti ekologické,
 - v oblasti kulturní,
 - v etických hodnotách.
- Člověk by měl být schopný používat dovednosti a poznatky aktivně, tvořivě a odpovědně.

³⁹ MACHKOVÁ, E. *Metodiky dramatické výchovy*, s. 7-9.

⁴⁰ MACHKOVÁ, E. *Metodiky dramatické výchovy*, s. 9

- Člověk by měl být schopný stálého sebe-rozvíjení a adaptace.
- Člověk by si měl být vědom svých možností i vlastních hranic.⁴¹

1.2.2 Dramaterapie

Dramaterapie též také dramatoterapie či dramoterapie má několik definic, které mohou vymezit její význam a cíle.

The National Association for Drama Therapy ve Spojených státech nabízí následující definici:

„Dramaterapii lze definovat jako záměrné použití dramatických či divadelních postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace a osobního růstu.“⁴²

Jinou definici uvádí M. Valenta a kol.:

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.“⁴³

K vymezení pojmu dramaterapie došlo v USA přesto kořeny dramaterapie můžeme nalézt již antice. Paradivadelně-dramaterapeutické principy antického světa jsou spojeny především s Aristotelem, který objevil katartický účinek dramatu. Další antický autor Caelius Aurelius zařazuje dramatické a hudební prostředky mezi léčebné postupy. Z doby Jana Ámose Komenského se dochovaly zprávy o využívání terapeutického a edukačního divadla. Didaktické divadlo se později zaměřuje nejen na výchovně-vzdělávací cíle, ale také na rozvoj kognitivních, emocionálních a konativních stránek osobnosti člověka. Později byly principy edukačního divadla opuštěny a jejich návrat přišel znovu na počátku dvacátého století. Významným představitelem dvacátého století je L. Morena, který se zabýval paradivadelním systémem terapeutické povahy. Experimentoval s kreativním dramatem, organizoval ve Vídni divadlo spontaneity, které se později stalo základem psychodramatu.⁴⁴

⁴¹ Srov. KOŤÁTKOVÁ, S. a kol. *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*, s. 63.

⁴² Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 23.

⁴³ Tamtéž, s. 23.

⁴⁴ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 103.

Dramaterapie se oddělila od psychodramatu v šedesátých letech dvacátého století hlavně v USA a ve Velké Británii. Dramaterapií se v této době zabývali hlavně Renée Emunahová, David Johnson a Robert Landy.

Zakladatelka britské dramaterapie S. Jenningsová, jako jedna z prvních začala kreativní drama uplatňovat v klinické praxi. V Nizozemsku se začala užívat dramaterapie po druhé světové válce a byla aplikována na osiřelé děti, postižené jedince, děti s poruchami chování, klienty psychiatrických oddělení a převážně mladistvé v penitenciární péči.

V USA, Velké Británii a Nizozemsku byla dramaterapie uznána jako profese. Spadá do tzv. Vakttherapie („aktivní terapie“) společně s muzikoterapií, arteterapií, taneční terapií a psychomotorickou terapií. Ve Francii je dramaterapie vřazena do tzv. „jevištní terapie“.

Počátky dramaterapie v České Republice spadají do 90. let 20. století, kdy zde zahájil Michaela D. Reisman svou dramaterapeutickou praxi v denním sanatoriu Fokus v Praze-Bohnicích s klienty s psychotickou poruchou. Během posledních pěti let se dramaterapie v České Republice prudce vyvíjí. Vnikla Sekce muzikoterapie a dramaterapie a z její iniciativy pak ČAMAD – Česká asociace muzikoterapie a dramaterapie. Obě uvedené asociace se snaží dosáhnout společného cíle, chtějí legislativní uznání profese dramaterapeut v České Republice. V současné době u nás nabízí edukaci a výcvik dramaterapie hned několik fakult a institucí. Například Ateliér výchovné dramatiky Neslyšících Divadelní fakulty JAMU v Praze či pedagogická fakulta Palackého v Olomouci aj.

Dnes již stále více institucí využívá dramaterapeutické aktivity v přístupu k osobám se zdravotním postižením či psychosociálním ohrožením. Ve státním sektoru jde hlavně o speciální školy, střediska výchovné péče (např. Svítání Pardubice), pedopsychiatrické či psychiatrické léčebny. Spadají sem také dětské kliniky a dětská oddělení nemocnic. Neziskové organizace se specializují především na postižené či ohrožené jedince P centra, Sananim, Sdružení pro pomoc mentálně postiženým.⁴⁵

⁴⁵ Srov. VALENTA, M. *Dramaterapie*, s. 107 -109.

1.2.3 Hra

Zeptáme-li se lidí, jak chápou pojem hra, získáme různé odpovědi. Hra je prožitek, relaxace, zábava, soutěž, učení, protiklad vážných věcí, radostná aktivita, příjemně strávený čas či volnost.

Johan Huizinga definuje pojem hra takto:

„Podle formy můžeme hrou nazvat svobodné jednání, které je míněno jen tak a stojí mimo obyčejný život, ale které přesto může hráče plně zaujmout, k němuž se dále nepřipíná žádného užitku, které se uskutečňuje ve zvlášť určeném čase a ve zvlášť určeném prostoru, které probíhá řádně podle určitých pravidel a vyvolává v život společenské skupiny, které se rády obklopují tajemstvím, nebo které se vymaňují z obyčejného světa tím, že se přestrojují za jiné.“⁴⁶

V knize učení zážitkem a hrou se píše, že hra je „jako“, je to „život nanečisto“. Ve hrách vzniká modelový svět, který lidem umožňuje zkoušet nové role a typy chování, experimentovat a zkoumat jiné způsoby interakce s okolím.⁴⁷

Hra je významným prostředkem nenásilného ovlivňování a přitom vhodným prostředkem k poznání lidí. Hry mohou působit na rozvoj všech stránek osobnosti a podle svého charakteru ovlivňují biologický, psychický i sociální rozvoj jedince. Podněcují pohybovou aktivitu, umožňují odreagování napětí a negativních emocí. Mají svůj podíl na utváření charakterových a volných vlastností. Díky tomu, že hry obvykle probíhají mezi lidmi, mají také podíl na socializaci jedince. Učí nás spolupráci, komunikaci a schopnosti držet se pravidel. Klíčem k tomu, aby člověk hru hrál, je motivace.⁴⁸

Odborníci zabývající se hrami mají různá dělení her podle různých kritérií. Například podle vývojového hlediska (ontogenetického a fylogenetického), podle druhu zapojení určitých psychických procesů, podle způsobu a míry pedagogického

⁴⁶ HUIZINGA, J. *Homo ludens: O původu kultury ve hře*, s. 33.

⁴⁷ Srov. FRANZ, D., ZOUNKOVÁ, D., MARTIN A. *Učení zážitkem a hrou*, s. 66

⁴⁸ Srov. PÁVKOVÁ, J. et. al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 93-94

usměrňování a využití, podle obsahu hry, počtu hráčů, prostředí, ve kterém se hra uskutečňuje, podle délky trvání i jiných hledisek.⁴⁹

1.2.4 Dramatická hra

Dramatickou hru definuje Pavis jako: kolektivní činnosti skupiny hráčů, kteří společně improvizují na dané téma, které může mít být blíže specifikováno určitou situací. Cílem není divadelní tvorba, která by následně měla být předvedena obecnstvu. Jde hlavně o to, aby se účastníci seznámili s divadelními mechanismy a získali potěšení ze hry.⁵⁰

Aby byla hra dramatická, musí splňovat tři atributy hry: poskytnutý prostor, radost z dění a tvůrčí aktivita.

Dramatická hra je jednou ze základních metod dramatické výchovy. Podaří se nám jí vytvořit pouze tehdy, vznikne-li dramatická situace. Součástí dramatické situace je konflikt, do kterého vstupují hráči a snaží se ho vyřešit.⁵¹

V USA existuje směr, který se anglicky nazývá theatre games – český překlad zní „herecké hry“ nebo „improvizace pro divadlo“. V angličtině se rozlišuje význam slova play, které označuje hru nebo hraní obecně (včetně hry divadelní, divadelního textu) a game, které znamená hru s pravidly, většinou soutěživou nebo sportovní, tím je tedy označen hlavní prostředek. Zaměření tohoto směru je vyjádřeno použitím slova theatre – divadlo, které znamená činnost zacílenou k veřejné produkci – k umělecké (byť amatérské) tvorbě. V „theatre games“ jde výslovně o divadlo, je to příprava k němu.⁵²

Tento směr založila Viola Spolinová, která je jak divadelnicí, tak divadelní pedagožkou. Tato žena zastává názor, že hrát a improvizovat může každý z nás. Základ hereckého talentu vidí hlavně v umění být sám sebou, ve schopnosti vcítění se do člověka a ve spontánním chování jedince. Základem její metody jsou problémy ve hře. Hráči řeší problém spontánně, uplatňují ve hře své osvojené dovednosti. Viola Spolinová neříká hráčům, jak mají hrát. Říká pouze, co mají hrát.⁵³

⁴⁹ Srov. PÁVKOVÁ, J. et. al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*, s. 94

⁵⁰ PAVIS, P. *Divadelní slovník: Slovník divadelních pojmů*, s. 120.

⁵¹ Srov. MACHKOVÁ, E. *Metodiky dramatické výchovy*, s. 19.

⁵² MACHKOVÁ, E. *Úvod do studia dramatické výchovy*, s. 112.

⁵³ Srov. MACHKOVÁ, E. *Úvod do studia dramatické výchovy*, s. 112.

1.2.4.1 Struktura dramatické hry

Prvním etapou dramatické hry je takzvaná expozice, jakýsi úvod do hry. V této části jsou účastníkovi nastíněna pravidla hry, vysvětlení toho o čem ve hře půjde, jaké může využívat pomůcky apod. Další částí je akce, zde mohou hráči projevit svou iniciativu, vymyslet strategii a další postup. Následuje kolize, kde dochází ke střetu rolí. Vrcholem hry je krize, nejmotivnější část hry, kdy hráči řeší konflikt. Poté nastává obrat, děj dostává nový směr, této části se říká peripetie. A hru zakončuje takzvaná katarze, katastrofa, tedy rozuzlení, pocit uvolnění, reflexe.⁵⁴

1.2.5 Dramatická cvičení

„Cvičení, případně trénink, další pojem označující typ metody. Jde obvykle o postup, který většinou chce naučit a zmechanizovat, algoritmizovat určitou dovednost nebo který má umožnit aplikaci – použití naučeného.“⁵⁵

Pojem cvičení má velmi blízko k technice, hlavně ve smyslu rozpracovanosti postupů. Cílem cvičení není řešit problém, ale osvojit si dovednosti a rozvinout určité schopnosti člověka.⁵⁶

Hry a cvičení jsou souhrnem mnoha pracovních postupů. Charakter těchto činností je průpravný a pomocný a vztahuje se k určitému typu práce. Například průprava k práci divadelní či průprava k tvořivému či strukturovanému dramatu. Dále slouží jako prostředek ke stmelování skupiny. Jejich trvání je vždy dočasné. Dramatická cvičení mohou posilovat a rozvíjet psychické funkce. Ale jejich hlavním cílem je, aby si účastníci osvojili určité schopnosti či dovednosti.⁵⁷

Dramatická cvičení se mohou uplatňovat i v jiných typech činností (tj. improvizací, strukturovaných celků, ale i přípravy veřejného vystoupení), mohou se využít ve chvílích, kdy je potřeba upevnit či zdokonalit určitou dovednost. Velmi důležitá je jejich návaznost. Když se nacvičuje nějaký náročnější typ práce se skupinou například příprava divadelní inscenace, obvykle jí dramatická cvičení předcházejí.

Podle Boltona jsou typickými znaky cvičení: krátkodobost, opakovatelnost, jasná pravidla, jasný cíl.

⁵⁴ Srov. KOŽÁTKOVÁ, S. a kol. *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*, s. 37-39.

⁵⁵ Srov. MACHOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*, s. 157.

⁵⁶ Tamtéž, s. 157.

⁵⁷ Srov. MACHOVÁ, *Úvod do studia dramatické výchovy*, s. 115.

Rozdíl mezi cvičením a hrou je ten, že hra má složitější a komplexnější charakter. Hry mohou mít více cílů najednou, vyznačují se složitějšími pravidly a často jejich průběh graduje. Trvají obvykle déle než cvičení. Přesto je velice těžké stanovit jasnou hranici mezi hrami a cvičeními.⁵⁸

1.2.5.1 Rozdělení dramatických her a cvičení

Rozdělení dramatických her a cvičení podle Evy Machové:

1. Hry a cvičení na rozvoj dramatických dovedností – Tyto hry rozvíjejí dovednosti, které se užívají v dramatických aktivitách. Cvičí například schopnost vyjadřovat se nebo zvládat prostor.
2. Vytváření tvorů nebo předmětů z lidských těl – Sem spadají hry na sochy, ve kterých se člověk svým tělem přeměňuje v jinou osobu, zvíře nebo věc. Tyto hry rozvíjejí pohybovou a prostorovou orientaci a to i ve vztahu k jiným jedincům.
3. Práce s imaginární rekvizitou a prostorem – Smyslem tohoto cvičení je uvědomění si detailů předmětu a manipulace s ním, když ho nevidíme ani necítíme. Toto cvičení rozvíjí hlavně představivost a fyzické jednání. Do této kategorie spadají například hry na řemesla.
4. Dialogy a komunikace umělou řečí – Cvičení, která zpřesňují meze dialogu. Jedna věta může mít více významů, podle toho jaký zvolí účastník cvičení tón hlasu, výraz nebo jaké do věty vloží emoce atd. Patří se i práce se zástupnou řečí a s umělou řečí (děština, svojština, mumbo-jumbo, gibberish), kterou si hráči napřed sami pro sebe vymyslí. Tyto hry rozvíjejí výrazovost sdělení převážně emocionálního obsahu.

⁵⁸ Srov. MACHOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*, s. 158.

5. Charakterizační hry a cvičení – Patří sem například hry „Co by bylo, kdyby to bylo“. Jde zde hlavně o vyjádření charakteru postav přirovnáním ke zvířeti, věci, knize aj., nebo ve smyslu toho slova (vykonat jednoduchou akci ve smyslu zadaného adverbia, emoce, nálady apod.). Hráči jednají jako někdo jiný. Tyto hry pomáhají hráči vcítit se do člověka v určité životní situaci, v různých okolnostech nebo v emočním ladění
6. Temporytmická cvičení – Tyto hry jsou zvukové. Využívá se zde vytřukávání, vyklepávání či vytleskávání. Hráči se například snaží vystihnout charakter postav podle tempa chůze, řeči.

Dělení her a cvičení podle rozvoje psychických funkcí:

1. Cvičení pozornosti a soustředění – Existuje několik typů těchto her a cvičení, jsou to hlavně cvičení klidová, obvykle prováděná vleže se zavřenýma očima. Dále sem patří hry s pravidly, vyžadující soustředění (např. házení míčků, rytmické hry v kruhu aj.), a konečně takzvané hry na soustředění v obtížných podmínkách, se kterými si hráč musí poradit.
2. Smyslové vnímání – Tyto hry a cvičení se soustředí vždy na rozvoj jednoho ze smyslů. (Například co nejpřesněji popsat předmět, který nevidíme, ale můžeme na něj pouze sahat aj.).
3. Obrazotvornost a tvořivost – Tyto hry mají velmi blízko k pantomimám a cvičením s imaginárním předmětem (výklady obrázků, fotografií, využití zástupných rekvizit). Dále sem patří hry, kdy si účastník představuje, jak se asi cítí neživá věc, zvíře či rostlina a snaží se své myšlenky promítnout do pohybu (hráči se stávají semínkem, které roste, ledovou krou, která taje aj.). Patří sem i tvořivé psaní.
4. Rozvíjení sociálních dovedností a vztahů – Tyto hry se snaží účastníky uvolnit, vedou ke vzájemnému poznávání a spolupráci. Účastníci se v těchto hrách dostávají do neobvyklých situací, které musejí řešit. Tato cvičení

rozvíjejí komunikaci a práci ve skupině. Patří sem elementární cvičení kontaktu a komunikace. Tyto hry jsou charakteristické tím, že se účastníci snaží navázat kontakt s jinými hráči takovými prostředky, které nejsou zcela běžné. (Například seřadit se ve skupině podle velikosti poslepu, vzájemné poznávání dotykem aj.). Dále sem patří náročnější cvičení mimoslovního kontaktu a komunikace. Jádrem těchto her jsou takzvaná zrcadla (hráči se mezi sebou zrcadlí – tj. napodobují pohyby druhých) a slepci (vodění druhého se zavázanýma očima bez možnosti komunikace). A poslední skupina her, která sem patří, je takzvaná skupinová citlivost. Tyto hry se uskutečňují ve velkých skupinách, které jsou dobře sžité. (Například celá skupina se synchronně pohybuje jako-by byla jeden člověk aj.).

5. Pohyb a řeč – Oba tyto prostředky jsou součástí každé dramatické práce. Jejich trénink může být i samostatnou disciplínou. Pokud se počítá s tím, že hráči budou veřejně vystupovat, pak je nutné uskutečnit na setkáních specializované cvičení zaměřené na pohyb a řeč. Ale pokud tomu tak není, pak jsou techniky mluvního a pohybového projevu důležité jen proto, aby se hráči uměli pomocí těchto prostředků dorozumívat mezi sebou. Pohybové hry a cvičení jsou zaměřené hlavně na správné držení těla, na rytmickou a tempo-rytmickou složku pohybu, prostorovou orientaci, pohyb v kontaktu s druhými, stylizovaný pohyb, speciální pohybové disciplíny (akrobacie, šerm). Řečová cvičení a hry jsou zaměřeny na dech, hlas, artikulaci, správnou výslovnost, intonaci, výraz, rytmus a dynamiku řeči, výslovnostní styly, slovní hry, speciální cvičení (mluvení na mikrofon, hlasité čtení apod.).
6. Cvičení pomocná a na rozehrání – Tento typ cvičení je obvykle umístěn na začátek nebo na konec schůzky. Jejich úkolem je naladit účastníky ke spolupráci, odbourat zábrany a motivovat hráče k následujícím aktivitám. Tato cvičení mohou mít také odpočinkový charakter. Jedná se hlavně o honičky, rozdělování do skupinek či uvolňovací cvičení.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíl práce

Mým hlavním cílem je vytvořit dramatický projekt, s využitím dramatických her a cvičení, přizpůsobit je dané cílové skupině a následně provést jeho realizaci v praxi, v domově seniorů Mistra Křišťana Prachatice. Hlavním cílem dramatického projektu je, aby senioři smysluplně trávili volný čas a rozvoj osobnosti v rovině dramatické, osobní a sociální. Bližší cíle uvedu při popisu jednotlivých sezení.

3 Projektování dramatického projektu

Při vytváření dramatického projektu je základem vědět pro jakou klientelu je projekt určen, znát její specifika a potřeby. Podle toho si vedoucí musí naplánovat cíle, které budou odpovídat jak potřebám klientů, tak i jejich schopnostem. Poté následuje formulace cílů a zvolení nejvhodnějších metod práce. Další částí je realizace projektu a jeho následná evaluace.⁵⁹

Cíle v dramatické výchově lze formulovat ve třech základních rovinách:

1. *v rovině dramatické*
 - a) *Dovednosti v dramatické oblasti (hra v roli, výstavba celku),*
 - b) *vědomosti o dramatických aktivitách a divadle.*
2. *v rovině sociální:*
 - a) *Struktura skupiny, její dynamika, vztahy ve skupině, kooperace,*
 - b) *poznávání života, světa, lidí.*
3. *v rovině osobnostní:*
 - a) *Psychické funkce,*
 - b) *schopnosti,*
 - c) *motivace, zájmy,*
 - d) *hodnotový žebříček, postoje.*⁶⁰

⁵⁹ Srov. MACHOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*, s. 27-40.

⁶⁰ MACHOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*, s. 35.

*„Co se týče samotné stavby sezení, různé typy dramatu vyžadují i různou výstavbu hodiny. Každá hodina ovšem potřebuje mít nejen cíl (co se mají hráči naučit), ale i své ohnisko, tj. hlavní téma, uzlový bod, k němuž se vše zaměřuje, i pokud jde o téma i pokud jde o dovednosti”.*⁶¹

Pokud chce vedoucí založit projekt na dramatických hrách a cvičeních, je důležité uvědomit si, jaké dovednosti či schopnosti chce u hráčů rozvíjet. Cíl tedy určuje zvolený typ her nebo cvičení.⁶²

Stavba hodin může být proměnlivá, přesto je potřeba dodržovat základní pravidla hygieny práce. Je důležité střídat náročnější části s méně náročnými, energické hry s odpočinkovými, hlavní práci s oddechovými aktivitami.

Při sezení je nutné reagovat na atmosféru skupiny i na projevy účastníků. Vedoucí pracovník by měl zastávat funkci animátora, (hybatele). Činnosti, které jsou náplní jednotlivých schůzek, by měly vycházet z potřeb klientů a měly by zhruba odpovídat jejich schopnostem.

Prostředí, ve kterém se sezení koná, by mělo působit příjemně. Pokud se schůzka odehrává v místnosti, měla by být dostatečně prostorná, světlá, s okny a možností vytápění. Vybavení, by mělo odpovídat potřebám skupiny.

3.1.1 Rámcové schéma schůzky

Začátkem bývá rozehrání, uvolnění. Mohou se zde uplatnit energické pohybové aktivity nebo naopak relaxační hry či úvodní rituály.

Poté následují hry na rozvoj stanovené dovednosti či schopnosti. Do této části se řadí i technická cvičení.

Následným bodem schématu jsou etudy, dramatické prvky, ve kterých účastníci uplatní získanou dovednost.

Na konci schůzky je důležité provést s hráči závěrečný rituál a motivovat je k účasti na dalším sezení.

⁶¹ MACHOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*, s. 27-29.

⁶² Srov. MACHOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova*, s. 38-39.

3.1.2 Zásady práce se seniory

V každém okamžiku našeho života se nějakým způsobem dorozumíváme se světem a lidmi kolem sebe. Přitom řeč není jediný způsob komunikace s druhými. Velmi mnoho o tom jací jsme, o nás vypovídá náš tón hlasu, držení těla, gesta či výraz obličeje. Člověk, který pracuje se seniory, by se měl vždy příjemně usmívat, být upravený a působit na lidi kolem sebe vlídným dojmem. Pokud pracujeme s touto skupinou, musíme být vybaveni empatií a trpělivostí. Vedoucí pracovník musí respektovat staré lidi a vážit si jich.⁶³

Při práci se seniory, je třeba brát v úvahu, že každý z nich je jiný a na jiné mentální úrovni. Vlivem involučních změn dochází u starých lidí mimo jiné také k poklesu inteligence a vzniku demencí. Ať už pracujeme s jakoukoliv skupinou, nikdy nemají jednotlivci stejnou inteligenční vybavenost. Ovšem ve skupině seniorů může dojít k velkým výkyvům mezi jednotlivými jedinci a pak je velice těžké vymyslet takový program, jehož míra náročnosti by odpovídala schopnostem všech účastníků.

Dalším problémem u seniorů je pohyb. Většina starých lidí má potíže s mobilitou, proto je třeba vhodně promyslet náplň programu. Vedoucí programu by měl mluvit pomalu, srozumitelně a poměrně nahlas. Měl by volit taková slova, aby všichni chápali jejich význam. Schůzky by měly být založeny na vhodné motivaci a dobrovolnosti. Rozhodně by senior neměl být pouhým pasivním konzumentem, naopak.

⁶³ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 94-95.

4 Dramatický projekt s využitím dramatických her a cvičení v domově seniorů Mistra Křišť'ana Prachatice

Cíl: Smysluplné trávení volného času, rozvoj osobnosti v rovině dramatické, osobní a sociální. Bližší cíle uvádím při popisu jednotlivých sezení.

Cílová skupina: senioři

Pobytové zařízení: Domov pro seniory Mistra Křišť'ana Prachatice je příspěvkovou organizací, která je zřízena Jihočeským krajem. Organizace poskytuje sociální služby dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.⁶⁴

Prostorové možnosti: Dramatický projekt uskutečním ve společenské místnosti domova pro seniory. Tato místnost je poměrně málo prostorná a nejsou zde žádná okna. Přesto se zde člověk cítí příjemně díky žlutým stěnám a výzdobě. Je vybavena židlemi, stoly a tabulí.

Počet účastníků: Není stálý, vzhledem k dobrovolné účasti.

Průměrný počet účastníků: 17

Časová dotace: 6 schůzek

Hodinová dotace: 1 schůzka = 1 hodina

Charakteristika skupiny: Ve skupině jsou průměrně čtyři muži a třináct žen. Přibližně polovina účastníků je ve velmi dobré psychické kondici, jsou aktivní a komunikativní. Druhá polovina je spíše pasivní, výrazně se na nich projevují involuční změny jak fyzické, tak psychické. Většina klientů má problémy s mobilitou. Jsou zde tři vozíčkáři. Zhruba pět účastníků má narušenou komunikační schopnost. Jedna účastnice se potýká s parézou (částečná ztráta hybnosti) obou rukou.

⁶⁴ *Domov pro seniory Mistra Křišť'ana Prachatice.* [online]. [cit. 2012-03-22]. Dostupné na: <http://www.domovseniorupt.cz/>

JEDNOTLIVÉ SCHŮZKY

1. SCHŮZKA

Počet účastníků: 17

Cíle:

- hlubší seznámení s klienty, předání informací o dramatické výchově, nadchnutí pro dramatické hry, rozvoj tvořivosti a spontánnosti, rozvoj výrazovosti sdělení obsahu.

Pomůcky: žádné

Zvolené cvičení: tempo-rytmické, dialogy a komunikace umělou řečí

Pravidla:

U jednotlivých her či cvičení udávám zkratku Č. – a příslušné číslo hry. Na pravidla v dalších částech odkazují.

- Č. 1, rozcvičení – každý z účastníků si vymyslí jeden cvik na procvičení jakéhokoliv svalů a skupina tento cvik zopakuje
- Č. 2, „svojtina“ – umělý jazyk, řeč, kterou si hráči sami vymyslí.
- Č. 3, zvukomalba – Vedoucí rozdělí hráče do několika skupin, a rozdá jim text básně. Jeden hráč se stává recitátorem, který básně předčítá. Skupiny mají za úkol opakovat několikrát po sobě vždy poslední slovo z každého verše. Básně tím získává fonetický náboj. Zde byla zvolena básně „Tátovi“ do Jiřího Žáčka.

Zahájení sezení:

Všichni sedíme v kruhu, abychom na sebe viděli. Snažím se navodit příjemnou atmosféru. Představím se a vedu s klienty rozhovor. Poté plynule přistoupím k objasnění toho, proč jsem do domova přišla a co je cílem našich schůzek. Jako úvodní rituál jsem zvolila rozcvičení svalstva (viz pravidla č. 1).

Hlavní část:

Cíl hlavní části je předat účastníkům informace o dramatické výchově. Vysvětluji seniorům pojem dramatická výchova, jaké jsou její cíle a techniky. Jmenuji různé dramatické hry a cvičení. Zeptám se, jestli mají účastníci nějakou představu o tom jaké hry, by si chtěli v průběhu našich setkávání vyzkoušet. Odpovědi si zaznamenám, abych je mohla později zařadit do programu. Zdůrazním, že účast na aktivitách je zcela dobrovolná. Poté uvedu zvolená cvičení - svojština a následně zvukomalba, vysvětlím pravidla (viz pravidla č. 2, č. 3) a nastává samotný průběh cvičení. Klienti si zkouší měnit významy vět tím, že do nich vkládají různé emocionální výboje a mění také výrazové prostředky hlasu (tón, melodie, tempo, důraz aj.).

Závěr:

Na závěr jsme si zazpívali jednu píseň, dle výběru účastníků. Klienty jsem motivovala k účasti na dalším setkání tím, že jsem jim nastínila téma příští schůzky a dostali za úkol popřemýšlet nad významem svého jména.

Hodnocení schůzky:

Řekla bych, že cíle schůzky byly naplněny pouze částečně, rozhodně se mi povedlo navázat hlubší vztah se seniory a předat jim informace o dramatické výchově. Ale nejsem si zcela jistá, do jaké míry jsem nadchla skupinu k účasti na dramatických hrách. Myslím si, že připravené aktivity nebyly vhodně zvoleny. Seniorům přišly dialogy se zástupnou řečí infantilní a nastal také problém s rozdělením do dvojic. Dvakrát se stalo, že jsem nevědomě spárovala dva jedince, kteří trpí stařeckou demencí a ti měli potom velký problém s pochopením pravidel a následným průběhem cvičení. Přesto se do aktivit zapojila celá skupina. Senioři se velmi rádi zúčastnili zpěvu, rozcvičky a také zvukomalby. Měli spoustu otázek, co se týče dramatické výchovy.

2. SCHŮZKA

Zvolené hry a cvičení: na rozvoj smyslového vnímání, seznamovací hra

Počet účastníků: 15

Cíle:

- Procvičení paměti, rozvoj myšlení a postřehu, hlubší seznámení s klienty

Pomůcky:

- Kniha s názvem „Jak se bude jmenovat“ od Miloslavy Knapové

Pravidla:

- rozcvičení – (viz pravidla č. 1)
- Č. 4, „BAF!“ – Hráči sedí v kruhu a mají zavřené oči. Vedoucí chodí kolem kruhu, vybere si některého z účastníků, poklepe mu na rameno a ten v té chvíli zvolá „BAF!“ Úkolem ostatních je poznat toho, kdo dané citoslovce zvolal.
- Č. 5, hra na jména – První účastník si vymyslí přívlastek ke svému jménu. Tento přívlastek musí začínat na stejné počáteční písmeno jako naše příjmení (např. nenasytý Novák). Jeho soused po pravé straně opakuje přídavné jméno a křestní jméno prvního a pokračuje svojí vlastní charakteristikou a jménem. Hra může vypadat následovně: „já jsem nenasytý Novák“, říká první a druhý opakuje: „to je nenasytý Novák a já jsem pěkná Petrová“. Takto pokračujeme, až dojde na posledního hráče. Po skončení představování mohou dobrovolníci, kteří si chtějí vyzkoušet svoji paměť, zkusit zopakovat všechna jména s charakteristikami nebo jen jména samotná.

Zahájení sezení:

Všichni se posadíme na židle a pozdravíme se. Poté následuje rozcvičení těla stejným způsobem jako na minulé schůzce. Cviky jsou prováděny vsedě na židlích.

Na rozehrání jsem zvolila cvičení s názvem „BAF!“ (viz pravidla č. 4). Toto cvičení motivuje účastníky k hlavní části a rozvíjí postřeh, sluch a pozornost.

Hlavní část:

Cílem hlavní části je hlubší poznání skupiny a trénování paměti. Zvolila jsem hru na jména (viz pravidla č. 5). Této hře jsem musela pozměnit pravidla, protože pro některé účastníky byla hra příliš složitá. Hru jsem zkrátila. Senioři vymýšleli pouze daný přívlastek na svá Příjmení a poté v druhém kole na svá křestní jména. Pokud byl pro někoho úkol příliš náročný, skupina mu ochotně poradila. Po ukončení této hry jsem se účastníků zeptala, jak jsou spokojeni se svými jmény, jaký mají ke svému jménu vztah a jestli znají původ svého jména. Následovaly rozhovory na toto téma. Pro tuto část jsem měla připravenou knihu s názvem „Jak se bude jmenovat“, v této knize je uveden abecedně řazený seznam jmen, u kterých je popsán jejich původ a význam.

Závěr:

Skupině jsem nastínila, jaká bude náplň dalšího setkání. Účastníci se mají za úkol zamyslet nad tím, jakými profesemi během života prošli. Následovalo rozloučení.

Hodnocení schůzky:

Mohu směle říci, že cíle této schůzky se naplnili. Hry a cvičení byly vhodně zvoleny. Náplň programu vyhovovala všem účastníkům. Zapojili se i senioři trpící stařeckými demencemi. Na schůzce panovala příjemná atmosféra. Při hrách docházelo k různým komickým situacím. Seniors nejvíce zajímal význam svých jmen. Ptali se i na jména svých příbuzných.

3. SCHŮZKA

Počet účastníků: 20

Zvolené hry a cvičení: hry na rozvoj dramatických dovedností

Cíle:

- Rozvoj pohybových a dramatických dovedností, spontánnosti, představivosti

Pomůcky:

- Kartičky, na kterých jsou uvedeny názvy různých povolání

Pravidla:

- Č. 6, Némé profese – Účastníky rozdělíme na dvě skupiny, které posadíme naproti sobě. Jedné skupině ukážeme kartičku, na které je uveden název povolání. Účastníci mají za úkol tuto profesi předvést prostřednictvím pantomimy. Druhá skupina se snaží dané povolání rozpoznat. Poté si role obrátí.
- Č. 7, Módní přehlídka – Jde o nestrukturované cvičení. V prostoru vytvoříme pomyslné molo, po kterém se hráči prochází ve svých „outfitech“. Do hry je vložen hráč, který zastává funkci moderátora přehlídky.

Zahájení sezení:

S hráči se přivítáme a usadíme se na židle. Poté probíhá obvyklý úvodní rituál, rozcvičení svalstva (viz pravidla č. 1). S účastníky probíhá rozhovor o jejich profesích, kterými během života prošli.

Hlavní část:

Hlavní část je zaměřena na rozvoj dramatických dovedností a výrazovost. Jako prostředek k cíli jsem zvolila pantomimu. Prvním bodem této části je vysvětlení pojmu pantomima, dále následuje vysvětlení pravidel hry „němé profese“ (viz pravidla č. 6). Cílové skupině musíme přizpůsobit velikost kartiček, aby všichni přečetli, co je na nich uvedeno. Následuje realizace hry. Poslední převáděnou profesí byla modelka. A tím

tematicky přecházíme k další části schůzky – módní přehlídce (viz pravidla č. 7). Zde je velmi důležité zdůraznit, že účast na aktivitě je dobrovolná.

Závěr:

Před ukončením hodnotíme s účastníky průběh celé schůzky. Následuje rozloučení.

Hodnocení schůzky:

Na tomto místě bych ráda podotkla, že cíle byly naplněny pouze částečně. Je to způsobeno tím, že někteří účastníci jsou ve špatné psychické kondici, a proto se do aktivit příliš nezapojují. Dochází u nich jen k minimálnímu rozvoji dovedností. Přesto je znát, že jsou v dobré náladě a aktivity je zajímají. Na schůzce panovala příjemná atmosféra. Aktivní senioři projevovali zájem o dané činnosti a rádi a dobrovolně se do nich zapojili.

4. SCHŮZKA

Počet účastníků: 17

Zvolené hry a cvičení: vytváření tvorů nebo předmětů z lidských těl

Cíle:

- Rozvoj pohybové a prostorové orientace, trpělivosti, pečlivosti a přesnosti, stmelení skupiny.

Pomůcky:

- Volejbalový míč, šátek

Pravidla:

- Č. 7, cvičení na rozehrání: Na tuto aktivitu potřebujeme míč. Klienti sedí v kruhu a jejich úkolem je předávat si míč bez pomoci ruky. Mohou používat paže. Strategii si zvolí skupina sama.
- Č. 8, Lidské sochy – Účastníky rozdělíme do trojic. Každá trojice má přidělené role. První hráč je slepý sochař, druhý je socha a třetí je kámen. Sochaři nejdříve

zavážeme oči šátkem. Slepý sochař si nejprve „osahá“ vytvořenou sochu (hráče), potom začne úplně stejnou sochu tvořit z druhého hráče (kamene), který dělá přesně to, co po něm slepý sochař chce. Když si slepý sochař myslí, že jsou obě stejné, rozváže si oči a podívá se na výsledek své práce. Poté si hráči mohou vyměnit role a hra začíná znovu.

Zahájení sezení:

Sezení zahájím rozcvičením svalstva (viz pravidla č. 1), poté následuje pohybové cvičení s míčem (viz pravidla č. 7).

Hlavní část:

Cílem je stmelení kolektivu, rozvoj trpělivosti, přesnosti a tvořivosti. Pro naplnění těchto cílů jsem zvolila hru lidské sochy (viz pravidla č. 8). Následovalo uvedení hry, motivační příběh, vysvětlení pravidel a realizace hry. Trojice, které mezi sebou pracují, jsem předem určila. Aktivní účastníky jsem dala do skupiny s pasivními, abych docílila toho, že se zapojí všichni. Přičemž aktivní účastník získal roli slepého sochaře a ti pasivní se stali kameny. Po ukončení této hry jsem se seniorů ptala, jak se cítili ve svých rolích, a následoval rozhovor na toto téma.

Závěr:

Na závěr této schůzky jsme si zazpívali několik písní dle výběru účastníků. Poté následovalo rozloučení.

Hodnocení schůzky:

Řekla bych, že cíle sezení se naplnili. Do zvolených aktivit se zapojili skoro všichni. Velmi mě překvapilo, jak moc úvodní pohybové cvičení s míčem motivovalo účastníky k pohybu. Bylo vidět, že je aktivita baví a zajímavá. Co se týče realizace hry na sochy, řekla bych, že nejvíce si tuto aktivitu užili pasivní senioři obvykle trpící stařeckými demencemi. Bylo vidět, že jsou jim dotyky od spoluhráčů příjemné. Problém s touto hrou měli naopak jindy aktivní, komunikativní senioři. Tito hráči měli ostych a nechtěli se dotýkat druhých lidí. Jedna účastnice se do hry ani nezapojila. Ale i přesto zde panovala příjemná atmosféra.

5. SCHŮZKA

Počet účastníků: 18

Zvolené hry a cvičení: na rozvoj motoriky a pohybových komunikačních schopností

Cíle:

- Rozvoj motoriky, postřehu, paměti, myšlení, komunikačních schopností

Pomůcky:

- Kartičky, na kterých jsou vedeny slova dle individuálního výběru vedoucího, tužky, papíry, podložky.

Pravidla:

- Č. 9 – cvičení na rozehrání – kresba nedominantní rukou – Hráčům rozdáme podložky, papíry a tužky. Řekneme jim, ať se pokusí nakreslit nějaký předmět nebo postavu (výběr může být individuální či zadaný) nedominantní rukou.
- Č. 10 – Kresba se zavřenýma očima – účastníci kreslí různé předměty se zavřenýma očima.
- Č. 11 – „KUFR“ – Během stanoveného limitu musí člověk uhádnout co nejvíce slov, přičemž spoluhráč napovídá různými otázkami a popisem zadaného slova. Spoluhráč nesmí použít kořen daného slova. Vyhrává ten, kdo uhodne více slov. Obvykle se tato hra realizuje ve dvojicích.

Zahájení sezení:

Tuto část začínáme jako obvykle pozdravem a rozcvičením svalstva (viz pravidla č. 1). Poté uvedu cvičení na rozehrání – kresba nedominantní rukou (viz pravidla č. 9). Účastníkům jsem zadala za úkol nakreslit dům a poté lidskou postavu. Nastává realizace kresby. Jako další úkol jsem zvolila kresbu se zavázanýma očima (viz pravidla č. 10). Zadání kresby nebylo stanovené. Při těchto aktivitách je nutné seniory vhodně motivovat.

Hlavní část:

Cílem hlavní části je rozvoj komunikačních schopností a paměti. Pro tento účel jsem zvolila hru „KUFR“ (viz pravidla č. 11), tato hra se obvykle realizuje ve dvojicích. Pro cílovou skupinu seniorů jsem ji upravila a zjednodušila. Účastníky jsem rozdělila na dvě skupiny a hra nebyla omezena časem. Poté jsem vysvětlila pravidla a nastala samotná realizace.

Závěr:

Na závěr jsme si zazpívali pár lidových písní. A následovalo rozloučení, při kterém jsem seniorům sdělila, že toto sezení bylo naše poslední a že se dojdou rozloučit příští týden.

Hodnocení schůzky:

Myslím si, že cíle tohoto setkání se naplnili. Důležité bylo seniory vhodně motivovat zvláště při aktivitách na rozehrání (kresba nedominantní rukou a poslepu), senioři se do činností nechtěli zapojit, protože s těmito aktivitami neměli žádnou dřívější zkušenost. A měli pocit, že náročnost úkolu je vysoká. Úkol nemohli splnit všichni, protože někteří účastníci nemají cit v rukou nebo trpí parézami. Přesto se do úkolu alespoň zkusili zapojit. Myslím si, že hlavní část sezení byla velmi vydařená. Aktivita seniory velmi zaujala a bavila je. Zbavili se při ní ostychu a podařilo se mi zapojit úplně všechny. Na schůzce bylo příjemné klima, docházelo ke komickým situacím, při kterých jsme se všichni velmi dobře bavili.

6. SCHŮZKA

Rozloučení:

Tuto schůzku jsem celou věnovala rozloučení se skupinou. Poděkovala jsem jim za vysokou účast, za ochotu účastnit se projektu a také jsem se omluvila za chyby, které při realizaci proběhly. Poté jsme vedli rozhor na různá témata. V úplném závěru mi senioři předali sladkou odměnou a já jim také dala dárek. S každým jsem si podala ruku a rozloučila jsem se.

5 Evaluace projektu

Cílem dramatického projektu bylo smysluplné trávení volného času a rozvoj osobnosti v oblasti dramatické, osobní a sociální.

Pomocí dramatických her a cvičení jsem chtěla navázat se skupinou hlubší kontakt. Rozvíjet jejich spontánnost, představivost a myšlení. Procvičovat jejich paměť a motivovat jsem je k vyšší aktivitě a účasti na programu. Snažila jsem se stmelit skupinu a prohloubit vztahy.

Domnívám se, že cíle se podařilo naplnit. U každého účastníka se během realizace projektu projevovali pozitivní změny chování. Vypozorovala jsem, že senioři mají zájem o připravené aktivity a že jsou aktivnější.

Zvolené hry a cvičení byly jednoduché, ale nepůsobily dětinsky. Při realizaci skupina vzájemně spolupracovala. Psychickému a fyzickému rozvoji či osvojování schopností a dovedností se mi podařilo dosáhnout prostřednictvím dramatických her a cvičení a vhodné motivaci.

U každého jedince se projevovali výsledky v jiné míře, odvíjeli se od současné psychické a fyzické kondice klientů a od jejich stávajících schopností.

Každý byť malý posun, který se na seniorech projevil, byl pro mne velmi významný.

ZÁVĚR

V dnešní době přibývá počet seniorů umístěných v pobytových zařízeních, tito lidé mají možnost aktivně trávit volný čas, ale bohužel jim často chybí chuť nebo síly. Proto je důležité seniory vhodně motivovat k úspěšnému stárnutí a nabízet jim různé možnosti aktivizace.

Mým cílem bylo prostřednictvím dramatických her a cvičení vytvořit projekt a následně ho realizovat v praxi, v domově seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích.

Tuto práci jsem začala tvořit postupem od obecného ke konkrétnímu. V první části práce jsem se věnovala problematice stáří a stárnutí a jeho věkové kategorizaci. Poté se zabývám stářím a ekonomický zázemím společnosti, věnuji se tématům stáří v moderní době, potřeby seniorů, domovy pro seniory a aktivizace.

Druhá část je zaměřena na dramatické hry a cvičení, které jsou součástí dramatické výchovy. Blíže se zabývám dramatickou výchovou a její historií, zmiňuji se také o dramaterapii. Pro mou práci jsou stěžejní kapitoly hra, dramatická hra a dramatická cvičení, u kterých blíže popisuji jejich cíle, strukturu a dělení.

Plynule přecházím k třetí, praktické části, ve které popisuji samotný dramatický projekt, jeho projektování, realizaci a následnou evaluaci.

Dramatický projekt měl za cíl rozvoj osobnosti v oblasti dramatické, osobní a sociální. Bližší cíle určovali zvolené hry a cvičení, které mají cíl sami v sobě.

Domnívám se, že projekt svůj cíl splnil. Lze tedy konstatovat, že dramatické hry a cvičení jsou vhodnou metodou, jak mohou senioři smysluplně využít volný čas a rozvíjet psychické funkce.

POUŽITÉ ZDROJE

Monografie:

- BÁRTLOVÁ, S. – HNILICOVÁ, H. *Vybrané metody a techniky výzkumu: zjišťování spokojenosti pacientů*. 1. vyd, Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2000. ISBN 80-7013-311-2.
- FRANZ, D., ZOUNKOVÁ D., MARTIN ANDY. *Učení zážitkem a hrou*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2
- HUIZINGA, J. *Homo ludens: O původu hry ve hře*. Praha: Mladá fronta, 1971. ISBN neuvedeno.
- KALVACH, Z. – ONDERKOVÁ, A. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-455-5.
- KLEVETOVÁ, D. – DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KOŤÁTKOVÁ S. a kol. *Vybrané kapitoly z dramatické výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-756-9.
- MACHKOVÁ, E. *Úvod do studia dramatické výchovy*. Praha: IPOS, 1998. ISBN 80-7068-103-9.
- MACHKOVÁ, E. *Metodika dramatické výchovy: Zásobník dramatických her a improvizací*. Pelhřimov: IPOS, 1999. ISBN 80-7068-105-5.
- MACHKOVÁ, E. *Jak se učí dramatická výchova: Didaktika dramatické výchovy*. Praha: Akademie muzických umění, 2004. ISBN 80-7331-021-X.
- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových a sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3148-3
- MOTLOVÁ, L. Aktivizační programy pro seniory. In: *Rukověť pro poskytovatele sociálních služeb v oblasti problematiky seniorů*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2008. ISBN 978-80-7394-090-4.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

- PAVIS, Patrice. *Divadelní slovník: Slovník divadelních pojmů*. Praha: Nakladatelství AMU, 2003. 493 s. ISBN 80-7008-157-0.
- PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.
- SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří: Strategie jejího zachování*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostavě 2004. ISBN 80-7326-026-3.
- TOPINKOVÁ, E., NEUWIRTH, J. *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha: Grada, 1995. ISBN 80-7169.
- VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1819-4.
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.
- Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Elektronické zdroje:

- Srov. *Potřeba*. [online].[cit. 2012-03-28]. Dostupné na: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Pot%C5%99eba>
- *Domov pro seniory Mistra Křišťana Prachatice*. [online]. [cit. 2012-03-22]. Dostupné na: <http://www.domovseniorupt.cz/>

SEZNAM PŘÍLOH

- I. Budova domova seniorů Mistra Křišť'ana Prachatice**
- II. Pomůcky k realizaci projektu**
- III. Výsledek kresby nedominantní rukou**

PŘÍLOHY

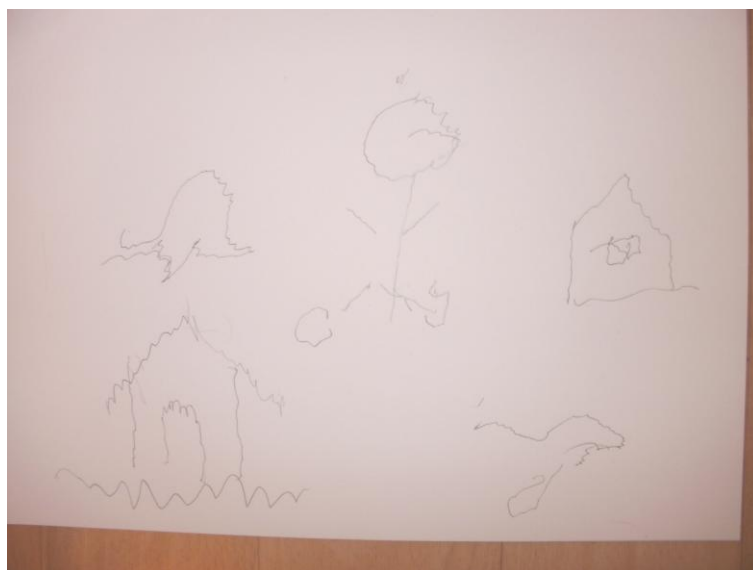
I. Budova domova seniorů Mistra Křišť'ana v Prachaticích



II. Pomůcky k realizaci projektu



III. Výsledky kresby nedominantní rukou



ABSTRAKT

Švehlová, E. *Dramatické hry a cvičení se seniory.*

České Budějovice 2012. Bakalářská práce.

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

Vedoucí práce Mgr. Jiří Pokorný.

Klíčová slova: stáří a stárnutí, senior, domov pro seniory, dramatická výchova, dramatické hry a cvičení, dramatický projekt, hra, aktivizace

Hlavním tématem mé bakalářské práce je dramatický projekt realizovaný v domově seniorů Mistra Křišťana v Prachaticích. Teoretická část je rozdělena do dvou podkapitol. První z nich se zabývá problematikou stáří a stárnutí, potřebami seniorů, domovy pro seniory a aktivizací. Druhá část informuje čtenáře o dramatické výchově, dramatických hrách a cvičeních a jejich rozdělení. Praktická část popisuje projektování, realizaci a následnou evaluaci dramatického projektu.

ABSTRAKT

Drama games and exercises with seniors

Key words: age and aging, drama project, senior, activizacion, retirement home, drama games and exercises,drama,

This graduate work is called Dramatic games and excercises with seniors. This work consits of two parts – theoretical and practical parts.

The theoretical part is divided into two sections. The first one deals with old age and aging, the needs of seniors, retirement homes and activation. The second part informs readers about dramatic education, dramatic games and exercises and their distribution.

The practical part describes the design, implementation and subsequent evaluation of the drama project. The project was implemented in the Home for Elderly Mistra Křišť'ana Prachatice.