

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

VÝTVARNÉ HRY JAKO AKTIVIZAČNÍ ČINNOST PRO SENIORY

Vedoucí práce: Mgr. Irena Kovářová

Autor práce: Mgr. Lada Nejedlá

Studijní obor: Sociální a charitativní činnost

Ročník: 3.

2012

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci 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 (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) 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, 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.

27. 3. 2012

Děkuji vedoucí práce Mgr. Ireně Kovářové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále děkuji Bc. Haně Veselé za odborné konzultace, klientům Domu s pečovatelskou službou v Dačicích za ochotu a spolupráci na projektu a Mgr. Věře Koudelkové, jež ochotně provedla jazykovou korekturu celé práce.

OBSAH

OBSAH.....	4
ÚVOD.....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	8
1 PROBLEMATIKA STÁŘÍ.....	8
<i>1.1 Vymezení pojmů stárnutí a stáří.....</i>	8
<i>1.2 Změny spojené se stářím.....</i>	9
1.2.1 Tělesné změny.....	9
1.2.2 Sociální změny.....	10
1.2.3 Psychické změny.....	11
<i>1.3 Potřeby seniorů.....</i>	11
2 MOTIVACE A AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI SENIORŮ.....	12
<i>2.1 Motivace seniorů k aktivitám.....</i>	13
<i>2.2 Vysvětlení pojmu aktivizace.....</i>	14
<i>2.3 Aktivizační činnosti.....</i>	14
2.3.1 Arteterapie.....	16
2.3.2 Muzikoterapie.....	17
2.3.3 Ergoterapie.....	18
2.3.4 Zooterapie.....	18
2.3.5 Reminiscence.....	19
2.3.6 Mozkový trénink a kognitivní rehabilitace.....	20
2.3.7 Pohybové aktivity.....	21
3 VÝTVARNÁ VÝCHOVA.....	22
<i>3.1 Rozvoj osobnosti pomocí výtvarné výchovy.....</i>	23
<i>3.2 Výtvarné techniky.....</i>	23
3.2.1 Kresba.....	24
3.2.2 Malba.....	24
<i>3.3 Vymezení pojmu výtvarná hra.....</i>	25
4 SHRNU TÍ.....	25
II. PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.....	27
5 PŘÍPRAVNÁ FÁZE PROJEKTU.....	27
<i>5.1 Charakteristika domu s pečovatelskou službou.....</i>	27
<i>5.2 Cíle projektu.....</i>	29

<i>5.3 Využití projektu</i>	29
<i>5.4 Kritéria hodnocení</i>	30
<i>5.5 Prostorové podmínky</i>	30
<i>5.6 Obsah projektu</i>	31
6 REALIZACE PROJEKTU	33
<i>6.1 Pexeso</i>	33
<i>6.2 Člověče, nezlob se</i>	35
<i>6.3 Domino</i>	38
7 ZHODNOCENÍ AKTIVITY KLIENTŮ V JEDNOTLIVÝCH ČINNOSTECH	40
8 SHRNU TÍ	42
ZÁVĚR	44
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	45
SEZNAM PŘÍLOH	49
PŘÍLOHY	50
ABSTRAKT	56
ABSTRACT	57

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce je Výtvarné hry jako aktivizační činnost pro seniory. Toto téma jsem si zvolila, protože považuji za důležité, abychom jako sociální pracovníci či pedagogové volného času uměli vytvořit vhodný a smysluplný aktivizační program pro seniory. Dobře zvolená aktivizace jim umožňuje lepší a důstojnější prožití poslední etapy života. Během studia na vysoké škole jsem se zaměřila na výtvarnou výchovu, a proto jsem jako aktivizační činnost zvolila výtvarné hry.

Ve své práci budu navazovat na myšlenky těchto autorů:

E. Rheinwaldová ve své publikaci *Novodobá péče o seniory* píše: „*Soutěživé hry, které dávají všem obyvatelům šanci vyhrát, podporují sebeúctu a pocit uspokojení. Soutěžít se může například v dominu nebo při hádankách, kdy si cvičí obyvatelé paměť.*“¹

H. Janečková, Z. Kalvach a I. Holmerová píší, že je třeba „*nabídnout programy, které jsou výzvou, vyvolávají zvědavost a zájem, dávají příležitost naučit se něčemu novému, vytvořit něco pro sebe nebo pro své blízké (...).*“²

Díky poznatku E. Rheinwaldové vím, že soutěživé hry mohou být pro seniory přínosem. Na další myšlenku bych chtěla navázat svým projektem a vytvořit výtvarné hry, které se pro ně stanou výzvou a probudí v nich zájem.

Hlavním cílem práce je na základě projektu poukázat na možnosti výtvarných aktivizačních činností pro seniory, a to pomocí výtvarných her.

Práce bude rozdělena na dvě části, praktickou a teoretickou. V první části nastíním problematiku stáří, popíši různé aktivizační činnosti a výtvarnou výchovu a její vliv na rozvoj osobnosti jedince. Další část již bude popisovat samotný projekt s klienty pečovatelské služby.

Projekt budu realizovat v Domě s pečovatelskou službou (dále jen DPS) v Dačicích. Na projektu se mnou budou spolupracovat klienti tohoto zařízení. Jejich účast bude dobrovolná.

Pro uskutečnění svého projektu jsem si vybrala tuto sociální službu, protože se nachází v místě mého bydliště a na střední škole jsem zde absolvovala praxi.

¹ RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 24.

² JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. *Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace*, s. 442.

Projekt bude rozčleněn na tři hry. Všechny hry bude spojovat vzájemná spolupráce, pozitivní hodnocení druhých, sdílení se, ale také rozvoj jemné motoriky. Klienti se seznámí se základními výtvarnými technikami, a to s kresbou a malbou. Společnými silami vytvoříme pexeso, Člověče, nezlob se a domino. Všechny hry si následně i zahrajeme. Veškeré hry zůstanou klientům v jejich klubu, tím budou mít možnost i nadále si je zahrát a zavzpomínat na setkání při jejich tvoření.

Při realizaci projektu bude zajímavé sledovat, jestli se jednotlivé ukazatele (např. časové rozvržení projektu, aktivita jedinců, zvolené výtvarné techniky) budou lišit v závislosti na činnosti. Účelem praktické části bakalářské práce je pracovat s klienty na základě předem vymyšleného projektu, ale přitom jim poskytnout dostatek prostoru k vlastní tvorbě.

Na moji práci by mohl v budoucnu navázat někdo jiný a z poznatků mnou získaných vytvořit přímo metodiku výtvarných aktivizačních činností pro seniory. Já chci na základě svého tvůrčího projektu zjistit odlišnosti práce s danou cílovou skupinou, čeho se příště vyvarovat, co naopak vylepšit. Budu se snažit shromáždit základní poznatky, které může využít jiný student a navázat na ně.

Informace pro problematiku stáří a aktivizačních činností budu čerpat zejména z publikací Z. Kalvacha, H. Janečkové, I. Holmerové, E. Rheinwaldové, D. Klevetové, I. Dlabalové, M. Venglařové, E. Malíkové, D. Walshe, M. Štilce. Z oblasti výtvarné výchovy budu vycházet z knih V. Roeselové, J. Uždila a M. Liebmann.

Mezi konkrétní cíle mé práce patří:

- Porovnání teoretické části práce s částí praktickou, zda mnou získané podněty z praxe odpovídají nastudovaným poznatkům.
- Přinést nové podněty pro práci se seniory v jejich volném čase.
- Pomoci připravit netradiční osnovu pro další výtvarné aktivizační činnosti při práci se seniory.
- Podpořit klienty při spolupráci v kolektivu, která je důležitá pro jejich společné soužití.
- Využití klasických společenských her tak, aby se zvýšila aktivita klientů.

I. TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

1 PROBLEMATIKA STÁŘÍ

V současné době se složení lidské populace mění. Přibývá starších lidí po celém světě. Důvodem je prodlužující se délka života, díky které se stále více lidí dožívá vysokého věku. Dle statistik má být 21. století stoletím seniorů. Pro nás a naši společnost to znamená, že se musíme ve zvýšené míře zaměřit na péči o lidi ve stáří.³

Problematikou stárnutí a stáří se zabývá gerontologie. „*Gerontologie je věda o stárnutí a stáří. Zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy a projevy stárnutí a vypracovává vědecké podklady pro zdravé stárnutí a stáří a pro komplexní péči o staré občany.*“⁴ Aby kvalita života seniorů nebyla nízká, je třeba usilovat o lepší pochopení potřeb a problémů seniorů a o maximální účinnost i účelnost zdravotnických a sociálních služeb.⁵

V následujících kapitolách si tuto problematiku přiblížíme.

1.1 Vymezení pojmů stárnutí a stáří

„*Stárnutí je specifický, nezvratný a neopakovatelný biologický proces, který je univerzální pro celou přírodu a jehož průběh je nazýván životem.*“⁶

Rozlišuje se stárnutí fyziologické a patologické. Fyziologické stárnutí je normální součástí života, zákonitou epochou jeho ontogeneze, tzn., že probíhá přirozeně. Patologické stárnutí je stárnutí u osob, jejichž kalendářní věk je nižší než věk funkční např. předčasné stárnutí.⁷

„*Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života.*“⁸ Znamená to, že výsledkem stárnutí je stáří.

Rozlišujeme kalendářní, sociální a biologické stáří. **Kalendářní stáří** je vymezeno dosažením určitého věku, od něhož se empiricky nápadněji projevují involuční změny.

³ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 9.

⁴ ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*, s. 7.

⁵ Srov. KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P a kol. *Geriatric a gerontologie*, s. 45.

⁶ TOPINKOVÁ, E., NEUWIRTH, J. *Geriatric pro praktického lékaře*, s.13.

⁷ Srov. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*, s. 30.

⁸ KALVACH, Z., MIKEŠ, Z. *Základní pojmy – stáří, gerontologie a geriatric*, s. 47.

Prodlužováním života ve stáří se posouvá hranice stáří k věku 65 let. Z toho důvodu se v poslední době uplatňuje následující členění:

65 – 74	mladí senioři
75 – 84	staří senioři
85 a více	velmi staří senioři

Sociální stáří je období vymezené kombinací několika sociálních změn či splněním určitého kritéria, jako je např. vznik nároku na starobní důchod. Stručně se dá říci, že sociální stáří je dáno změnou rolí a životního způsobu, ale i ekonomickým zajištěním.⁹

*„Biologické stáří je označení pro konkrétní míru involučních změn daného jedince.“*¹⁰ Tyto změny jsou obvykle propojeny se změnami způsobenými chorobami, které se vyskytují převážně ve vyšším věku. Biologické vymezení stáří by mělo být výstižnější než kalendářní. Bohužel tomu tak není, protože stále chybí objektivizace zjevné skutečnosti, že lidé stejného kalendářního věku se významně liší mírou involučních změn.¹¹

1.2 Změny spojené se stářím

Změn v životě seniorů přichází mnoho. I přes originální způsob prožívání života každého člověka, lze vyzorovat významné okamžiky, které přichází s vyšším věkem. Tyto změny se odehrávají v rovině tělesné, sociální a psychické a navzájem se propojují.¹²

1.2.1 Tělesné změny

Proces tělesného úpadku bývá individuálně variabilní z hlediska času, rozsahu a závažnosti projevů. Zejména závisí na interakci dědičných předpokladů a důsledků různých vnějších vlivů, které stárnoucí člověk postupně získal v průběhu svého života.¹³

⁹ Srov. MÜHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*, s. 9-11.

¹⁰ KALVACH, Z., MIKEŠ, Z. *Základní pojmy – stáří, gerontologie a geriatric*, s. 48.

¹¹ Srov. MÜHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*, s. 9.

¹² Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 11-13.

¹³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 311.

Typickými obecnými změnami jsou snížení výkonnosti všech funkcí, atrofie¹⁴ a změny reakcí organismu na určitou zátěž.¹⁵ K nejčastějším tělesným změnám patří snížená výška těla a ubývání kostní a svalové hmoty, které způsobují pokles svalové síly. Z toho důvodu jsou pohyby starých lidí pomalejší. Dalším velkým problémem jsou kardiopulmonální změny, kdy se snižuje funkce plic a srdce přečerpává menší množství krve, a tím dochází ke sníženému průtoku krve důležitými orgány. Stále více se objevuje močová inkontinence, dochází k poklesu pohlavní činnosti. U mužů se začíná snižovat potence a u žen končí menstruace. Stářím přibývají vrásky, kůže ztrácí pružnost a ztenčuje se. Také vlasy řídnou a šedivějí. Častější jsou poruchy spánku, ale také chůze a rovnováhy. Zhoršuje se zrak, sluch, čich, ale i chuť a hmat. Velké změny nastávají i v termoregulaci těla.¹⁶

1.2.2 Sociální změny

*„V období stáří dochází k postupné diferencované proměně či redukci různých sociálních dovedností, kterou lze v krajním případě chápat i jako proces desocializace. Tento proces má individuálně specifický průběh a může být nápadnější až v pozdním stáří.“*¹⁷ Vyplývá z nepříznivých sociálních aspektů života seniorů.

Nejvýznamnější a často negativní sociální změnou je odchod do důchodu. Hůře ho zvládají muži, kteří nemají zájmy, koníčky a jiné aktivity. Další změnou je omezení sociální integrace ve společenských, kulturních a jiných aktivitách a činnostech, ale také změna ekonomické situace např. zhoršení finančního zabezpečení. Zhoršená je také možnost kontaktu s přáteli, hrozí sociální izolace, kdy jsou omezeny rodinné kontakty. Častým důvodem je nemoc nebo úmrtí. Starý člověk pociťuje strach ze stáří, nesoběstačnosti a samoty – hrozí generační osamělost, kdy partner již zemřel a člověk stárne v osamění.¹⁸

Mezi pozitivní sociální aspekty patří dobré rodinné vztahy, plánované ekonomické zabezpečení ve stáří např. penzijní připojištění, plánování a efektivní nakládání

¹⁴ Úbytek původní funkční tkáně a nahrazení jinou.

¹⁵ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s.19.

¹⁶ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 20-22.

¹⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 350.

¹⁸ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 22.

s volným časem (člověk v důchodu má čas se věnovat svým zájmům a koníčkům), možnost uspokojení potřeb seniora.¹⁹

1.2.3 Psychické změny

Stáří také ovlivňuje psychické aspekty. Často se poukazuje na souvislost mezi změnami tělesnými a psychickými. Gradující tělesné změny jsou seniorem negativně prožívány a následně se projevují změnami psychickými. Obecně se však předpokládá, že v psychické oblasti a rysech osobnosti by nemělo docházet k zásadním změnám. Změny v této oblasti nastupují pozvolna během fyziologického stárnutí.²⁰

„Ve stáří dochází k proměně většiny kognitivních funkcí, i když jejich zhoršení nebývá rovnoměrné. Typickým signálem stárnutí je zpomalení psychických funkcí, snižování kvality percepce, zhoršování pozornosti a paměti. V průběhu stárnutí dochází i k nerovnoměrnému úbytku rozumových schopností, největší pokles je zřejmý v oblasti fluidní inteligence, zatímco naučené funkce přetrvávají déle. Pro staršího člověka je důležitá míra jeho kognitivní resilience, která se projevuje odoláváním různým potížím a jejich zvládnutím. Změny kognitivních funkcí nejsou jenom biologicky podmíněné, ale mohou je ovlivnit i psychosociální faktory.“²¹

Ve stáří také dochází ke zklidnění emočního prožívání, klesá intenzita a frekvence některých emocí, ale postupně může narůstat citová dráždivost. Ovládnutí emocí se projevuje v ovládnutí nálad a koncentrací na prevenci nepříjemných pocitů. Se změnou mnohých potřeb se mění i preferovaný způsob jejich uspokojování. Některé osobní vlastnosti se mohou měnit ve smyslu zvýraznění.²²

1.3 Potřeby seniorů

Význam psychosociálních potřeb nelze ve stáří podceňovat. Klevetová tyto potreby dělí do čtyř rovin. **První rovina je tělesná**, kdy člověk potřebuje především tekutiny, potravu a pohyb. **V druhé rovině – citové**, potřebuje prožívat příjemné a vidět krásné. **V sociální rovině** potřebuje láskyplný vztah s milovanou osobou např. dělat jí radost,

¹⁹ Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 31.

²⁰ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 21.

²¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 333.

²² Srov. Tamtéž, s. 349.

mít přátele, setkávat se s druhými lidmi. V **poslední rovině** nesmíme zapomínat na **potřebu přání a naděje**, kde člověk objevuje možnosti, jak nepříjemné situace překonat.²³

Podle Vágnerové odráží potřeby starších seniorů proměnu jejich fyzického a psychického stavu, úbytek soběstačnosti i sociálních kontaktů a s tím související subjektivní prožívání kvality vlastního života. Proto ve své knize uvádí pět důležitých potřeb seniorů:

1. **Potřeba stimulace**, která je v pozdním stáří relativně nízká. Pokud tomu tak je, přepadá starého člověka nuda, bezcílnost a monotonie života, které vedou ke ztrátě motivace a k apatii.
2. **Potřeba bezpečí** je u seniorů podmíněna úbytkem kompetencí a obavami z možnosti jejich zhoršení úrazem, nemocí. Důležitá je i potřeba psychického bezpečí a citové jistoty, která ve značné míře závisí na rodině a okolí seniora.
3. **Potřeba sociálního kontaktu a citové vazby**. Senioři jsou hodně závislí na vztazích s nejbližšími lidmi. Mají obavu ze ztráty veškerých kontaktů a vazeb, hlavně díky umístění v instituci.
4. **Potřeba autonomie**. Staří lidé chtějí rozhodovat alespoň o tom, co je pro ně zvládnutelné a dostupné. Důležitá je pro ně i symbolická autonomie, kdy mají například možnost určit si, kdy a co budou jíst.
5. **Potřeba akceptace a uznání** se u seniorů projevuje vymáháním pozornosti nebo snahou udělat něco, co by bylo někomu užitečné. Díky tomu eliminují narůstající pocit vlastní zbytečnosti.²⁴

2 MOTIVACE A AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI SENIORŮ

Motivace a ovlivňování starších jedinců k aktivnímu stylu života je úkol velmi obtížný a dlouhodobý.²⁵ „V důsledku všech omezení a postupných změn osobnosti dochází k zúžení zálib a k redukci, někdy až ke ztrátě motivace k mnoha činnostem. Staří lidé se nakonec spokojí s čím dál méně náročnou činností nebo dokonce jen s pozicí pasivního

²³ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 57.

²⁴ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 413-414.

²⁵ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 24.

konzumenta nějaké zábavy. Na konci života už může převládnout totální nezájem o cokoliv.“²⁶

2.1 Motivace seniorů k aktivitám

Abychom mohli uspokojovat své vlastní potřeby, potřebujeme motivaci, která je hybnou silou lidského chování. Úsilí organismu dosáhnout rovnováhy mezi sebou a prostředím takovými činnostmi, které vedou k uspokojení a soběstačnosti, je právě podkladem pro motivaci.

Senioři musí mít touhu dosáhnout cíle, mít důvěru ve vlastní schopnosti a vlastní představu o dosažené změně. Ale také potřebují podporu od okolí, že to skutečně zvládnou, a potřebují vidět víru ostatních v jejich schopnosti.²⁷

Motivaci k aktivitám také podporuje:

- **Důraz na praktickou každodennost.** Velmi důležitá je podpora každodenních, běžných činností, které staří lidé dělají a dělat chtějí. Důležitá je podpora autonomie každého člověka. Jedná se o přátelské a sousedské vztahy, o hraní karet, péči o sebe a mnoho dalších činností. Tyto aktivity lidé dělají spontánně a neuvědomují si jejich aktivizační význam.
- **Smysluplnost.** Každý člověk má potřebu vědět, proč činnost dělá. Účel prováděné činnosti je však pro každého jiný, pro někoho je to např. užitek, který mu činnost přináší, pro jiného užitečnost pro jiné, pro někoho samotná účast.
- **Dobrovolnost.** Každý senior se může rozhodnout, dobrovolně si vybrat jakou činnost potřebuje, co bude dělat např. pečovat o své květiny, navštěvovat výstavy, vařit si apod.
- **Příjemnost.** Veškeré činnosti by měly být příjemné, měly by probíhat v nerušeném a příjemném prostředí. Neměly by se projevovat obavy, že bude aktivitou rušen někdo jiný.
- **Sociální přiměřenost.** Není přípustné se ke starému člověku stavět jako k dítěti. Je třeba činnostmi posilovat důstojnost a sebepojetí seniora. Důležitá je podpora člověka v zachování jeho původních činností, zvyklostí, zájmů, ale také vyvolání zvědavosti a zájmu o nové věci.

²⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*, s. 412-413.

²⁷ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 35-36.

- **Úspěšnost.** Každý by měl z vykonané činnosti pociťovat prožitek úspěchu a viditelného výsledku. Činnosti by měly být rozděleny na dílčí splnitelné kroky a pracovní úkoly, kdy je možná i týmová spolupráce.
- **Pomoc a podmiňování.** Tak jak se snižují schopnosti seniora vyhledávat nové příležitosti pro vlastní aktivitu (demence, snižující se soběstačnost apod.), je třeba zvyšovat podporu jeho aktivity např. asistencí, kompenzací. Důležitá je také promyšlenost využívaných stimulů, pokynů a nápověd.²⁸

2.2 Vysvětlení pojmu aktivizace

Podle Hartla je aktivizace širěji chápána jako nespecifické označení úrovně aktivity, vybuzení, založené na smyslové, žlázoové, hormonální a svalové připravenosti k činnosti. Každý nový podnět vyvolává vzrůst aktivizace, avšak opakování snižuje výsledek až k nule.²⁹

Matoušek popisuje aktivizaci jako terapii, jejímž cílem je, aby se člověk bez velkého úsilí cítil dobře při nějaké činnosti např. při zpěvu, výtvarných činnostech, cvičení apod. a zároveň při tom byl ve styku s jinými lidmi.³⁰

Cílem vytváření aktivizačních programů, plánů a rozvrhů, činností pro seniory je aktivizace. Obvykle jde o součást práce sociálních pracovníků, někdy tzv. ergoterapeutů. Aktivizace často vede k přijetí postojů orientovaných spíše na program samotný, na jeho pestrost, zajímavost, než na zájmy a potřeby seniorů.³¹

2.3 Aktivizační činnosti

Cílem aktivizačních činností má být posílení pocitu hodnoty života seniorů, posílení funkčních schopností, podpoření fyzické zdatnosti, pohybových a kognitivních schopností a podpora nejlepší možné kvality života navzdory různým omezením způsobeným nemocí nebo zdravotním postižením.³²

²⁸ Srov. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. *Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace*, s. 439-440.

²⁹ Srov. HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 9.

³⁰ Srov. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*, s. 24.

³¹ Srov. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. *Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace*, s. 438.

³² Srov. MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi*, s. 184.

Vždy je nutné volit činnosti pro konkrétního jedince či skupinu seniorů. Většina starých lidí trpí nedostatkem kontaktů a může je vyhledávat neadekvátním způsobem. Proto aktivity zaměřené na nácvik a podporu samostatnosti zároveň seniorům umožňují být v kontaktu s dalšími lidmi. Vhodnými aktivitami jsou kognitivní terapie, tělesná cvičení ve skupině, bazální stimulace, skupinová terapie zaměřená na trénink paměti, zájmové činnosti, pomoc při zlepšení prostředí domova či ústavu, reminiscenční terapie. Společné aktivity mají i vedlejší přínosy, například se zlepšuje určitá schopnost, na kterou je aktivita zaměřená, ale také kontrola nad svým tělem či pamětí, a tím se zlepšuje nálada. Při skupinových aktivitách se senior seznamuje s jinými lidmi a vidí, že podobné problémy mají i oni.³³

Podle Venglařové vhodný aktivizační program obsahuje:

- Reflektování průběhu dne a aktivit seniora.
- Aktivity na podporu paměti např. aktuální dění ve světě.
- Aktivity na podporu kognitivních funkcí např. společenské hry.
- Plánování úkolů spolu s klientem, které chce během dne zvládnout.
- Využití denních činností k tréninku např. stolování, osobní hygiena.³⁴

Kalvach a kol. rozdělují aktivizační činnosti podle místa v životě člověka:

- Činnosti všedního dne např. příprava jídla, uklízení, nakupování, telefonování.
- Pracovní činnosti např. práce na zahradě, šití, péče o domácí zvíře, výroba upomínkových předmětů, práce s internetem.
- Péče o sebe např. hygiena, oblékání, zkrášlování sebe, rehabilitace, péče o zdraví.
- Činnosti volného času, hra, zábava např. zájmové aktivity, procházky, společenské hry, sledování televize, četba, rekondiční programy.
- Rozvoj a vzdělávání např. různé formy studia, inovační kurzy, účast na duchovním životě, diskuse.³⁵

³³ Srov. VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, s. 46-47.

³⁴ Srov. Tamtéž, s. 48.

³⁵ Srov. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. *Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace*, s. 441.

Senioři mají mít možnost si vybrat, jestli se dané aktivitě vyhnou, budou ji pozorovat nebo se jí zúčastní. Činnosti musí být zajímavé a něco seniorům přinést. Důležitá je také dobrá informovanost o jednotlivých aktivitách např. co a jak se bude dělat, kde a v kolik hodin se činnost uskuteční, jak dlouho to bude trvat, zda se bude sedět nebo chodit apod. Také je potřeba si zjistit, který denní čas seniorům nejlépe vyhovuje, aby neodpočívali, neměli návštěvu apod.³⁶

2.3.1 Arteterapie

V širším smyslu znamená arteterapie léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění. V užším smyslu znamená léčbu výtvarným uměním.³⁷ V této kapitole se zaměřím na arteterapii v užším smyslu.

*„Arteterapie představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.“*³⁸ Výtvarné umění využívá jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, nesnaží se o esteticky uspokojivé výsledné produkty. Arteterapie se dělí na individuální nebo skupinovou terapii.³⁹

U seniorů je arteterapie používána při cvičení krátkodobé paměti, pro posílení vědomí vlastní hodnoty nebo jako pomůcka rehabilitace jemné motoriky. Pomáhá jim v přizpůsobení se nové životní situaci, poklesu fyzických sil, ztrátě zdraví, specifickým důchodového věku a s ním spojeným změnám v sociální oblasti.

Při arteterapii se seniory je hlavní strategií práce s klientem v jeho momentálním aktuálním problému, práce technikami, které odpovídají jejich věku, a hlavně posílení smyslu pro důstojnost. Arteterapie se snaží aktivizovat zbytky jejich vitality, flexibility a stimulovat jejich kreativitu.⁴⁰

Při práci se seniory musí být výtvarné umění především smysluplnou činností, přinášející zábavu a radost z tvorby. Konkrétní úkol bývá až na druhém místě, důležitá je především živá komunikace mezi lidmi, kterou takový úkol vyvolá např. legrace nad společnou prací, oceňování úsilí ostatních. Interakce při výtvarné tvorbě zvyšuje

³⁶ Srov. RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, s. 34-35.

³⁷ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*, s. 30.

³⁸ Tamtéž, s. 32.

³⁹ Srov. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*, s. 14-15.

⁴⁰ Srov. ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*, s. 65-67.

sebehodnocení a sebedůvěru. Žádná výtvarná činnost nebude působit terapeuticky, pokud k ní budou senioři nuceni. Pokud se starší lidé pustí do tvorby ochotně a s vervou, může je vedoucí činnosti vést k procvičování jejich pohybových, smyslových, tvůrčích a kognitivních dovedností, ale také k remotivaci a resocializaci.⁴¹

2.3.2 Muzikoterapie

*„Muzikoterapie je použití hudby nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby.“*⁴²

Hartl dělí muzikoterapii na aktivní a receptivní. Při aktivní muzikoterapii skupina lidí sama melodii či rytmus vytváří, a to nejčastěji za pomoci tzv. Orffova instrumentária. Naopak receptivní muzikoterapie se uskutečňuje poslechem vybraných úryvků klasické i jiné hudby s následnou diskusí o prožívaných pocitech.⁴³

Podle složení skupiny můžeme odstupňovat míru účasti seniorů na programu. Buď se bude jednat o prosté vnímání hudby – poslech pro potěšení nebo o koncerty, kdy se jedná o hudbu živou, která může být spojená se zpěvem i tancem. Většinou je pozvaný muzikant nebo skupina přímo do zařízení, kde probíhá aktivizační činnost.

Schopnost vnímat hudbu a mít z ní radost se mnohdy udrží i tehdy, když jiné schopnosti už seniorům vymizely. Poslech jim může často vyvolávat četné vzpomínky a zároveň se jedná o nenáročnou činnost. Hudba jim podněcuje představivost a může jim stimulovat mnohé myšlenky a city.⁴⁴

⁴¹ Srov. WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*, s. 130-131.

⁴² KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*, s. 27.

⁴³ Srov. HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 111.

⁴⁴ Srov. WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*, s. 125.

2.3.3 Ergoterapie

*„Ergoterapie je profese, která prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládnání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoli věku s různým typem postižení. (...) Podporuje maximálně možnou participaci jedince v běžném životě, přičemž respektuje plně jeho osobnost a možnosti.“*⁴⁵

Náplní ergoterapie u seniorů je pomocí smysluplných a cílených aktivit podporovat jejich soběstačnost, aktivní naplnění volného času a sociální interakce. Ergoterapeut může využívat individuální práce se seniorem, častěji však pracuje se skupinou. Nejčastěji využívá činnosti, které pomáhají seniorům zachovávat si povědomí o své osobě, své historii, čase a místě, kde se nacházejí. K tomu využívá různé reminiscenční techniky, orientaci realitou, paměťové hry, diskusní aktivity. Častými jsou aktivity podporující sociální interakci, např. oslavy různých svátků či životních výročí seniorů. Za vhodné se považuje zařazování aktivit podporujících fyzické schopnosti, např. různé formy pohybových aktivit nebo tanec. Dobře jsou přijímány i činnosti typu společné pečení či vaření, zahradničení, péče o domácí zvířata apod.⁴⁶

Při ergoterapii se starými lidmi je důležité dodržovat zásady dobrovolnosti, pozitivnosti, důstojnosti, smysluplnosti, individualizace, důrazu na sociální fungování a na kvalitu života. Po ukončení různých aktivit by měli senioři vidět výsledek své práce. Důležité je, aby terapeut nepracoval jen s nejzdatnějšími seniory, ale aby se věnoval všem seniorům, kteří to neodmítají.⁴⁷

2.3.4 Zooterapie

Zooterapie je podpůrná léčebná metoda ucelené rehabilitace za podpory a přítomnosti zvířat. Pomocí této terapie je možné zlepšit citové, rozumové a pohybové schopnosti lidí, přispět k zlepšení psychické pohody a zvýšení koncentrace.

Zvíře má na člověka jistý terapeutický vliv - stává se důvěrníkem, usnadňuje sociální kontakt, který je jinak velmi obtížný, je motivací pro pohyb a učení, poskytuje

⁴⁵ *Co je ergoterapie?* [online]. Česká asociace ergoterapeutů: Praha, 2008. Dostupné na WWW: <<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1>>.

⁴⁶ Srov. JELÍNKOVÁ, J., KRIVOŠÍKOVÁ, M., ŠAJTAROVÁ, L. *Ergoterapie*, s. 77.

⁴⁷ Srov. KALVACH, Z., ŠVESTKOVÁ, O. *Geriatrická ergoterapie*, 431.

absolutní přijetí bez ohledu na stáří nebo handicap. Člověku přináší psychologickou a duševní pomoc.⁴⁸

Jednou složkou zooterapie je canisterapie tj. způsob terapie, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka.⁴⁹ Canisterapii lze rozdělit na dva hlavní způsoby využití psů, a to na aktivity za asistence psa a terapii za asistence psa.

Aktivity za asistence psa poskytují motivační, výchovné, rekreační a léčebné příležitosti ke zlepšení kvality života. Tyto aktivity jsou poskytovány v různých prostředích speciálně trénovanými profesionály či dobrovolníky za účasti psa. Průběh je víceméně spontánní a délka setkání předem neomezená.

Terapie za asistence psa je cíleně zaměřená intervence, kde pes odpovídající specifickým kritériím je neoddelitelnou součástí léčebného procesu. Tato terapie je řízená a určená k podpoře zlepšení tělesných, sociálních, emocionálních a rozumových schopností člověka. Může být individuální i skupinová.⁵⁰

Pes starému člověku nabízí nejen přátelství, lásku, pocit vzájemné potřeby, ale i respektování. Nejen že pes často zastupuje chybějící úzké mezilidské vztahy, ale také popouzí seniora k pravidelnému pohybu a nabídce prožívání slasti v zanedbávané hmatové stimulaci např. pomazlení se s ním, pohlazení. Pes také zvyšuje pocit bezpečí a napomáhá ke zmírnění pocitu osamění, žalu a bolesti při ztrátě životního partnera.⁵¹

2.3.5 Reminiscence

Pojem reminiscence v češtině znamená vzpomínka či vzpomínání. Rozhovor terapeuta se starším člověkem či skupinou seniorů o jejich dosavadním životě, dřívějších aktivitách, prožitých událostech a zkušenostech, často s využitím starých fotografií, předmětů, nástrojů, filmů apod. se nazývá reminiscenční terapií.⁵² Reminiscence může probíhat formou skupinových setkání, ale také především při každodenním individuálním setkávání pracovníků se seniorem.

⁴⁸ Srov. *Zooterapie – alternativní terapie za přítomnosti zvířat*. [on-line]. Společnost pro ekologickou výchovu a zooterapii Šestý smysl. Dostupné na WWW: < <http://zooterapie.webnode.cz/zooterapie/>>.

⁴⁹ Srov. *Co je to canisterapie*. [online]. Canisterapeutické centrum Zlín. Dostupné na WWW: < <http://canisterapie-zlin.cz/canisterapie.php>>.

⁵⁰ Srov. GALAJDOVÁ, L., GALAJDOVÁ, Z. *Canisterapie*, s. 96-98.

⁵¹ Srov. *Co je to canisterapie*. [online]. Canisterapeutické centrum Zlín. Dostupné na WWW: < <http://canisterapie-zlin.cz/canisterapie.php>>.

⁵² Srov. JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence. Využití vzpomínek při práci se seniory*, s. 21-22.

Při práci se vzpomínkami se zlepšuje psychický, funkční a zdravotní stav seniorů. Jejich život byl plný událostí, které jsou důležité a mohou být sděleny druhým, a proto má cenu. Senioři si potvrzují svou vlastní identitu, zaměstnávají své myšlení a paměť. Také uspokojují potřebu předat zkušenost mladší generaci a tím mít podíl na pokračování života. Velký význam má setkávání ve skupině, kdy staří lidé vzpomínají společně. Vzpomínání jim umožňuje životní bilancování, hodnocení. Jejich vzpomínky jsou spojeny s příjemnými pocity, s prožíváním situací tak, jak proběhly kdysi dávno.

Vzpomínání je také důležitým zdrojem informací pro personál. Posiluje vztah mezi pečovatelem a seniorem. Ze seniora se stává v očích pečovatele skutečný člověk s vlastní historií, zvládnutými i nezvládnutými životními úkoly, s významnými rolemi, které vykonával, se vztahy, které prožíval. Stává se osobností, která zaslouží úctu, zájem, soucit a lásku. Není jen objektem péče.⁵³

Pečovatel by měl aktivně naslouchat, projevovat empatii a podporovat seniora v dalším vyprávění i přesto, že senior opakuje vždy stejný popis události či situace. Reminiscence by neměla zasahovat do příliš hlubokých, bolestných a nepříjemných témat, v žádném případě nenahrazuje psychoterapii.⁵⁴

2.3.6 Mozkový trénink a kognitivní rehabilitace

Mozkový trénink patří k oblíbeným činnostem seniorů. Je jím myšleno preventivní posilování zdravého mozku a vychází z předpokladu, že schopnost učení a plasticita mozku trvají po celý život, tedy i ve stáří. Směřuje k posílení vnímání, koncentrace, nacházení slov, schopnosti postřehu, formulování, vyjadřování, asociačního myšlení, logického uvažování, fantazie i tvořivosti.

Mozkový trénink obsahuje řadu metod od zcela neformálních (řešení křížovek, samostudium, šachy, problémové diskuze) k cíleným, jakými jsou např. řešení matematických úloh, kurzy kreativního psaní, trénink fantazie a imaginace, cvičení pozornosti a paměti sluchové i zrakové (pexeso), procvičování a rozšiřování slovníku (Scrabble), trénink asociačního myšlení a zapamatování, poznávací zájezdy s besedami a diskusemi, tělocvičné a taneční aktivity se stimulováním pohybové paměti a další. Při

⁵³ Srov. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. *Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace*, s. 451.

⁵⁴ Srov. MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 239.

těchto činnostech je nevhodná atmosféra soutěživosti, senioři by měli mít pocit bezpečí a úspěchu. Skupiny by měly být malé, výkonově i znalostně vyrovnané.⁵⁵

Kognitivní rehabilitace je určena zejména pro nemocné po mozkových úrazech i operacích, po cévních mozkových příhodách a při demenci. Rozumíme jí obnovování či udržování porušených kognitivních funkcí a posilování těch funkcí, které zůstaly zachovány. Cílem této techniky je individuální práce se seniorem, kultivace jeho citů a uvolňování vnitřních psychických tlaků a stresu, což nakonec vede k optimalizaci výkonu odpovídajícím momentálním možnostem. Teprve až potom je vhodné přikročit k tréninku paměti a poznávacích procesů.

Kognitivní rehabilitace zahrnuje řešení různých skládaček, puzzle, křížovek, třídění a přetřídování geometrických tvarů, jednoduché konstrukční úlohy (stavebnice) a procvičování prostorové orientace, rozvíjení slovní zásoby, popis obrázků, slovní řady, poznávání vůní, zvuků, předmětů podle hmatu, doteky, objímání, pohybové aktivity a další. Důležité je u těchto činností vyloučit stres a úzkost z neúspěchu.⁵⁶

2.3.7 Pohybové aktivity

Proces stárnutí se může zpomalit pohybem, který je i prevencí mnoha onemocnění, snižuje bolest pohybového aparátu a přispívá k pocitům pohody. Díky němu může senior ovlivnit svou soběstačnost, ale i své vnitřní pocity a myšlenkové pochody.⁵⁷

Při sestavování cvičebního programu pro seniory je nutné respektovat věková specifika stárnoucího organismu, zdravotní stav, faktory motivace, dosaženou úroveň pohybových dovedností i zdatnost seniorů. Při dodržování těchto pravidel pro ně bude účinek pohybu příznivý a zřetelný. Pohybová činnost by měla navozovat uvolnění, psychickou pohodu a zároveň radost a spontánní prožitek. Aby tomu tak bylo, musí jít o činnost pravidelnou a dlouhodobou.⁵⁸

⁵⁵ Srov. JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMEROVÁ, I. *Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace*, s. 443.

⁵⁶ Srov. Tamtéž, s. 443-444.

⁵⁷ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 125.

⁵⁸ Srov. ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 33.

Klevetová doporučuje tato cvičení pro seniory:

- **Cvičení s hudbou.** Při tomto cvičení se využívá pohybu v rytmu, poslechu hudby, kterou senioři mají rádi, ale i tance. Podupává se do rytmu, tleská a mává rukama. Cvičit při hudbě lze i vsedě.
- **Cvičení chodidel.** Přestože nás chodidla celý život nosí, jsou často opomíjená. Dobrá je masáž celé plošky nohou, nejlépe krouživými pohyby a hlazením celou dlaní. Využít se dá i malý míček, který se položí na zem a chodidlem se koulí, válí a mačká.
- **Dechová cvičení.** Tato cvičení nejsou náročná a mohou se provádět kdykoliv. Klidný dech zklidňuje mysl a přináší uspokojivé pocity. Dechová cvičení vedou k uvolnění napětí, k relaxaci.
- **Jóga.** Udržuje tělesný i duševní stav a podporuje správné fungování vnitřních orgánů a činnost žláz s vnitřní sekrecí. Pomáhá také k výraznějšímu protažení zkrácených svalů. Zlepšuje kloubní pohyblivost a pružnost svalstva.
- **Feldenkraisova metoda.** Jedná se o soubor cviků, které jsou zaměřeny na uvědomování si svého pohybu, přemýšlení o vlastním pohybovém vzorci a procítění přístupu ke svému tělesnému obrazu. U seniorů se tak může zlepšit mozková činnost a vlastní pohyb, ale také chůze, sezení, plynulost pohybů.
- **Relaxační cvičení.** Tato cvičení se také nazývají autosugestivní léčba. Provádí se denně a cvičením se posiluje vůle a odolnost proti nemocem těla i ducha. Programově se usiluje o vytrvalost, odhodlanost, pevnost, statečnost, aby mozek věděl, jaké má tvořit myšlenky. To napomáhá pozitivnímu myšlení.⁵⁹

3 VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Současné pojetí výtvarné výchovy podporuje každého jedince, aniž by záleželo na jeho věku, aby přiměřeně svým schopnostem rozvíjel svou osobnost, aby samostatně pozoroval, přemýšlel a tvořivě přistupoval k řešení složitých otázek.⁶⁰

Výtvarná výchova umožňuje jedinci sdělit něco svého, originálního, ale i to, co by nikdy neřekl. Především v ní jde o sdílení, lépe řečeno o sdílení sděleného. Výtvarná výchova umožňuje komunikaci prostřednictvím výtvorů, které jedinec vytvoří.⁶¹ Učí ho

⁵⁹ Srov. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*, s. 132-140.

⁶⁰ Srov. ROESELLOVÁ, V. *Řady a projekty ve výtvarné výchově*, s. 25.

⁶¹ Srov. MICHÁLEK, M. *Síla výtvarné výchovy je v komunikaci*, s. 94.

vnímat sebe sama, skrze sebe pozorovat okolní svět a rozumět mu. Nutí ho vidět informace a jevy v souvislostech – musí být schopen chápat podněty a skutečnosti ve vzájemných vztazích, se zájmem hledat hluboko uložené koncepty a vztahovat se k nim. Jedinec má tvořivě myslet, klást otázky, odpovídat na ně a aktivně poznávat svět výtvarné kultury. Také má samostatně hledat výtvarné problémy, vyjadřovat podoby světa, používat výtvarný jazyk a základní vyjadřovací prostředky. To vše přirozeně doprovází osvojování výtvarných znalostí a dovedností.⁶²

3.1 Rozvoj osobnosti pomocí výtvarné výchovy

Dnešní výtvarná výchova se snaží vycházet z respektu k osobnosti člověka, k jeho způsobu nazírání a k jeho prožívání světa. Jedinec získává příležitost plně uplatnit vlastní zkušenosti, otevírá se prožitku, vytváří si osobité postoje, uvažuje, hodnotí a domýšlí význam jednotlivých otázek. Porozumění či uznání ze strany ostatních dovoluje každému stát se iniciativní osobností a vyjadřovat se podle svých potřeb. Aby se tak mohlo dít, musí být respektovány psychomotorické vlastnosti člověka a jeho výtvarně projevové nebo typologické předpoklady. Je třeba respektovat osobnost jedince, jeho myšlenky a projevy.⁶³

„Výchova motivovaná výtvarnou tvorbou se jeví jako optimální možnost rozvíjení sociálních vztahů a tvořivých potencií člověka. Zde je chápána jako prostředek rozvíjení jedinečných vlastností člověka a zároveň jeho začleňování do kulturního kontextu. Výchovný proces tedy uplatňuje nejen přirozené vlohy člověka, ale současně i možnost jisté regulace jeho chování.“⁶⁴

3.2 Výtvarné techniky

Výtvarné techniky jsou vyjadřovacími prostředky výtvarné výchovy. Spolu s výtvarným uměním se vyvíjí a objevují stále nové výrazové prostředky. V dnešní době také věda a technika přináší nové hmoty a nabízí různorodé způsoby jejich uplatnění. Z tohoto důvodu zůstává otevřené pole i pro nové výtvarné techniky.⁶⁵

⁶² Srov. ROESELLOVÁ, V. *Proudy ve výtvarné výchově*, s. 58.

⁶³ Srov. ROESELLOVÁ, V. *Techniky ve výtvarné výchově*, s. 13.

⁶⁴ ROESELLOVÁ, V. *Proudy ve výtvarné výchově*, s. 131.

⁶⁵ Srov. ROESELLOVÁ, V. *Techniky ve výtvarné výchově*, s. 11.

„Tvůrčí záměr výtvarníka se od počátku váže k některé výtvarné technice a materiálu. Citlivá volba materiálu a technická zdatnost jsou základní podmínky úspěšného zvládnutí výtvarného úkolu.“⁶⁶ Výtvarné techniky se rozeznávají podle jednotlivých výtvarných disciplín např. malířské, kresebné, grafické a další techniky. Také se jim musí podřídit organizace pracoviště např. akvarelování.⁶⁷

V následujících podkapitolách budou popsány techniky, které budou využity při tvorbě výtvarného projektu.

3.2.1 Kresba

Nejpřirozenější výtvarnou činností je kresba. Základní kreslířskou technikou, která má širokou škálu využití je kresba tužkou. Její oblibu posiluje skutečnost, že tužkou umí kreslit každý (dítě i dospělý). Mezi další techniky kresby suchou stopou patří kresba rudkou a uhlím nebo pastelkami.⁶⁸ Pro nejjednodušší manipulaci jsou velice oblíbené pastelky, ale je obtížné s nimi dosáhnout silného efektu nebo vytvářet velké barevné plochy. Suchá média se lehce ovládají a zároveň jsou vhodná pro ty, kteří s výtvarným projevem začínají nebo mají obavy z použití tekutých médií.⁶⁹

Dále můžeme kresbu rozdělit na techniky mokrou stopou. Sem řadíme perokresbu, kresbu dřívkem nebo štětcem a kresbu fixy.⁷⁰ Z této skupiny je nejjednodušší kresba fixy, které vytvářejí dobré a čisté barvy. Lze s nimi dosáhnout silného efektu.⁷¹

3.2.2 Malba

Základem malby je tvoření obrazu z barevných skvrn a ploch. Nejvýznamnějšími malířskými technikami jsou malba temperou a malba akvarelem.

Temperové barvy poskytují neomezenou možnost mísit barvy a získávat tak odstíny, které se přibližují k barevnosti našeho světa nebo k vyjádření pocitů a představ. Při této technice se velmi využívá běloba, která tóny zjemňuje a zesvětluje.

⁶⁶ ZDENĚK, M. a kol. *Základy výtvarné výchovy*, s. 39.

⁶⁷ Tamtéž, s. 39.

⁶⁸ Srov. ROESELOVÁ, V. *Techniky ve výtvarné výchově*, s. 24.

⁶⁹ Srov. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*, s. 265.

⁷⁰ Srov. ROESELOVÁ, V. *Techniky ve výtvarné výchově*, s. 40-52.

⁷¹ Srov. LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*, s. 266.

Naopak malba akvarelem využívá všech barev palety kromě běloby, kterou nahrazuje prosvítající bílý papír.⁷² Jelikož akvarelové barvy jsou vodové barvy, je třeba je ředit vodou, kterou se vůbec nešetří. Malba těmito barvami vyžaduje pohotovost a smělost. Z toho důvodu tato technika patří k nejobtížnějším malířským technikám.⁷³

3.3 Vymezení pojmu výtvarná hra

„Pro potřebu metodického uvažování zabírajícího okruh výtvarné výchovy je možno chápat hru jako druh činnosti, která není bezprostředně závislá na potřebě poznání, jejímž cílem není splnění úkolu vyžadujícího určité už dříve získané dovednosti a která ani dost dobře nemůže být hodnocena z hlediska „realizace“. Typickým znakem výtvarných her je možnost nejrůznějších druhů „řešení“ dané situace, jež mohou být srovnávána navzájem jen s vědomím. (...) Nepostradatelná je atmosféra afektivního zájmu, vnitřní radosti.“⁷⁴

Výtvarná hra rozvíjí tvořivost jedince a dynamickým způsobem ho přivádí k základním znalostem a dovednostem výtvarné výchovy. Současně má jedinec možnost objevovat výrazové hodnoty výtvarné řeči a tím i sebevyjádření.⁷⁵

„Výtvarné hry umožňují prostřednictvím některých námětů spontánně poznávat a využívat různých postupů. Jedinec motivovaný konkrétní představou volně experimentuje s materiály a nástroji, sleduje stopy, které zanechávají, hledá jejich sdělné nebo technické možnosti.“⁷⁶

Důležitým zjištěním je, že úloha hry v lidském životě nikdy nekončí, že se pouze mění, rozlišují a komplikují její formy tak, jak člověk dospívá a zabývá se ve společenských vztazích a v životní praxi.⁷⁷

4 SHRNU TÍ

Téma mé práce je Výtvarné hry jako aktivizační činnost pro seniory. Od tohoto tématu se odvíjí i teoretická část práce, která je rozdělena na tři hlavní kapitoly.

⁷² Srov. ROESEL OVÁ, V. *Techniky ve výtvarné výchově*, s. 74.

⁷³ Srov. ZDENĚK, M. a kol. *Základy výtvarné výchovy*, s. 41.

⁷⁴ UŽDIL, J. *Výtvarný projev a výchova*, s. 202.

⁷⁵ Srov. ROESEL OVÁ, V. *Námět ve výtvarné výchově*, s. 16.

⁷⁶ Tamtéž, s. 16.

⁷⁷ Srov. UŽDIL, J. *Výtvarný projev a výchova*, s. 202.

Pro spolupráci s Domem s pečovatelskou službou jsem pokládala za důležité si vyjasnit, jaké změny jsou spojené se stářím a jaké z toho vyplývají potřeby seniorů.

Ve své práci užívám termín „klient“. Dle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. by se měl používat pojem „uživatel sociálních služeb“.⁷⁸ Jelikož tento pojem na mě působí dosti neosobně, rozhodla jsem se pro termín v samotné praxi užívaný nejvíce, a to „klient“.

Jak již píše v jedné kapitole, změn v životě seniorů přichází mnoho. Mým cílem není v práci upozorňovat na to, co všechno senioři oproti ostatní věkové populaci nedokáží. Ale pro svůj navrhovaný projekt potřebuji umět rozeznat jejich potřeby a vhodně je motivovat k dané činnosti. Z toho důvodu je první kapitola popisem změn a potřeb seniorů.

Ve své práci se dále zaměřuji na samotnou motivaci seniorů a aktivizační činnosti. Druhá kapitola popisuje různé druhy těchto aktivit. Samozřejmě existuje mnohem více aktivizačních činností. Já jsem si vybrala ty, které podle mne budeme posilovat i během mého projektu, a ty, které jsou často voleny v domech s pečovatelskou službou.

V poslední kapitole se zmiňuji o výtvarné výchově a jejím vlivu na rozvoj osobnosti. Tu jsem si zvolila jako prostředek pro aktivizační činnost. Také se zde zabývám výtvarnými technikami, a to kresbou a malbou. Tyto techniky využijeme při tvoření známých společenských her. Ve výběru techniky ponechám klientům volnost.

K realizaci jsem zvolila společenské hry, o kterých si myslím, že budou klienty zajímat a zároveň jim umožní zavzpomínat, jak je hrávali se svými dětmi či vnoučaty. Při realizaci projektu chci ponechat klientům volnost. Budu se snažit do jejich tvorby nezasahovat, ale ráda se také zapojím, pokud mi to umožní.

V teoretické části mé práce jsem shrnula poznatky z výše uvedených oborů, které využiji při vlastní realizaci projektu. V závěrečném shrnutí porovnáám tyto poznatky s mými zkušenostmi při práci s danou cílovou skupinou.

⁷⁸ Srov. Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění platném k 24. 2. 2012.

II. PRAKTICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

5 PŘÍPRAVNÁ FÁZE PROJEKTU

5.1 Charakteristika domu s pečovatelskou službou

Projekt budu realizovat v DPS v Dačicích. Pro uskutečnění svého projektu jsem si vybrala toto zařízení z důvodu, že se nachází v místě mého bydliště a během střední školy jsem zde měla možnost absolvovat praxi.

Pro realizaci projektu považuji za důležité si vyjasnit, co je pečovatelská služba a dům s pečovatelskou službou. Také mě zajímá, jaké má mnou vybrané pracoviště poslání a cíle.

„Pečovatelská služba je terénní služba poskytovaná seniorům, osobám se zdravotním postižením a někdy i rodinám s dětmi. Pečovatelskou službu provádí pečovatelé tak, že pomáhají potřebným jedincům v péči o sebe a o domácnost.“⁷⁹

Dům s pečovatelskou službou nabízí byty uživatelům do pronájmu. Tyto byty jsou zvláštního určení, tzn. jsou v nich kromě ubytování poskytovány i sociální služby (ve všední dny je zde přítomna pečovatelská služba, která poskytuje pomoc klientům, např. pomoc v péči o domácnost).⁸⁰

DPS v Dačicích je odloučené pracoviště Pečovatelské služby Ledax o.p.s., která sídlí v Českých Budějovicích. Tato organizace poskytuje pečovatelskou službu seniorům, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby, a to v přirozeném prostředí i ve specializovaných zařízeních.⁸¹

„Služba je poskytována na základě Smlouvy o poskytnutí pečovatelské služby uzavřené mezi uživatelem a poskytovatelem. Předem je dohodnut cíl, forma, průběh, rozsah a podmínky poskytování služby. Součástí Smlouvy o poskytování pečovatelské služby je Sazebník činností a úkonů, Pravidla pro poskytování pečovatelské služby. O pečovatelskou službu může požádat sám občan, jeho příbuzní, známí, ošetřující lékař nebo zástupce obce.“⁸²

⁷⁹ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, s. 45.

⁸⁰ Srov. MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi*, s. 178.

⁸¹ Srov. *Ledax o. p. s.* [online]. Dostupné na WWW: < <http://www.ledax.cz/cz/page/73/poskytovane-sluzby.html>>.

⁸² Tamtéž.

„Posláním Pečovateľské služby Ledax o. p. s. je kvalitně poskytovat pomoc, podporu a péči seniorům a osobám se sníženou soběstačností. Poskytovaná podpora umožňuje uživatelům žít nadále běžným způsobem života ve vlastních domácnostech – ve městech i na venkově. Služba klade důraz na individuální přístup, lidskou důstojnost a posilování sociálního začleňování.“⁸³

Hlavním cílem pečovatelské služby je uživatel, který je spokojený s poskytovanou sociální službou a zachovává si dosavadní způsob svého života. Mezi dílčí cíle patří poskytování kvalitní a odborné sociální služby v souladu s pravidly a metodikami společnosti. Podporování uživatele v udržení či zlepšení samostatnosti a soběstačnosti, v případě jeho potřeby zajištění nebo zprostředkování poradenství k řešení nepříznivé situace. Tato služba vychází z potřeb a přání uživatele a je poskytována na základě domluvy. Poskytování sociální služby by mělo přispívat ke spokojenějšímu životu ve stáří.

Mezi základní poskytované činnosti pečovatelské služby patří pomoc při zvládnutí běžných úkolů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, pomoc při zajištění chodu domácnosti a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Mezi tyto služby také patří základní sociální poradenství.⁸⁴

V DPS v Dačicích pracuje vedoucí služeb, sociální pracovníce a tým pečovatelů v přímé práci s klienty. Vedoucí služeb mi povolila projekt v jejich zařízení zrealizovat a odkázala mě na sociální pracovníci, se kterou jsem dále spolupracovala. Se sociální pracovníci jsem celý projekt prodiskutovala a společně jsme se dohodly na termínech setkání. Jelikož DPS má více aktivit, nepodařilo se nám ustanovit jeden den v týdnu, kdy by aktivizační odpoledne probíhalo. Z toho důvodu se budeme setkávat nepravidelně, ale vždy vychází jedna aktivita v jednom týdnu.

Projekt bude probíhat v odpoledních hodinách, kdy to klientům nejvíce vyhovuje, tj. ve dvě hodiny odpoledne. Aktivizační činnost bude zcela dobrovolná a účastnit se může každý obyvatel zařízení. Budu se snažit o vytvoření pozitivní a motivační atmosféry, která klienty osloví a povzbudí ke spolupráci.

Doufám, že po skončení projektu naše spolupráce neskončí, ale sejdem se například při turnaji ve hře Člověče, nezlob se.

⁸³ Ledax o. p. s. [online]. Dostupné na WWW: <<http://sluzby.ledax.cz/stranky/zakladni-pruvodce-službami/pecovatelska-sluzba.php>>.

⁸⁴ Srov. Tamtéž.

5.2 Cíle projektu

- Cílem projektu je pomoci připravit netradiční osnovu pro další výtvarné aktivizační činnosti při práci se seniory.
- Dále chci ukázat na rozmanité způsoby aktivizace seniorů, a to pomocí výtvarných her.
- Při každé výtvarné činnosti budu sledovat aktivitu a zaujetí seniorů a na konci projektu vypořádané skutečnosti porovnávat.
- Na konci každé výtvarné činnosti si senioři vytvoří pravidla hry a následně si ji zahrájí.
- Pomocí společenských her chci v seniorech rozvinout vzájemnou spolupráci a komunikaci v kolektivu. Cílem je vytvoření přátelské atmosféry.
- Dalším cílem je rozvoj jemné motoriky (pomocí výtvarných technik), posílení kognitivních funkcí, vytvoření prostředí pro vzpomínání, trénink paměti, ale také rozvoj schopnosti tolerance, naslouchání, asertivity, empatie a vyjadřování citů.
- Využitím známých společenských her se budu snažit zvýšit aktivitu seniorů. Chci je dostatečně zaujmout a udržet jejich pozornost a nadšení pro tvoření.
- Také jim chci ukázat, že se nemusí bát ve svém věku výtvarných činností.

5.3 Využití projektu

Projekt je určen pro výtvarné aktivizační činnosti seniorů. Má být pro ně dostatečně zajímavý a zároveň vyhovovat jejich potřebám.

Hlavní důraz je kladen na aktivizační činnost, a to pomocí výtvarných her. Při konzultaci se sociální pracovnící jsem zjistila, že středisko pro klienty pořádá různé aktivizační činnosti, ale aktivizace pomocí výtvarné výchovy chybí. Doufám, že tato skutečnost bude pro klienty zajímavá a bude je motivovat k návštěvě aktivizačního odpoledne.

Přála bych si, aby společenské hry, které po vytvoření v DPS zůstanou, klientům připomínaly příjemně strávené aktivizační odpoledne a hry si rádi zahráli i po skončení projektu. Hry jsou navrženy tak, aby byly lehce přenositelné a klienti si je mohli kdekoliv zahrát.

Projekt je vymyšlen tak, aby pokud možno co nejvíce a nejkompexněji podporoval rozvoj tělesných, citových a sociálních schopností seniorů. Myslím si, že jeho využití je možné i mimo DPS např. v rodinách se seniory nebo při terénní pečovatelské či asistenční službě. Velký důraz je kladen na spolupráci a komunikaci mezi klienty.

Myslím si, že by bylo možné projekt uplatnit i s jinými cílovými skupinami např. s dětmi či s jedinci se zdravotním postižením, samozřejmě až po drobných úpravách a s přihlédnutím ke specifikům práce s danou cílovou skupinou a také k věku účastníků.

Dnešní doba klade velký důraz na aktivizaci, ať už seniorů, zdravotně postižených jedinců nebo dětí. Aktivizace nás doprovází po celý život. Je pro nás velmi důležitá. Díky ní zůstáváme fyzicky i psychicky zdatní a přispívá k lepšímu prožívání našeho života. Z těchto důvodů si myslím, že je to velmi aktuální téma, a to zejména pro seniory dnešní doby, kteří nebyli zvyklí žít tolik aktivně, jako se dnes všeobecně doporučuje.

5.4 Kritéria hodnocení

Při hodnocení jednotlivých činností nebudu přihlížet k estetičnosti, k přesnosti a ke kvalitě zhotovených her. Důležité pro mě bude, že se senioři výtvarných aktivizačních činností zúčastní s radostí a se zájmem. Byla bych ráda, kdyby tvořili pro sebe a ne proto, že já to potřebuji do školy, že mi tím pomohou.

Z těchto důvodů se při hodnocení zaměřím spíše na rozdíly v aktivitě a zaujetí seniorů při všech výtvarných hrách. Chci zjistit, která aktivizační činnost bude pro seniory atraktivnější a z jakého důvodu.

Důležité pro mě budou i rozdíly při práci se seniorem mužem a seniorem ženou. Myslím si, že každý bude ke tvoření přistupovat jinak. Tyto rozdíly chci vyzorovat a následně sepsat. Výtvarné hry jsou navrhnuty tak, aby se mohli zapojit všichni obyvatelé DPS.

5.5 Prostorové podmínky

K dispozici pro naše setkávání budeme mít klub, který se nachází v prostoru DPS. Tato místnost slouží i pro jiné aktivizační činnosti a podle toho je také vybavena, například je zde televize a DVD přehrávač, různé stolní a společenské hry a menší knihovna.

Místnost je velmi prostorná, v jejím středu je v řadě několik stolů a kolem židle. Osvětlenost prostoru zajišťuje několik oken a umělé osvětlení. Ke klubu patří i menší místnost, tzv. kuchyňka, kde je k dispozici umyvadlo a odpadkový koš.

Jelikož se jedná o prostor seniorům známý, myslím si, že se nám zde bude dobře tvořit.

5.6 Obsah projektu

Po nastudování odborné literatury jsem navrhla tři výtvarné hry, které jsem následně konzultovala s vedoucí práce. Po jejím schválení jsem s projektem seznámila sociální pracovníci DPS v Dačicích. Popsala jsem jí výtvarné hry jako aktivizační činnosti a cíl celého projektu. Sociální pracovníce mi navrhla, abych si vytvořila plakátky, kde napíši, co se bude dělat, v kolik hodin a kde, a ona je vyvěsí po nástěnkách v DPS. Za tento vstřícný krok jsem moc ráda, protože mi to pomůže oslovit klienty a zároveň budou mít plakátky stále na očích a nezapomenou na to.

Předpokládám, že většina klientů DPS výtvarně tvořila před velmi dlouhou dobou. Z toho důvodu jsem se rozhodla postupovat od práce jednotlivce až po spolupráci všech. Každý bude mít možnost tvořit podle svého tempa a při tom svým dílem přispěje k celkovému výsledku. Výsledek bude tedy prací všech zúčastněných.

Chci, aby byl projekt postaven na kvalitě a ne na kvantitě. Z toho důvodu jsem se zaměřila pouze na výtvarné hry jako na prostředek k aktivizačním činnostem. Rozhodla jsem se, že nejvíce budeme procvičovat jemnou motoriku a trénovat paměť, ale také budeme usilovat o přátelskou atmosféru a vzájemně se podporovat.

Přála bych si, aby projekt klienty oslovoval i po skončení. Z toho důvodu jsem zvolila takové hry, které se dají využít i v budoucnu. Vytvořené společenské hry seniorům zůstanou v klubu, kde si je budou moci zahrát a zároveň zavzpomínat na příjemně strávené odpoledne.

V následujících odstavcích přiblížím předpokládaný průběh realizace projektu.

Při prvním setkání klientům představím projekt. Stručně jim zdůvodním, proč ho realizuji v jejich zařízení a co je jeho cílem. Také jim řeknu data dalších dvou setkání. Po úvodním seznámení klientům sdělím průběh celého prvního aktivizačního odpoledne.

Během první výtvarné činnosti si klienti vyrobí pexeso. Jejich úkolem bude namalovat dvojice kartiček k této hře. Téma pexesa nechám volné, protože mám obavy, že pokud určím okruh obrázků, klienty to odradí. Budou mít strach, že nedokáží namalovat to, co si já přeji např. zvířata. Protože je nechci výtvarnou činností odradit, raději se s nimi na tématu domluvím. Jakou si vyberou výtvarnou techniku, nechám také na nich. Někomu budou vyhovovat pastelky nebo tužka, někdo třeba rád použije temperové či vodové barvy. Samotné tvoření by mělo trvat přibližně tři čtvrtě hodiny. Následně si totiž vyrobené pexeso společně zahrajeme. Cílem této hry je procvičení paměti a jemné motoriky.

Při druhém setkání si klienti vytvoří hru Člověče, nezlob se. Pokud přijde někdo nový, představím mu ve zkratce sebe i projekt. Úkolem klientů bude vybarvit předkreslenou hrací desku, obkreslit si kolečko, které bude představovat figurku, a následně kolečka vybarvit podle desky. Volbu výtvarné techniky nechám opět na nich. K dispozici budou mít pastelky, fixy, vodové a temperové barvy. Po ukončení výtvarné činnosti by si klienti měli dohodnout pravidla hry, podle kterých se budeme řídit. Na závěr si Člověče, nezlob se zahrajeme. Cílem této hry je procvičení jemné motoriky, komunikace, ale také společné prožívání úspěchu či nezdaru při hře.

Během posledního aktivizačního odpoledne si klienti vyrobí domino. Jejich úkolem bude namalovat obrázky na hrací kartičky a následně je rozstříhat. Téma obrázků ponechám opět volné. Jako výtvarnou techniku mohou opět zvolit tužku, pastelky, fixy, vodové nebo temperové barvy. Tato činnost by měla trvat přibližně tři čtvrtě hodiny. Ještě před tím, než začneme hrát samotnou hru, si oživíme pravidla. Cílem této společenské hry je procvičení logického myšlení a jemné motoriky.

Na konci každého aktivizačního odpoledne se klientů zeptám na hodnocení dané aktivity. Budu ráda za zpětnou vazbu, která mi pomůže odhalit úskalí výtvarných činností jako aktivizace seniorů. Vždy než se s nimi rozloučím, je budu motivovat na další setkání.

Samozřejmě počítám s tím, že hry budu muset předpřipravit tzn. narýsovat kartičky na pexeso i domino, vytvořit hrací desku na Člověče, nezlob se. Jelikož chci u klientů procvičit jemnou motoriku, nechám již na nich vystřihování her a obkreslování kolečka, které bude znázorňovat figurky. Myslím si, že kdyby si klienti měli tvořit hry úplně celé sami, trvalo by jim to dlouho a posléze by opadl jejich zájem o činnost.

V závěrečné fázi mého projektu zpracuji veškeré poznatky, které během aktivizačních setkání získám. Tyto informace shrnu ve formě slovního hodnocení.

6 REALIZACE PROJEKTU

6.1 Pexeso

Hlavní cíl: procvičení jemné motoriky a paměti

Vedlejší cíle: umožnění prožitku úspěchu a pocitu, že to jde

Motivace: vytvoření vlastní hry, která klientům zůstane

Výtvarná činnost: vytvoření kartiček pexesa

Pomůcky: tvrdá čtvrtka, pastelky, fixy, vodové barvy, tempery, nůžky, pravítko, tužka, štětce

Jako první výtvarnou hru jsem navrhla pexeso, kde každý mohl tvořit sám dvojice kartiček. Pro začátek jsem volila individuální práci klientů, jejíž konečným výsledkem bylo společné dílo všech. Pro seniory to je známá hra a nemuseli se bát, že jí nebudou rozumět.

Po příchodu do DPS jsem se sociální pracovnící obešla klienty, o kterých si myslela, že by mohli přijít. Byla jsem moc ráda, že mám možnost osobního pozvání seniorů na aktivizační odpoledne. Díky sociální pracovníci jsem neobešla všechny klienty; u některých by to bylo nevhodné, např. u klientů méně pohyblivých, nevidomých apod. Reakce seniorů na osobní setkání byla různá. Někdo nás odmítl hned, další měl již jiné plány, jiní se zajímali, jestli někdo přijde, aby tam nebyli sami.

Poté, co jsme obešli byty, jsem si šla připravit pomůcky do klubu. Mezitím přišly čtyři klientky DPS. Chvíli jsme ještě počkaly, jestli někdo nedorazí. Poté jsem se jim představila a krátce popsala projekt, aby věděly, co ode mne a výtvarných her mohou očekávat. Společně jsme se shodly, že aktivizační odpoledne bude trvat přibližně hodinu a půl. Tři čtvrtě hodiny budeme vždy tvořit a povídat si a druhou tři čtvrtě hodinu si připomeneme pravidla dané hry a následně si ji zahrajeme. Také jsem je požádala o svolení fotografovat během tvoření. Všechny souhlasily. Po mém proslovu jsem jim dala prostor se mě na cokoli zeptat. Zejména se zajímaly o to, jak mi realizace projektu pomůže a dále se ptaly, odkud jsem. Mile mě překvapilo, že některé klientky znaly mou babičku a maminku.

Po úvodní části jsme se daly do tvoření. Jelikož jsem nevěděla, kolik klientů se zúčastní, připravila jsem čtyři čtvrtky, kde byly předkresleny kartičky na pexeso.

Potěšilo mě, že si všechny klientky vzaly po jednom archu. Třem z nich se podařilo ho celý pokreslit. Vůbec jsem nečekala takové velké zapojení do výtvarné činnosti hned při prvním setkání.

Ze začátku měly problém, co mají kreslit. Vysvětlila jsem jim, proč jsem nechala téma volné, a souhlasily se mnou, že kdyby měly kreslit např. zvířata, tak by je to odradilo, protože by jim to přišlo těžké. Jedna z nich navrhla, že bude malovat abecedu, protože si vzpomněla, že takové pexeso hrávala s vnoučaty. Jako další náměty jsem jim navrhla květiny a různé jednoduché obrazce např. srdce, rybu, ovoce. Jednu klientku zaujala krabička s pastelkami a malovala obrázky podle ní. Byla velmi pečlivá a obrázky i vymalovala. Z toho důvodu jí to trvalo déle, a tak jsme s ostatními začaly hrát pexeso samy a ona se k nám později připojila.

Pro vytvoření kartiček si většina klientek vybrala pastelky a jedna fixy. Po nakreslení jsme se shodly, že pastelky nejsou moc vidět. Klientky již nemají v ruce takovou sílu a obrázky často ani moc nevybarvovaly, proto nevynikly. Klientka, která si vybrala fixy, měla oproti nim obrázky jasné a všechny byly dobře vidět.

Když kartičky namalovaly, tak je ještě vystříhaly. Poté jsme kartičky shromáždily a vzniklo nám pexeso, které bylo velmi různorodé. Na kartičkách se objevovaly obrázky kytiček, domečků, písmenek, sluníčka, ale i krteček, kočička apod.

Velmi se mi líbil nápad s abecedou. Klientka si zvolila fixy, čímž písmenka pěkně vynikla, a vždy dokreslila ještě nějaký malý obrázek. Dále mě také zaujaly obrázky již zmiňované paní, která je kreslila podle předlohy. Měla je velmi pěkné a nebála se složitějších námětů a použití více barev, např. krteček s hruškou. Zaujalo mě, že další dvě klientky často malovaly jeden obrázek jednou barvou, např. fialový sněhulák, modrý domeček apod. Výjimečně použily dvě barvy, např. třešně a květiny.

Při vystřihování k nám do klubu přišla další paní. Krátce jsem se jí představila a chtěla jsem jí zapojit. Odmítla mě a vysvětlila mi, že špatně vidí, ale ráda s námi posedí. Byla jsem potěšena, že můj plakátek a osobní pozvání ji oslovilo a přišla se za námi alespoň podívat a popovídat si.

Před samotnou hrou jsme si zopakovaly pravidla: vždy se smí otočit jen dvě kartičky, když někdo uhodne, může pokračovat ve hře. Pokud ne, hraje další hráč. Vítězem se stane hráč s nejvíce nasbíranými dvojicemi obrázků.

Po určení pravidel jsme si hru zahrály. Cílem pexesa bylo procvičení paměti. Přidala se k nám i paní, která přišla později. Občas měla problém, že obrázky malované pastelkami viděla špatně, tak jsme jí říkaly, co na nich je. V půlce hry musela jedna paní

odejít, protože již měla něco dohodnutého. Vystřídala ji klientka, která ještě tvořila své obrázky. Musím říct, že všechny byly velmi šikovné a každá našla několik dvojic obrázků.

Velmi mě potěšil závěr hry. Když jsme dohrály, tak se společně shodly, že nasbírané kartičky nebudou počítat, protože všechny byly úspěšné, a tím pádem se všechny staly vítěžkami.

Během celého aktivizačního odpoledne panovala ve skupině výborná nálada. Sešly se klientky, které měly smysl pro humor. Společně vzpomínaly, jak pexeso hrály se svými dětmi či vnoučaty. Navzájem si obrázky chválily, ale i s určitou nadsázkou kritizovaly, např. „u domečku ti chybí komín“, „kočce chybí ouška“ apod. Vždy jsme se velice nasmály.

Na závěr našeho setkání jsem klientkám poděkovala a s radostí je pozvala na další setkání.

Reflexe: Myslím si, že aktivizační odpoledne se klientkám líbilo. Panovala tam veselá nálada a samy mi děkovaly za příjemně strávené odpoledne. Byla jsem ráda, že můj plakátek oslovil alespoň pět klientek, které přišly. I když mi tvrdily, že malovat neumí, do výtvarné činnosti se pustily s chutí. Velice dobře se mi s nimi spolupracovalo.

6.2 Člověče, nezlob se

Hlavní cíl: procvičení jemné motoriky a vyjadřování citů

Vedlejší cíle: umožnění prožitku úspěchu, sdílení se a podpora komunikace

Motivace: vytvoření známé společenské hry a vlastních pravidel

Výtvarná činnost: vytvoření herní desky a figurek pro Člověče, nezlob se

Pomůcky: tvrdá čtvrtka, nůžky, tužka, pastelky, vodové a temperové barvy, fixy, štětce

Cílem dnešního aktivizačního odpoledne bylo procvičení jemné motoriky při výtvarném tvoření a vyjadřování citů při samotné hře. Jako výtvarnou hru jsem zvolila klientům dobře známé Člověče, nezlob se. Vytvořená hra jim opět zůstala v klubu, kde jim je vždy k dispozici.

Před samotným zahájením tohoto aktivizačního odpoledne jsem opět obešla klienty a osobně je na setkání pozvala. Sociální pracovnice mi dala seznam, podle kterého jsem věděla, u koho zazvonit a u koho ne.

Při tomto odpoledni se nás sešlo více než minule. Čtyři klientky přišly hned na druhou hodinu a další dvě došly později. Jedna paní z minula se přišla omluvit, že dnes s námi nebude tvořit, protože jí trhali zuby. Zároveň ji zajímalo, co vyrábíme, tak se přišla na malou chvíli podívat a zase odešla. Klientů se tedy sešlo celkem šest.

Jelikož přišly nové tváře, tak jsem se na začátku opět představila a popsala svůj projekt. Posléze jsem jim přiblížila samotnou výtvarnou hru dnešního odpoledne. Protože jsem nevěděla, kolik se nás sejde, vyrobila jsem dvě hrací desky Člověče, nezlob se.

Velice mně překvapilo, že do samotného výtvarného tvoření se pustily jenom tři klientky. Jedna paní se mi omlouvala, že špatně vidí, ale ráda s námi posedí. Pozdější dvě příchozí se již zapojit nechtěly. Jednou z nich byla paní z minula, která má také problémy se zrakem. I přes to, že malovaly jenom tři, tak vyrobily dvě hrací desky. Práci si pěkně rozdělily. Jedna vybarvovala hrací desky, druhá obkreslovala kolečka, která měla představovat figurky a třetí je podle desky vybarvovala. Společně vše vystříhaly.

K dispozici měly opět pastelky, fixy, vodové a temperové barvy. Po zkušenosti z minula, že pastelky byly špatně vidět, se rozhodly pro fixy. Musím uznat, že pod jejich rukama vznikly dvě krásné hrací desky, které zářily různými barvami. Nebály se ani černé barvy.

Během tvoření panovala výborná atmosféra. Klientky byly velmi uvolněné, rozesmáté a sršely vtipem. Je vidět, že se dobře znají, nemají problém spolu komunikovat, ba naopak spolu velice dobře vycházejí. Dvě nové klientky byly pro mě známé tváře, a tak se mě vyptávaly na babičku a na sourozence. Zajímalo je, jak se nám všem daří a co děláme. Ostatní to taky zajímalo a společně vzpomínaly, jestli naši rodinu také neznají. Po celou dobu jsme si měly o čem povídat, řešilo se, kde kdo bydlel, jaké obchody byly na náměstí apod. Nakonec to shrnuly tím, že já jsem moc mladá a nemůžu si to všechno pamatovat. Ale já jsem byla ráda, že mají možnost si společně zavzpomínat a usmát se i nad příhodami dávno minulými.

Po vystříhání hrací desky a figurek jsme si zopakovaly základní pravidla hry. Vysvětlila jsem jim, že to považuji za důležité, protože každá rodina to hraje jinak. Společně jsme se shodly na tom, že z domečku se vyjíždí na šestku, a pokud nepadne,

má hráč tři pokusy. Během hry se můžeme navzájem vyhazovat. Vyhrává ten hráč, který dostane do domečku jako první všechny tři figurky.

Jelikož nás bylo moc a hrací deska byla pro pět hráčů, tak jsem jim navrhl, že se rozdělíme na dvě skupiny. Dvě klientky mi hned oponovaly, že to není třeba, protože ony hrát nebudou. Nakonec jsme se domluvily a i se mnou nás hrálo pět. Přidala se k nám paní, která již minule s námi hrála pexeso, ale tvořit si netroufá - kvůli potížím se zrakem.

Během samotné hry jsme se také moc nasmály. Nakonec jsem se stala vítězem. Bylo to tím, že klientky byly na mně moc hodné a záměrně mě nevyhazovaly, tak jako sebe navzájem. Klientka sedící vedle mne, ale nehrající mi sdělila, že tohle by pro ni nebylo. Neměla by nervy pořád dokola nasazovat nové figurky, když ji někdo vyhodí. Raději hraje karty.

Během hry jsem se dozvěděla, že k večeru se téměř každý den schází pár klientů DPS ve společných prostorách a hrají Člověče, nezlob se nebo žolíky. Mají na to vyhrazenou hodinu a potom se opět odeberou do bytů. Proto některé z nich zajímalo, jaké Člověče, nezlob se se bude vyrábět toto odpoledne. Byly překvapeny, že hrací deska je kulatá a ocenily můj nápad. Vysvětlila jsem jim, že pro mě to byla nejjednodušší možnost, jak desku vyrobit.

Na závěr jsem všem zúčastněným poděkovala a zeptala se jich, jak se jim dnešní odpoledne líbilo. Shodně mi dopověděly, že bylo veselo. Alespoň prý neseděly na pokoji, ale strávily odpoledne příjemně ve společnosti. Poté jsem jim ještě připomenula, kdy bude další setkání. Jedna klientka se mi hned omlouvala, že příště nebude moct přijít, protože bude mít odpoledne modlitební setkání. Jinak by se prý ráda dostavila. Velice mě potěšilo, že se jí aktivizační odpoledne líbí a má o ně zájem. Všem jsem poděkovala za dnešní účast a postupně jsme se rozešly domů.

Reflexe: Byla jsem velice překvapena, jak se klientky pustily do tvorby, i přesto, že tvořily jenom tři. Vytvořily dvě hrací pole s figurkami, a to celkem rychle. Také mě těšilo, jaká atmosféra během celého odpoledne panovala. Myslím si, že se nikdo z nich necítil odtrčeně, všechny se bavily. Bylo to pěkně strávené odpoledne.

6.3 Domino

Hlavní cíl: procvičení jemné motoriky a logického myšlení

Vedlejší cíle: umožnění prožitku úspěchu, vzpomínání a sdílení se

Motivace: vytvoření hry, která klientům zůstane

Výtvarná činnost: vytvoření herních destiček domina

Pomůcky: tvrdá čtvrtka, tužka, pastelky, fixy, vodové a temperové barvy, nůžky, pravítko

Na poslední aktivizační odpoledne jsem si připravila domino. Cílem této činnosti je procvičení jemné motoriky a logického myšlení při samotné hře. Myslím si, že domino je již méně známou společenskou hrou. Z toho důvodu jsem ho nechala na naše závěrečné setkání. Předpokládala jsem, že se na setkání dostaví klienti, které projekt zaujal již předešlými výtvarnými hrami, a zúčastnili se jich. Díky tomu budou vědět, že se nemusí bát zesměšnění či potupy, když nebudou znát pravidla hry, a také budou znát kolektiv, se kterým se jim dobře spolupracovalo.

Při příchodu do DSP mě hned přivítala sociální pracovnice a nabízela mi seznam klientů, které si mohu opět obejít a osobně je pozvat na aktivizační odpoledne. Tentokrát jsem ji odmítla a vysvětlila jsem jí, že bych ráda počkala, kolik klientů přijde samo bez osobního pozvání. Plakátek s akcí měli přes týden vyvěšený a na minulém setkání jsem jim několikrát zopakovala datum a čas dalšího setkání.

Během mé přípravy pomůcek na dnešní odpoledne přišly tři klientky DPS. Byla jsem mile překvapena, že došla i paní, která se mi minule omlouvala, že bude mít modlitební setkání. To setkání měla mít až od půl čtvrté, tak si řekla, že alespoň na hodinku se k nám přidá. Chvíli jsme počkaly, jestli ještě někdo nedorazí. Když nikdo nepřicházel, tak jsem jim popsala dnešní průběh aktivizačního odpoledne a seznámila je se společenskou hrou domino. Všechny jí znaly, ale nemohly si úplně vzpomenout na pravidla hry.

Opět jsem přinesla předkreslené kartičky. Úkolem klientek bylo nakreslit na ně různé obrázky. Téma domina jsem zase nechala volné. Jako inspiraci jsem jim připomněla, že na klasickém dominu jsou malované tečky jako na hrací kostce. Také jsme si vzpomněla, že v dětství jsme měli domino, kde byly obrázky zvířat. Klientky

zvolily variantu, kdy na jednu část kartičky namalovaly různý počet teček a na druhou nějaký obrázek např. domeček, hříbek, mráček, sluníčko apod.

Pro vytvoření obrázků na kartičky si klientky zvolily fixy. Naznaly, že se jim s nimi dobře kreslí, mají jasnou barvu a obrázky jsou pro ně dobře viditelné. Jelikož jsem připravila kartiček více, tak všechny nepokreslily.

Když kartičky i vystříhaly, tak jsme si připomněly pravidla hry. Dohodly jsme se, že na začátku si každá lízne tři kartičky do ruky a jedna se obrátí na stůl. Pokud hráčka na řadě nebude mít ani jeden symbol, který bude na obrácených kartičkách, lízne si další. Vyhrává ta hráčka, která se zbaví všech kartiček. Dokud si bude z čeho lízat, tak si musí líznout novou kartičku.

Po upřesnění pravidel jsme se pustily do samotné hry. Hned na kraji jsme zjistily, že kartičky jsou špatně namalované. Klientky totiž téměř vždy namalovaly dvě stejné dvojice kartiček a tím pádem se nám při hře stalo, že jsme nemohly pokračovat. Z toho důvodu jsme se domluvily, že na straně, kde jsou tečky nebudeme hledět na to, jak jsou namalované, ale na počet, tzn. že se například jakékoliv čtyři tečky mohly přidat k jiným čtyřem tečkám. Nakonec se nám hra podařila dohrát až do konce.

Nejsem si zcela jistá, jestli jedna paní pochopila pravidla. Kartičky nám vždy přerovnála a obrázky skládala k sobě tak, že jednou stranou byly správně, ale na druhé to již nepasovalo (vidět to lze v příloze, kde je vše zdokumentované). Nakonec jsme to tak nechaly, protože by se nám asi jinak hra nepodařila dohrát.

Po zjištění těchto nedostatků se samy klientky nabídly, že ještě dokreslí pár kartiček, aby se domino dalo hrát i někdy jindy. Z jejich aktivity jsem byla nadšená. Po dokreslení dalších kartiček jsme si domino ještě jednou zahrály. Nyní se nám to již dařilo lépe, i když jsme kartičky přikládaly všemi možnými směry.

Velice mě zaujala myšlenka jedné klientky. Řekla, že je velmi smutné, že se sešly jenom ony tři, když v DPS žije tolik lidí. Vysvětlila jsem jí, že tentokrát jsem neobcházela byty a osobně je nezvala. Jako další důvod jejich nepřítomnosti jsem jí uvedla právě ty výtvarné hry, kdy mi spousta klientů říkala, že na to oni nejsou nebo neumí kreslit. Líbila se mi její reakce, kdy řekla, že ona taky ne, ale přece kvůli tomu nebude sedět doma, když se může takhle pobavit a příjemně strávit odpoledne.

Samozřejmě i tentokrát během tvoření panovala dobrá nálada. Sice to nebylo tak veselé jako minule, ale i přesto jsme se bavily. Myslím si, že to bylo způsobené hlavně počtem klientek, jelikož byly jenom tři. Z toho důvodu jsme i končily dříve.

Na závěr jsem se jich zeptala, jak celkově hodnotí všechny aktivity. Jejich odpověď byla kladná. Nejvíce se jim asi líbilo Člověče, nezlob se. Jedna klientka i pronesla, že dnes se jí moc nechtělo, ale přišla, abych tu někoho měla. Což mě moc nepotěšilo, protože jsem chtěla, aby se klienti aktivizačních činností účastnili kvůli sobě a ne kvůli mně, protože to potřebuji pro svoji práci. Na závěr mi popřály mnoho úspěchů ve škole a při dokončování mé práce.

Já jsem jim poděkovala za jejich pilnou účast (dvě klientky se účastnily všech setkání a jedna dvou a při druhé hře se na nás byla podívat). Slíbila jsem jim, že až práci obhájím, tak jim jeden výtisk daruji. Moc je to potěšilo a samy navrhly, že bychom potom mohly udělat společné posezení nad kávou a já jim budu vyprávět, jak se mi dařilo práci psát a obhajovat.

Reflexe: Vůbec jsem nečekala, že když se nám domino nepodaří vytvořit tak, jak by mělo vypadat, že samy klientky navrhnu doděláním dalších kartiček. Byla jsem mile překvapena. Také mě zaujalo jejich smýšlení o tom, proč nepřišlo více klientů. Myslím si, že ony patří mezi ty akčnější seniorky a každou novou aktivitu vítají. Samy mi během tvoření sdělily, že dříve tu jednou týdně fungoval klub, kde se senioři DPS setkávali. Vedoucí klubu pořádali různé výlety, besedy, hráli hry apod. Klientky ho rády navštěvovaly. Radostně mi sdělovaly, že v březnu se má zase otevřít, ale neví, jakým způsobem bude fungovat.

7 ZHODNOCENÍ AKTIVITY KLIENTŮ V JEDNOTLIVÝCH ČINNOSTECH

Během projektu jsem hodnotila pouze aktivitu a zaujetí klientů při jednotlivých aktivizačních činnostech. Jak jsem již zmiňovala v kritériích hodnocení, neposuzovala jsem zdařilost a přesnost výtvarných her. Hodnocení bylo provedeno na základě mého subjektivního pozorování.

V následujícím textu jsem postupovala dle jednotlivých aktivizačních činností tak, jak šly po sobě. Každé setkání jsem rozdělila na výtvarnou aktivitu a aktivitu při hře.

První výtvarnou hrou bylo **pexeso**. Tohoto odpoledne se účastnilo pět klientek. Výtvarně tvořily jen čtyři, ale hru si zahrálo všech pět. Z počátku byly klientky trochu rozpačité, protože nevěděly, co mají malovat za obrázky. Jedna klientka navrhla

abecedu, kterou sama namalovala. Druhá malovala podle předlohy a zbylé dvě kreslily různé symboly. Nakonec klientky pomalovaly celou čtvrtku, kterou dostaly. Z jejich strany jsem nečekala takovou aktivitu, myslela jsem, že každá namaluje třeba jen pět dvojic. Během kreslení panovala dobrá nálada, tak se jim lépe pracovalo. Dle namalovaných obrázků bylo vidět, že každá klientka má jiný vztah k výtvarné výchově. Jedna se s obrázkem vykreslovala, tudíž předpokládám, že dříve ráda malovala. Také o to déle jí to trvalo. Ostatní si zvolily jednoduché obrazce, které ani většinou nevymalovaly, proto byly rychlejší.

Při hraní pexesa jsme se nakonec vystřídalily všechny. Ze začátku se nám nedařilo nacházet stejné obrázky, protože jich bylo hodně. Klientky byly při hře aktivní, občas se stalo, že přeskočily hráčku před sebou a hrály. Atmosféra mi přišla uvolněná, stále jsme se smály. Každé klientce se podařilo najít několik stejných dvojic. Na konec hry se dohodly, že dvojice nebudou počítat, a tím pádem se staly vítězi všechny, protože se zúčastnily hry.

Při druhém setkání jsme vyráběly **Člověče, nezlob se**. Při tomto odpoledni se nás sešlo celkem šest. Čtyři klientky přišly na domluvený čas a dvě později. Do samotné výtvarné činnosti se zapojily jenom tři klientky. Musím říct, že o to s větší chutí, a dokonce vyrobily dvě hrací desky s figurkami. Byla jsem ráda, že klientky, které netvořily, se alespoň zapojily do rozhovorů a vzpomínání. Měla jsem pocit, že se jim tam s námi líbí, i když netvoří.

Samotnou hru si zahrály čtyři klientky a já s nimi, protože nikdo další hrát nechtěl. Ostatní klientky, ale hru bedlivě sledovaly a bavily se s námi. Při hře byly klientky velmi aktivní, soutěživé, ale hlavně veselé. Často se navzájem vyhazovaly, ale mě šetřily. To se mi moc nelíbilo, protože i díky tomu jsem hru vyhrála.

Při posledním setkání jsme vyráběly **domino**. V tento den se sešly jenom tři klientky. Při této výtvarné činnosti mi přišly nejméně aktivní. Namalovaly několik kartiček a ptaly se, jestli musí pomalovat všechny. Vysvětlila jsem jim, že jsem nevěděla, kolik se klientů zúčastní, tak jsem předkreslila více kartiček. Tudíž samozřejmě nemusely pomalovat všechny. V druhé půlce aktivizačního odpoledne mě ale mile překvapily. Během hry jsme zjistily, že kartičky jsou hodně stejné, a proto se nám nedaří samotná hra a ony se samy nabídlily, že ještě několik kartiček přimalují.

Samotná hra domina se nám zpočátku nedařila. Měly jsme často dvě stejné kartičky, a tím se nám hra nedařila dohrát. Ale během hry si klientky mírně upravily pravidla, takže jsme nakonec dohrály. Po namalování již zmiňovaných dalších kartiček

jsme si hru ještě jednou zahrály. Nyní se nám to dařilo lépe. To bylo poprvé během všech setkání, kdy jsme si hru ještě jednou zopakovaly. Důvodem byl i počet klientek, protože tím se hra urychlila.

Při hodnocení aktivity klientů, bych měla zdůraznit, že dvě klientky se zúčastnily všech třech aktivizačních odpolední a zapojovaly se jak při výtvarných činnostech, tak i při samotné hře. Jedna klientka se chtěla také účastnit všech setkání, ale ze zdravotních důvodů druhé vynechala. Potěšil mě její zájem, že se přišla alespoň podívat a omluvit se. Také byla velmi aktivní. Také ještě jedna klientka se zúčastnila dvou setkání, ale vždy se zapojila až při hře. Ostatní se zúčastnily jenom jednou a jejich aktivita byla různá. Některé se zapojily při výtvarné činnosti a i při hře, některé s námi jenom poseděly. Celkem se projektu zúčastnilo osm klientek DPS.

Z mého subjektivního hodnocení tedy vyplývá, že nejatraktivnější hrou pro seniory bylo Člověče, nezlob se. V tento den se sešlo nejvíce klientek. Samy mi sdělily, že byly zvědavé, jaké Člověče, nezlob se se bude vyrábět. Některé z nich totiž tuto hru s oblibou hrají s jinými klienty DPS.

Realizací projektu jsem chtěla také zjistit, jaké budou rozdíly při práci se seniorem mužem a seniorem ženou. Jelikož se všech setkání zúčastnily jenom ženy, nemůžu dané rozdíly popsat.

8 SHRNU TÍ

Během projektu se mi mnohé teoretické znalosti potvrdily v praxi. Také se mi podařilo vypořádat několik důležitých poznatků.

Při výtvarných činnostech byla u klientek znát změna tělesných funkcí oproti např. práci s dětmi, adolescenty. Všechny klientky používaly při tvorbě brýle a dvě kvůli těmto potížím raději ani netvořily. Při kresbě byl znát pokles svalové síly, kdy písmo či obrázky byly mírně roztřesené, kreslení pastelkami bylo málo vidět. Při samotný hrách se jim těžko obracely kartičky a posouvaly figurky, což byla známka zhoršeného hmatu. Tyto poznatky jsou důležité pro správný výběr výtvarných technik, ale také materiálu.

Jelikož se aktivizačních setkání účastnilo jen osm klientek, dá se usoudit, že většina obyvatel DPS má omezenou sociální integraci ve společenských, kulturních a jiných aktivitách a činnostech. Anebo je můj projekt neoslovil natolik, aby se ho zúčastnily.

Během všech aktivizačních setkání jsem kladla velký důraz na dobrovolnost. Do jednotlivých aktivit nebyl nikdo z klientů nucen. Výtvarné činnosti jsem neomezovala daným tématem, aby je to neodradilo nebo aby se necítili poníženi, že to nezvládnou. I když klientky přišly, ale nechtěly tvořit, nenutila jsem je. Byla jsem ráda, že se přišly podívat a společně si popovídat. Při všech setkáních také panovala dobrá nálada, klienti se cítili příjemně, což je také důležité pro další tvoření.

Za velmi významnou považuji také dobrou motivaci. Vytvořila jsem barevné plakáty, na které jsem namalovala symboly dané hry např. hrací kostku. Pokud se klientům dané téma aktivizačního odpoledne zamlouvalo, tak jich přišlo více. Na některé z nich zapůsobilo osobní pozvání, kdy jsem projevila zájem o jejich osobu.

Naše společné setkávání bylo nepravidelné, protože vycházelo z časových možností DPS. Byla jsem ráda, že se můj projekt nesešel s jinými aktivitami DPS. Díky nepravidelnosti klientky chodily do klubu třeba den předem, protože týden před tím jsme tvořily ve středu. I z tohoto důvodu se nemusel někdo dostavit, protože na to zapomněl.

Při posledním aktivizačním setkání mi jedna klientka řekla, že se jí moc nechtělo, ale přišla, abych tam vůbec někoho měla. Toto je situace, které jsem se chtěla vyhnout, ale bohužel se mi to nepodařilo. Zde se mi potvrdilo, že senioři často dělají věci, aby druhým pomohli nebo protože se to po nich vyžaduje. Nemyslí na sebe a své pocity.

Myslím si, že výběr výtvarných technik byl dobrý, i když klientky kreslily jen pastelkami a posléze fixy. Důležitá byla podle mne možnost výběru - měly pocit, že je neomezují a můžou si samy zvolit to, co chtějí.

ZÁVĚR

Hlavním cílem mé práce bylo poukázat na možnosti výtvarných aktivizačních činností pro seniory, a to pomocí výtvarných her. Myslím si, že cíl byl splněn. V konečném shrnutí bakalářské práce jsem porovnávala s nastudovanou teorií poznatky z praxe, které jsem získala realizací projektu. Tím se mi podařilo poukázat na nedostatky a komplikace mého projektu. Byla bych ráda, kdyby mnou získané informace byly cennou inspirací pro studenty a lidi, kteří pracují nebo hodlají pracovat se seniory.

Mezi konkrétní cíle práce také patřilo přinést nové podněty pro práci se seniory v jejich volném čase. Myslím si, že tento cíl jsem splnila vytvořením projektu. Pro seniory jsou aktivizační činnosti jakéhokoliv směru velice důležité. Pomáhají jim udržet se v kondici a smysluplně vyplnit volný čas. Můj projekt může sloužit jako názorná osnova nebo i podnět pro další aktivity seniorů.

Mezi další cíle mé práce patřila podpora klientů při spolupráci v kolektivu. Učení se společnému porozumění je důležité pro jejich společné soužití v DPS. Volila jsem takové výtvarné hry, v nichž klienti museli společně pracovat na jedné věci, aby jim vznikla celková hra. I při samotném hraní her měli možnost se vzájemně sdílet, prožívat společně úspěchy i neúspěchy ve hře. Myslím si, že i tento cíl se mi podařilo splnit. Během tvoření vždy panovala dobrá nálada a klientky se během hry navzájem povzbuzovaly.

Posledním cílem práce bylo využití výtvarných her, tak aby se zvýšila aktivita klientů. Řekla bych, že tento cíl byl naplněn částečně. Některé klientky se aktivně zapojily do všech výtvarných činností a některé vůbec. Důvodem často byla jejich zdravotní indispozice. Bylo by dobré zauvažovat nad tím, jak zapojit do výtvarných činností i tyto klienty, kterým to např. horší zrak nebo třes rukou neumožňuje.

Bakalářská práce jako celek by měla být jen nástinem výtvarné metodiky pro práci se seniory se zaměřením na aktivizační činnost. Za velmi důležité považuji zpětné vazby seniorek, které mi pomohly odhalit různé nedostatky mého projektu. Na tyto nedostatky jsem mohla upozornit a v závěrečném shrnutí vyzdvihnout. Získané informace jsou pro mne velmi cenné a doufám, že je dokážu využít v další práci se seniory. Doufám, že budou nápomocny i jiným studentům, kteří by se rozhodli na mou práci navázat a vytvořili by přímo metodiku výtvarných aktivizačních činností pro seniory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Publikace:

GALAJDOVÁ, L., GALAJDOVÁ, Z. *Canisterapie*. Praha: Portál, 2011.
ISBN 978-80-7367-879-1.

HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: nakladatelství BUDKA, 1993.
ISBN 80-901549-0-5.

JANEČKOVÁ, H., KALVACH, Z., HOLMERVÁ, I. Programování aktivit, motivování, akceptování a kognitivní rehabilitace. In KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 436-455. ISBN 80-247-0548-6.

JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence. Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

JELÍNKOVÁ, J., KRIVOŠÍKOVÁ, M., ŠAJTAROVÁ, L. *Ergoterapie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-583-7.

KALVACH, Z., MIKEŠ, Z. Základní pojmy – stáří, gerontologie a geriatric. In KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 47-49.
ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Z., ŠVESTKOVÁ, O. Geriatrická ergoterapie. In KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 423-433. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.

MICHÁLEK, M. Síla výtvarné výchovy je v komunikaci. In *Výtvarná výchova a mody její komunikace. Symposium České sekce INSEA*. Olomouc: UP, Pedagogická fakulta, 2004, s. 94-95. ISBN 80-244-0779-5.

MÜHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2510-7.

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

ROESELOVÁ, V. *Námět ve výtvarné výchově*. Praha: Sarah, 1995. ISBN neuvedeno.

ROESELOVÁ, V. *Proudy ve výtvarné výchově*. Praha: Sarah, 1999.
ISBN 80-902267-3-6.

ROESELOVÁ, V. *Řady a projekty ve výtvarné výchově*. Praha: Sarah, 1997.
ISBN 80-902267-2-8.

ROESELOVÁ, V. *Techniky ve výtvarné výchově*. Praha: Sarah, 1996.
ISBN 80-902267-1-X.

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

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004.
ISBN 80-7178-920-8.

TOPINKOVÁ, E., NEUWIRTH, J. *Geriatricie pro praktického lékaře*. Praha: Grada Publishing, 1995. ISBN 80-7169-099-6.

UŽDIL, J. *Výtvarný projev a výchova*. Praha: SPN, 1974. ISBN 14-638-74.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

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

ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

ZDENĚK, M. a kol. *Základy výtvarné výchovy*. Praha: SPN, 1983. ISBN 14-567-87.

Zákon:

Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění platném k 24. 2. 2012.

Internetové zdroje:

Co je ergoterapie? [online]. Česká asociace ergoterapeutů: Praha, 2008. [cit. 2012-02-07]. Dostupné na WWW: <<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1>>.

Zooterapie – alternativní terapie za přítomnosti zvířat. [on-line]. Společnost pro ekologickou výchovu a zooterapii Šestý smysl. [cit. 2012-02-10]. Dostupné na WWW: <<http://zooterapie.webnode.cz/zooterapie/>>.

Co je to canisterapie. [online]. Canisterapeutické centrum Zlín. [cit. 2012-02-10]. Dostupné na WWW: <<http://canisterapie-zlin.cz/canisterapie.php>>.

Ledax o. p. s. [online]. [cit. 2012-03-07]. Dostupné na WWW: <<http://www.ledax.cz/cz/page/73/poskytovane-sluzby.html>>.

Ledax o. p. s. [online]. [cit. 2012-03-07]. Dostupné na WWW: <<http://sluzby.ledax.cz/stranky/zakladni-pruvodce-sluzbami/pecovatelska-sluzba.php>>.

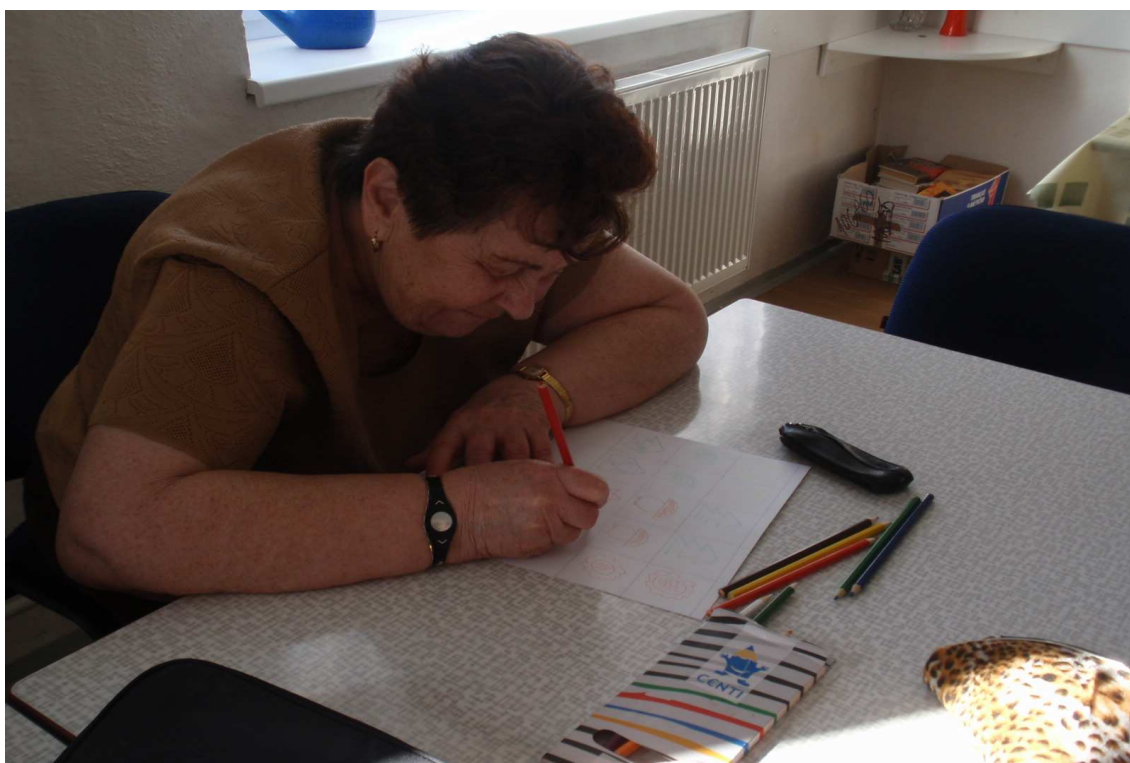
SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha I. Fotografie z tvorby pexesa
- Příloha II. Fotografie z tvorby Člověče, nezlob se
- Příloha III. Fotografie z tvorby domina

PŘÍLOHY

Příloha I. Fotografie z tvorby pexesa

Obr. 1



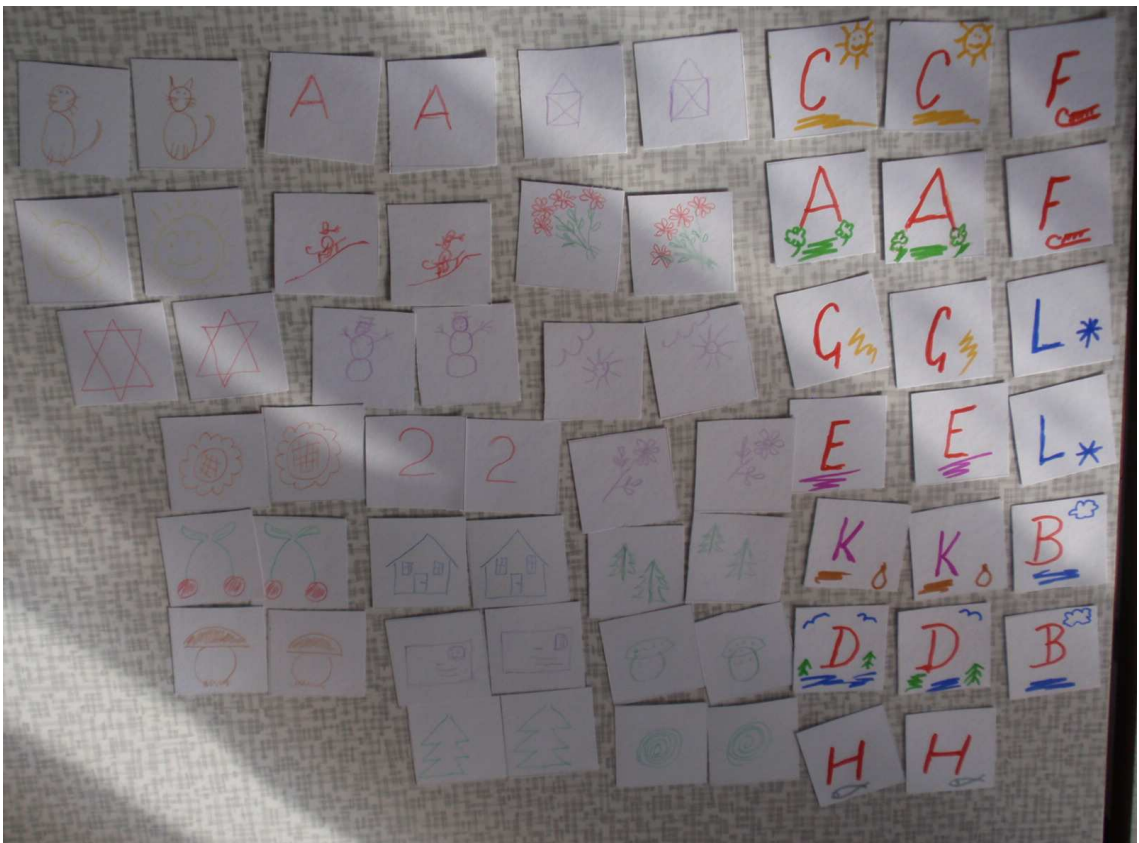
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Příloha II. Fotografie z tvorby Člověče, nezlob se

Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Příloha III. Fotografie z tvorby domina

Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



ABSTRAKT

NEJEDLÁ, L. *Výtvarné hry jako aktivizační činnost pro seniory*. České Budějovice 2012. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Irena Kovářová.

Klíčová slova: výtvarná výchova, výtvarné hry, gerontologie, geriatrie, stáří, stárnutí, senioři, pečovatelská služba.

Práce je zaměřena na rozvoj aktivizačních činností u seniorů, a to pomocí výtvarných her. V teoretické části jsou vysvětleny jednotlivé pojmy týkající se problematiky stáří, aktivizačních činností a motivace u seniorů a rozvoje osobnosti pomocí výtvarné výchovy.

Praktická část je zaměřena na realizaci projektu, který vytvoří osnovu pro vzorové aktivizační činnosti práce se seniory. Celý projekt se uskuteční v Domě s pečovatelskou službou v Dačicích.

ABSTRACT

Fine Games like activation activity of seniors.

Key words: art, art games, gerontology, geriatrics, old age, seniors, home care service.

The work is focused on the development of motivating activities for seniors, using art games. The theoretical part explains the different notions about old age, motivating activities and motivation for seniors and personality development by art education is mentioned.

The practical part is focused on the project, which will create a model curriculum for motivational activities work with seniors. The entire project will take place in the nursing home in Dačice.