

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

**Motivace k výtvarným činnostem ve volném čase pro
seniory – projekt Řemesla a povolání**

Vedoucí práce: Mgr. Irena Kovářová

Autor práce: Anna Míčková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 6.

2009

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

12. června 2009

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Ireně Kovářové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Děkuji za pomoc a podporu své rodině.

OBSAH

ÚVOD	7
1. Motivace.....	9
1.1 Druhy motivace	11
1.1.1 Motiv přežití.....	11
1.1.2 Stimulační motivy	11
1.1.2.1 Teorie optimální úrovně aktivace.....	12
1.1.2.2 Senzorické podněty	13
1.1.2.3 Protikladné procesy	13
1.1.2.4 Přehled komplexních teorií motivace.....	14
1.1.3 Sociální motivy	16
1.1.3.1 Výkonová motivace	16
1.1.3.2 Potřeba afiliace.....	17
1.1.4 Individuální psychické motivy	17
1.1.4.1 Potřeba sebeurčení	18
2. Stáří	20
2.1 Inteligence a schopnosti seniorů	21
2.2 Syndrom poruch intelektu	24
2.2.1 Demence.....	24
2.3 Duševní změny ve stáří	25
2.4 Paměť	25
2.4.1 Senzorická paměť.....	25
2.4.2 Krátkodobá paměť	26
2.4.3 Dlouhodobá paměť.....	26
2.5 Trénink paměti (mentální rehabilitace).....	27
2.6 Průběh trénování paměti	28
2.6.1 Cvičení	29
2.6.1.1 Koncentrační cvičení.....	29
2.6.1.2 Krátkodobá paměť	29
2.6.1.3 Dlouhodobá paměť.....	30
2.7 Trénování paměti a jeho využití v PVC.....	30
2.7.1 Seniori	30
2.7.2 Pedagogové volného času	32
2.8 Vzdělávání seniorů.....	33
2.8.1 Stáří a učení.....	34
2.8.2 Vliv přemístění.....	34
2.9 Volný čas seniorů.....	36
2.9.1 Koníčky - relaxace	36
2.9.1.1 Převážně manuální koníčky	36
2.9.1.2 Sběratelské koníčky	36
2.9.1.3 Přírodovědné koníčky	37
2.9.1.4 Sportovní koníčky	37
2.9.1.5 Kulturní koníčky	37
2.10 Domovy důchodců	38
3. Tvořivost	39

3.1 Tvořivost a stres	40
3.2 Kreativita a výtvarné aktivity	41
4. Terapie.....	41
4.1 Arteterapie.....	41
4.2 Dramaterapie	42
4.3 Reminiscence	43
4.4 Muzikoterapie	44
4.5 Taneční a pohybová terapie	44
5. Úvod k výtvarnému projektu Řemesla a povolání.....	45
6. Trénování paměti	48
6.1 Obecná pravidla při trénování paměti	49
6.2 První hodina	50
6.3 Praktická část kurzu trénování paměti	52
6.3.1 Jaro	52
6.3.2 Léto	53
6.3.3 Podzim	54
6.3.4 Zima	56
7. Výtvarný projekt Řemesla a povolání.....	57
7.1 Jaro	57
7.1.1 Pastýř, ovčák	57
7.1.1.1 Ovečky	58
7.1.2 Výrobci kraslic	59
7.1.2.1 Vajíčka zdobená voskem.....	59
7.1.3 Mlynář	60
7.1.3.1 Vizovické pečivo.....	61
7.1.4 Zahradník (květinářka).....	62
7.1.4.1 Motýlek a květina z barevných proužků papíru	62
7.1.5 Kovolitec	64
7.1.5.1 Výroba mističky z papíru	64
7.2 Léto	65
7.2.1 Mydlář	65
7.2.1.1 Výroba mýdla.....	66
7.2.2 Vlnář, vlnotepec	67
7.2.2.1 Chobotnice, Veselá bambulka.....	67
7.2.3 Kameník	69
7.2.3.1 Malování na kameny	69
7.2.4 Ovocník	70
7.2.4.1 Tvarohový nepečený dort.....	70
7.2.5 Barvíř	72
7.2.5.1 Výroba tašek (potisk)	72
7.3 Podzim	73
7.3.1 Hrnčář	73
7.3.1.1 Veselá zvířátka z květníčků	73
7.3.2 Myslivec	75
7.3.2.1 Podzimní závěs na zeď.....	75
7.3.3 Marcipárník	76

7.3.3.1 Figurky z marcipánu	76
7.3.4 Košíkář	78
7.3.4.1 Výrobky z pedigu	78
7.3.5 Švec	79
7.3.5.1 Malované boty	80
7.4 Zima	81
7.4.1 Astrolog neboli hvězdář	81
7.4.1.1 Adventní kalendář z hvězdiček	81
7.4.2 Perníkář	82
7.4.2.1 Perníčky	83
7.4.3 Dráteník	84
7.4.3.1 Ozdoby na stromček	84
7.4.4 Knihař, Iluminátor	85
7.4.4.1 Záložky do knihy	85
7.4.5 Solař	86
7.4.5.1 Vánoční dárek – ozdobná koupelová sůl	87
Závěr	88
Seznam literatury	93
Seznam příloh	97
Přílohy	98
Abstrakt	122
Abstract	123

ÚVOD

Po celou dobu mého studia na vysoké škole jsem pracovala se seniory. Ať již se jednalo o vedení kurzů trénování paměti nebo vedení výtvarných kroužků. Také v průběhu praxí, které jsem v rámci studia absolvovala v domovech důchodců, jsem se zaměřovala na výtvarné aktivity se seniory. V praxi jsem si tak ověřila, zda v budoucnu zvládnu pracovat se seniory. Je hezké, když si člověk přeje něco dělat, ale dokud nezjistí na vlastní kůži, že každá práce má nejen své klady, ale i zápory, může mít o práci mnoho ideálů a skutečnost ho pak může velmi nepříjemně překvapit. Já sama jsem zjistila, že ačkoliv ne vždy je tato práce snadná a někdy je třeba hledat motivaci k další činnosti, ve většině případů jsem byla po setkáních se seniory nabita energií, novými zkušenostmi a věděla jsem, že tato práce je to, co chci v životě dělat.

V důsledku mých předchozích zkušeností se seniory jsem i téma mé diplomové práce zaměřila na tuto věkovou kategorii. Mnoho lidí se domnívá, že stáří je spojeno se ztrátou atraktivity, výkonnosti, smyslu života, tzv. „nicneděláním“ v neposlední řadě i úbytkem schopností naučit se něčemu novému. Jak je to ale ve skutečnosti? Je pravda, že staří lidé by se měli smířit s tím, že s odchodem do důchodu pro ně „končí“ život a už budou pouze přežívat až do konce svých dnů? Nebo je možné se i ve vysokém věku vzdělávat, učit se něčemu novému, seznamovat se se zajímavými lidmi a volný čas vyplnit oblíbenými koníčky? Je možné, aby člověk ovlivnil kvalitu svého stáří tím, že se bude aktivně vzdělávat od mládí nebo je zbytečné zabývat se myšlenkami na stáří ještě v produktivním věku?

Jak jsem při práci se seniory zjistila, velmi důležitá v životě je vitalita – nadšení pro život, mentální čilost, fyzická aktivita a určitá životní síla. Bez vitality může být člověk starý ve čtyřiceti nebo v padesáti letech a vitální člověk se může cítit mladý i v osmdesáti letech.

Lidé by se neměli nechat ovlivnit tím, že stárnou. To, že člověk dosáhne určitého věku přece neznamena, že se vzdá všech svých zájmů a koníčků. Mnoho studií potvrdilo, že naše očekávání ovlivňují stárnutí. Tzn., že ti lidé, kteří nepřemýšlejí o tom, že jim přibývají léta, jsou stále aktivní a věří, že je v životě čeká ještě mnoho krásných zážitků, jsou mnohem zdravější a šťastnější, než ti, kteří jsou přesvědčeni o tom, že už mají celý život za sebou a nic hezkého už je nečeká.

Pouhá výmluva je to, že např. na cvičení jsme staří. Můžeme být nemocní, určitá činnost nás může více vyčerpávat, ale fyzickou či duševní činnost můžeme procvičovat po celý život. Dosud nebylo prokázáno, že by činnost mozku byla omezena věkem. Pokud ovšem lidé přestanou procvičovat paměť, myšlení a koncentraci, nebo sníží-li či dokonce zcela pozastaví duševní činnost, měli by očekávat, že může dojít ke snížení jejich intelektových schopností.

V teoretické části diplomové práce se budu zabývat tím, zda jsou senioři opravdu odsouzeni k nečinnosti nebo mají možnost důchodový věk plnohodnotně prožít a dokázat tak mladým lidem, že toto období přináší spoustu krásných zážitků. Že život ještě zdaleka nekončí, ale pro toho, kdo má mnoho koníčků, zájmů a má touhu poznávat stále něco nového a chuť žít, život teprve začíná.

Důležitou součástí práce se seniory je motivace. Obzvláště obtížným obdobím je pro ně odchod do důchodu, kdy mají najednou mnoho volného času a často neví, co si s ním počít. Také si ztrátou zaměstnání připadají pro společnost neužiteční. Je proto nutné je přesvědčit, že mohou svůj volný čas trávit aktivně a takovým způsobem, aby pocítovali uspokojení z vykonávaných činností. Sama z vlastní zkušenosti vím, že pokud se senioři odhodlají k prvnímu kroku a zúčastní se nějakých volnočasových aktivit, budou se jich chtít zúčastňovat i nadále. Budou se těšit na setkání se svými vrstevníky a také na to, že se naučí něco nového. Největší motivací se tak pro ně stane to, že budou mít dobrý pocit z toho, že stále vedou aktivní život, který je naplňuje.

Dalším tématem bude stáří jako takové a s ním spojené problémy. Zaměřím se také na možnosti, jak mohou senioři trávit volný čas, jehož náplní mohou být i různé výtvarné aktivity, s kterými souvisí i téma tvořivost neboli kreativita.

Hlavním cílem praktické části bylo vytvořit projekt pro seniory, který se zabývá nejen výtvarnými aktivitami, ale také je spojen s trénováním paměti. Jeho tématem jsou různá řemesla a povolání, protože senioři rádi vzpomínají na minulost – ať již na dětství nebo na jejich mládí. Literatura zabývající se prací se seniory v posledních letech pomalu narůstá, ale domnívám se, že projekt, který je spojen i s vyzkoušením v praxi a posléze zhodnocením, bude přínosný jako příručka i pro další lidi, kteří se seniory pracují.

Stěžejním cílem této diplomové práce je snaha propojit informace z teoretické části s praktickými zkušenostmi ve výtvarné oblasti. Chtěla bych přitom zdůraznit, proč je důležité věnovat se práci se seniory, v jakých oblastech je možné je rozvíjet a na jaká úskalí můžeme při práci s nimi narazit.

1. Motivace

Původ slova motivace lze najít v latinském slovese „movere“ a jeho význam je hýbat. V češtině můžeme také použít výraz pohnutka. Motivaci lze tedy definovat jako *„souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující nebo uspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.“*¹ Avšak neznamená to, že všechny motivy znamenají vždy nějakou aktivitu. Pokud je člověk unavený a potřebuje si odpočinout, bude jeho motivem odpočinek a tedy pasivní chování. Platí tedy, že motivy nám pomáhají sledovat nebo se odchýlovat od určitého našeho cíle. V zásadě platí, že se buď snažíme něčeho dosáhnout nebo naopak

¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 319.

usilujeme něčemu se vyhnout. Psychologové se zabývají tím, jaké příčiny vedou lidi k určitému chování a prožívání.

Pokud nejsou motivy uspokojovány v delším časovém období, narůstá jejich síla a touha po uspokojení, což nadále ovlivňuje jak kvalitu chování, tak i jeho intenzitu. To, jak jsou motivy silné, určuje naše další chování, protože čím silnější je motiv, tím důležitější je jeho rychlé uspokojení (pokud budeme např. hladoví, stane se pro nás uspokojení hladu prvotní záležitostí a až poté se budeme moci soustředit na jiné aktivity).

Psychologové mají v přístupu k motivaci dva odlišné názory. Jedni jsou zastánci toho, že motivy jsou vnitřní mentální pohnutky a druzí se domnívají, že naše chování ovlivňují z vnějšku tzv. incentive (pobídky).

Chování, které je způsobeno motivací, je často spojeno s prožíváním silných emocí. Pokud člověk dospěje k nějakému cíli, pocítí uspokojení, má radost a je šťastný a když je neúspěšný, převažují záporné pocity, jako je zklamání a smutek. Příjemné pocity lidé zažívají také při různých tvůrčích aktivitách, avšak jejich přítomnost si často uvědomí až později. Motivace a emoce se vzájemně ovlivňují a jsou spolu úzce spjaty.

Ne všechny motivy jsou vědomé, často se stane, že naše chování je ovlivněno více faktory. Pak záleží na tom, který motiv převáží a bude směřovat naše chování.

Dá se říci, že motivy lze rozdělit do čtyř základních skupin. Za prvé to jsou sebezáchovné motivy, které slouží k tomu, aby člověk přežil a jedná se tedy o biologický základ. Do druhé skupiny lze zařadit stimulační motivy, které jsou podmíněny určitou úrovní aktivace člověka a ovlivní je také podmínky z vnějšku. Třetí skupina obsahuje motivy sociální, které se podílí na lidských vztazích. Poslední, čtvrtou skupinu, tvoří individuální psychické motivy, které jsou určující

pro život člověka, protože do nich lze zařadit potřebu svobody, sebepojetí a také snahu nalézt smysl života.²

1.1 Druhy motivace

1.1.1 Motiv přežití

Snaha o přežití, ať již jednotlivce nebo živočišného druhu, patří mezi základní neboli biologické motivy. Mezi motivy, které zajišťují přežití jednotlivce, můžeme zařadit např. uspokojení hladu, žízně, potřeba spánku a snaha o to, být v bezpečí. Za přežití živočišného druhu odpovídají motivy sexuální a poté i rodičovské, které se postarají o zachování rodu. Tyto motivy jsou na sobě vzájemně závislé, protože pokud zemře jedinec, vymře také celý druh. Ačkoliv jsou motivy zajišťující přežití vrozené, lidé se musí po narození učit jejich vhodnému uspokojování podle toho, v jaké kultuře vyrůstají.³

1.1.2 Stimulační motivy

„K dosažení duševní pohody lidé potřebují proměnlivou vnější stimulaci a vyváženou kombinaci duševních a tělesných aktivit. Stimulační motivy se projevují hravostí, zvědavostí a vyhledáváním neobvyklých zážitků.“⁴ Ačkoliv jsou stimulační motivy částečně vrozené, jejich uspokojování není zcela nutné k tomu, aby člověk přežil.

Stimulačními motivy se zabývají některé teorie, které na následujících řádcích podrobněji rozepíšu.

² Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 319-320.

³ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 321-356.

⁴ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 357.

1.1.2.1 Teorie optimální úrovně aktivace

Teorie optimální úrovně aktivace zaujímá stanovisko, že se lidé snaží nejen dosáhnout klidu, pohody a vnitřní rovnováhy, ale také o dosažení vzrušení a napětí. Toto je v angličtině označováno slovem „arousal“, které znamená vzrušit, vyburcovat nebo nabudit. Tohoto stavu je možné dosáhnout např. při sportovních utkáních, soutěžích v různých disciplínách nebo i při zkouškách, kterých se zúčastníme nebo také i jako pouhý divák, při sledování strašidelných filmů nebo napínavých sportovních přenosů v televizi či při poslechu hudby. V některých případech se však lidé potřebují zklidnit a uvolnit, a proto se věnují oddechovým činnostem, jako je vyšívání, různé výtvarné aktivity, odpočinek s knihou nebo pobyt v přírodě. *„K úrovni „nabuzení“ přispívá kromě intenzity, složitosti a proměnlivosti vnějších podnětů také tělesná aktivita a emoční prožitky, především úzkost a strach.“*⁵

Tuto teorii vytvořil kanadský psycholog Daniel Berlyne. Předpokládal, že aktivační úroveň, která je příliš velká nebo naopak příliš malá, je člověku nepříjemná. Nejlepší je tedy snažit se dosáhnout o střední aktivační úroveň, kdy lidé pocítují příjemné pocity a uvolnění. Nedostatečnou míru aktivace vnímají jako nudu a příliš velkou míru aktivace zase pocítují jako úzkost a napětí. Zajímavé je zjištění, že pokud se zvyšuje do určité míry nabuzení, zvyšuje se také výkon, avšak nesmí se překročit určitá mez, neboť to naopak vede k narušení výkonu. Dá se říci, že zde platí pravidlo „zlatá střední cesta“. Výkon je však také ovlivněn činnostmi, kterou člověk vykonává (některé věci, jako je např. malování obrazů, není možné dělat ve spěchu a některé – např. box - naopak vyžadují rychlé jednání pod vlivem nabuzení) a trémou, kterou při tom pocítuje.⁶

⁵ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 358.

⁶ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 357-358.

1.1.2.2 Senzorické podněty

Každý člověk k životu potřebuje určité množství senzorických podnětů, aby u něj nedošlo k senzorické deprivaci. *„Pravidelný přísun podnětů je základní podmínkou normálního percepčního a intelektuálního fungování. Většina lidí se v jednotvárném prostředí začne nudit a snaží se rozptýlit nejrůznějšími zábavami, hrami a exploračními aktivitami. Pobyt ve stereotypním prostředí, zejména je-li vynucený vnějšími okolnostmi, vede ke zhoršení mentálního stavu. Tento problém trápí mnoho lidí. Kromě vězňů jsou to zejména staří lidé, tělesně postižení či dlouhodobě hospitalizovaní pacienti.“*⁷

Avšak ani příliš velká stimulace není příjemná a může u člověka způsobovat podrážděnost a vede to k tomu, že se snaží hledat a uchýlovat se do jednotvárných podmínek (např. lidé, kteří pracují v hlučném prostředí nebo jsou nuceni jednat s velkým množstvím lidí, budou trávit volný čas nejraději v nějakém klidném, tichém prostředí v přírodě). Potřeba stimulace je však u každého odlišná a je ovlivněna tím, zda je člověk introvert a dává přednost spíše klidnějším činnostem nebo extrovert, kterého více uspokojí měnící se stimuly.⁸

1.1.2.3 Protikladné procesy

Teorie amerického psychologa Richarda Solomona se zabývá zkoumáním protikladných procesů, jež způsobují, že lidem vzniká závislost jak na psychoaktivních látkách, tak také na činnostech, které jim přinášejí určitou míru vzrušení nebo na různých druzích adrenalinových sportů (ať už se jedná o horolezectví, rafting, bungee jumping atd.). Solomon se domnívá, že ke každé emoci (ať již kladné či záporné) existuje i její protiklad, který vzniká kvůli tomu, aby nedošlo k narušení citové rovnováhy. Pokud tedy u člověka dochází k příliš velkému přílivu příjemných pocitů po požití drogy nebo po zažití vzrušující aktivity, následuje poté také automaticky příliv negativních pocitů, tzv.

⁷ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 359.

⁸ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 358-360.

abstinenčních příznaků, což způsobuje následující závislost. Avšak tato teorie vysvětluje pouze to, proč se lidé stávají závislými, ale nevysvětlí, proč vlastně lidé touží poprvé drogu či zdraví ohrožující aktivity vyzkoušet. I zde ale existují individuální rozdíly, protože někdo je příležitostným uživatelem drog nebo rád vyzkouší nějaký adrenalinový zážitek, ale nestane se na něm závislý.

Nicméně se jedná o zdroj získaného motivujícího chování, kdy se jedinec stává závislým na nějaké činnosti (ať již kladné nebo záporné), protože se mu při jejím vykonávání vyplavují do těla endorfiny, jež způsobují libé pocity, které nutí člověka věnovat se činnosti znovu.⁹

1.1.2.4 Přehled komplexních teorií motivace

Několik známých psychologů se pokusilo utřídit určité důvody lidského chování do schémat, avšak ani jedno z nich není zcela všeobecně použitelné. Zmíním se podrobněji o teorii Sigmunda Freuda, Abrahama Maslowa a Henryho Murraye.

Sigmund Freud - Teorie pudů

Teorie pudů zastává názor, že lidé někdy jednají nejen na základě vnějších podmínek, ale také je ovlivňují pudy, které vycházejí zevnitř těla a mysli člověka. Tato teorie je základní součástí psychoanalýzy. *„Pudové napětí je mentální povahy, ale je zakotveno v živoucím organismu jako celku a má své biologické kořeny. Tenze, která vzniká na základě stálých vnitřních podnětů, má hnací motivační vliv na kognitivní a afektivní stavy, které dále determinují chování.“*¹⁰ Zakladatelem této teorie byl Sigmund Freud, který se domníval, že z pudů vychází veškerá psychická energie člověka. Rozlišoval základní pudy, jako je hlad či pud sexuální neboli libido, jež znamená chtíč. *„Mentální aparát (lidská psychika) má tendenci udržovat duševní energii na nízké a konstantní úrovni. Nahromadí-li se*

⁹ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 360-361.

¹⁰ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 362.

v ní příliš mnoho energie, snaží se jí zbavit, „vybít ji“, což je provázeno pocitem úlevy nebo slasti.“¹¹

Lidské chování je tedy motivováno snahou redukovat popud a dosahovat tak uspokojení. Na tuto teorii dále navázal A. Maslow, který však termín „redukce popudu“ nazval „uspokojování potřeb“.

A. Maslow

A. H. Maslow zavedl hierarchický systém potřeb, jehož základem je seřazení potřeb podle jejich naléhavosti. Fungují na principu toho, že vyšší potřeby (sociální) mohou být uspokojeny až poté, co jsou uspokojeny potřeby na nižší (základní) úrovni. Jedná se o tyto potřeby (jsou seřazeny od nejnižších po nejvyšší):

- „a) Fyziologické potřeby: potraviny, nápoje, spánku, odpočinku, útulku a sexu.*
- b) Potřeby jistoty: bezpečí, ochrany, péče a pomoci.*
- c) Potřeby náležitosti a lásky: přijetí druhými, přátelství a lásky.*
- d) Potřeby sebeocenění a úcty, uznání a prestiže.*
- e) Potřeby sebeaktualizace (seberealizace): potřeba realizovat plně svůj potenciál produkce a tvořivosti, jakož i „potřebu růstu“ (rozumí se rozvoje osobnosti), k nimž patří i potřeby poznávání a estetických zážitků.“¹²*

Potřeby se dají uspokojovat dvojím způsobem. První probíhá tak, že jsou potřeby postupně uspokojovány a každé uspokojení potřeby na vyšší úrovni zvyšuje intenzitu prožívání všech předchozích potřeb, až k potřebě sebeaktualizace, která je sama o sobě neuspokojitelná. Tímto procesem dojde k redukci pocíťovaných potřeb. Druhý způsob je spojen s potřebami růstu, které jsou neuspokojitelné

¹¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 362.

¹² NAKONEČNÝ, M. *Úvod do obecné psychologie*. Str. 209.

a každé uspokojení tak navozuje potřebu dalšího uspokojení a jedná se tedy o neustálý motivační proces.¹³

Henry Murray

Tento americký psycholog vytvořil obsáhlou teorii motivace. Pojem pud nahrazoval synonymem potřeba. Definice potřeby podle Murraye zní takto: „*Potřeba označuje sílu, která organizuje vnímání, myšlení, snažení a jednání v určitém směru, s cílem změnit existující neuspokojivou situaci.*“¹⁴ Murray rozdělil potřeby na 2 skupiny – primární neboli viscerogenní a sekundární, psychogenní. Mezi primární potřeby patří uspokojování stále se opakujících fyziologických potřeb, jako je potřeba vody, kyslíku, potravy atd. Sekundární potřeby jsou např. trávení času s druhými lidmi, vyhledávání a rozptýlení pomocí her atd.¹⁵

1.1.3 Sociální motivy

Mezi základní lidské potřeby patří uspokojování v oblasti mezilidských vztahů. Jejich zkoumání navazuje nejvíce na teorii Murraye, o které jsem se zmínila v předchozí kapitole. Zvláště u seniorů je toto jeden z důležitých faktorů, proč by se měli zúčastňovat výtvarných aktivit. Často žijí sami a mají potřebu kontaktu s jinými lidmi.

Podle Murraye existuje několik základních potřeb a to hlavně potřeba úspěšného výkonu a afiliace neboli intimity.

1.1.3.1 Výkonová motivace

Výkonovou motivaci lze nejlépe sledovat při trénování paměti. Všichni lidé mají snahu být co nejlepší a dosáhnout co největší míry úspěchu. Mohou se při

¹³ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do obecné psychologie*. Str. 209.

¹⁴ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 366.

¹⁵ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 366-367.

tom ihned porovnávat s ostatními. Podle Murraye by se snaha o dosažení úspěchu dala definovat takto: „*Potřeba překonávat překážky, uplatňovat své schopnosti, snažit se vykonávat něco obtížného tak rychle a dobře, jak je to jen možné.*“¹⁶ To, jak těžké úkoly si lidé zvolí, vypovídá o jejich výši výkonové motivace.¹⁷

1.1.3.2 Potřeba afiliace

Podle Murraye je potřeba afiliace to, že lidé pocítují potřebu „*vytvářet přátelství a společenské vazby, kontaktovat se s druhými lidmi a družně s nimi konverzovat; milovat, začleňovat se do sociálních skupin. Tento motiv (afiliace) se projevuje především snahou navazovat přátelské a kooperativní vztahy s vrstevníky obojího pohlaví.*“¹⁸

Dá se říci, že ke snaze o uspokojení potřeby afiliace vedou 2 základní pohnutky:

„*a) pozitivní snaha pobývat ve společnosti druhých lidí a sdílet s nimi různé zážitky a*

b) vyhýbání se samotě.“¹⁹

Tato potřeba neznamena touhu po manipulaci s ostatními lidmi, ale spíše být součástí kolektivu a být v něm oblíbený. Potřeba afiliace je individuální, ale pocítují ji v určité míře všichni lidé.²⁰

1.1.4 Individuální psychické motivy

Člověk potřebuje nejen psychické motivy, které uspokojuje pomocí dosahování určitých cílů v okolním světě, ale je nutné, aby uspokojoval také osobní pohnutky, jako je potřeba sebeurčení, dosažení soudržnosti a stability identity a také snaha nalézt smysl života, který by nás naplňoval a uspokojoval.

¹⁶ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 372.

¹⁷ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 372-376.

¹⁸ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 376.

¹⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 377.

²⁰ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 376-380.

Při tom je ovšem třeba vykonávat vše se souladem s individuálními etickými normami.

1.1.4.1 Potřeba sebeurčení

Psychologové již několik desetiletí zkoumají, co ovlivňuje vnitřní a vnější motivaci. Na tyto 2 části (vnitřní a vnější) ji rozdělili behavioristé a kognitivní psychologové. Vnější motivace je taková, kdy vykonáváme nějakou aktivitu za účelem dosažení odměny. O vnitřní motivaci se jedná tehdy, když se lidé věnují nějakým činnostem, které je uspokojují tím, že je vykonávají, tedy již svým průběhem. Mezi tyto aktivity lze zařadit např. různé výtvarné aktivity, trénování paměti, různé hry, zájmy a koníčky. „*Podstatou vnitřní motivace je přirozená lidská tendence vyhledávat novost a rozptýlení, dokazovat si svou schopnost řešit problémy, překonávat překážky, zvládat obtížné úkoly a řídit svůj vlastní život.*“²¹

Z mnoha výzkumů vyplynulo, že vnitřní motivace vede k lepším výsledkům v aktivitách, než motivace vnější, ať už se jedná o peníze nebo nějakou sladkou odměnu v podobě bonbónů, a také to snižuje pocit uspokojení z vykonané práce. Tím, že lidé dostávají odměnu, mění se hra v práci. Pokud však je odměna oceněním schopností a dobrého výkonu jedince a nedělá činnost jen pro odměnu, může to naopak jeho zájem o aktivitu zvýšit.²² „*Výkonnost jedince závisí na tom, zda se součástí jeho osobní identity stane přesvědčení o vlastní autonomii, kompetenci a schopnosti efektivně jednat. Toto přesvědčení je důležitým kognitivním aspektem lidské motivace.*“²³

Vnitřní motivaci je možné dobře pozorovat při trénování paměti, kdy jsou pro seniory jedinou odměnou jejich prokázané znalosti a dovednosti. Mají pocit uspokojení z toho, že ačkoliv jsou staří, stále dosahují ve znalostních testech dobrých výsledků a to je motivuje k dalším činnostem.

²¹ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 383.

²² Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 382-385.

²³ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 384-385.

1.2 Motivace při práci se seniory

S tím, jak se ve stáří zvyšuje výskyt chorob, které omezují seniory v běžném životě, snižují se jejich požadavky na uspokojování potřeb a tím klesá i jejich motivace cokoliv činit. Stále častěji jsou nuceni klást si otázku, proč by oni sami měli něco dělat a být soběstační, když se o ně v různých zařízeních postarají zdravotníci nebo příbuzní? Senioři potřebují podporu okolí, je nutné je povzbuzovat tím, že věříme v jejich schopnosti a podporujeme je v činnostech, které zvládnou. Již tím, že se někdo seniorům věnuje, jim ukazuje, že když on je ochoten darovat jim svůj čas, tak má důvěru v to, že senioři budou ve svém konání úspěšní.²⁴

„Tři klíče k motivaci seniorů:

- 1. Touha dosáhnout cíle: Je moje touha dosáhnout cíle dost velká? Kdo je mi oporou? – Dokáže senior spolu se zdravotníky plánovat časové a konkrétní cíle, které jsou reálné a jsou v jeho možnostech?*
- 2. Důvěra ve vlastní schopnosti: Věří senior, že to dokáže? Kdo je mu oporou?*
- 3. Vlastní představa dosažené změny: Dokáže si senior sám sebe představit s dosaženou změnou? Jaké aktivity bude dělat, jak bude sám se sebou spokojený?“²⁵*

U seniorů je potřeba myslet na to, že pocit bezmoci a nechuti dělat něco navíc, co by mohlo do jejich života vnést zajímavé podněty, je často způsoben pro ně novým pocitem závislosti na ostatních. Toto nastává obzvláště v domovech důchodců, kdy jsou z prostředí jim známého, kde se museli starat sami o sebe, přesunuti do prostředí cizího, ve kterém mají veškeré služby k dispozici a mají pocit, že jsou naprosto zbyteční. Této závislosti na ostatních se většinou nejdříve brání, ale časem zjistí, že je to pro ně pohodlnější. Proč by se ještě měli snažit

²⁴ Srov. KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Str. 35-36.

²⁵ KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Str. 36.

něco dělat, když to podle nich k ničemu není? Proto potřebují neustálou motivaci k samostatné činnosti a je důležité je stále chválit a povzbuzovat.

2. Stáří

„Stáří nemá být koncem života, ale jeho korunou.“

A. Repond

„Každý si přeje dlouho žít, ale nikdo nechce být starý.“

Jonathan Swift

Stárnutí lze označit jako „*souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.*“²⁶ V průběhu stárnutí dochází k mnoha nezvratným biologickým změnám.

Existují 3 základní teorie, jež se snaží vysvětlit stárnutí:

1. „*teorie o působení zevních vlivů (ekologické podmínky, vliv bakterií a virů aj.)*
2. *teorie o působení vnitřních vlivů (genetický program, hromadění omylů při proteinové syntéze, specifické metabolické změny příčné vazby)*
3. *teorie porušené integrace a organizace*“²⁷

Na proces stárnutí má tedy vliv mnoho aspektů. Ať již se jedná o prostředí, v němž vyrůstáme a žijeme, náš způsob života nebo také genetická výbava.

Odpověď na otázku, kdy je člověk starý, je velmi komplikovaná. Někdo může mít úbytek schopností v jedné oblasti činností, zatímco v jiné zůstanou zachovány

²⁶ LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Str. 202.

²⁷ LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Str. 203.

nebo se dokonce ještě mohou mírně zvýšit. Dalším faktorem, který ztěžuje označení někoho jako starého, jsou velké individuální rozdíly – někdo je svěží a výkonný do vysokého věku, zatímco u některých jedinců se mohou první příznaky stárnutí objevit již velmi brzy. V posledních letech má vliv na nástup stáří také stále se rozvíjející zdravotní péče. Všeobecně lze ale říci, že za starého člověka je dnes pokládán ten jedinec, který dosáhne věku 65 let.²⁸

2.1 Intelligence a schopnosti seniorů

Většina lidí si myslí, že normální průběh stáří negativně ovlivňuje rozumové schopnosti, inteligenci, paměť nebo schopnost osvojit si nové poznatky. Je samozřejmé, že pokud byl někdo méně chytrý po celý život, nebude ve stáří myslet lépe. Ve stáří je také psychika ovlivněna mnoha chorobami, což znamená, že psychické poruchy nejsou důsledkem stáří, ale nemocí. Výzkumy ukázaly, že intelligence a psychomotorické schopnosti s přibývajícím věkem neklesají, ale jsou ovlivněny dosavadním způsobem života. Pokud byl někdo celý život málo aktivní, bude pravděpodobně prožívat pasivní stáří při sledování televize.

Podle průzkumů psychickou a intelektuální výkonnost ovlivňují dvě věci – vzdělání a profesionální kvalifikace. Čím vyššího vzdělání dosáhne člověk v mládí, tím vyšší má intelektuální činnost ve stáří. Lidé, kteří mají vyšší profesionální kvalifikaci si často doplňují odborné znalosti i v dospělosti. Důležitý je také vliv prostředí na psychiku člověka. Je důležité, aby staří lidé žili v prostředí, kde jsou nuceni vyvinout určitou míru soběstačnosti a samostatnosti, čímž se zvyšuje jejich psychická aktivita. Je dobré, pokud se starý člověk věnuje svým koníčkům, jako je například studium jazyků, četba literatury. Intelligence je pravděpodobně ovlivněna spíše věkem funkčním než věkem kalendářním. Je také nutné brát v úvahu, že pokud starý člověk reaguje nesprávně nebo nepřesně na naše otázky, nemusí být příčinou snižující se intelligence, ale zhoršující se sluch.²⁹

²⁸ Srov. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Str. 202-204.

²⁹ Srov. GREGOR, O. *Stárnout je kumšt*. Str. 77-78.

„Lze říci, že úroveň rozumových schopností seniora závisí hlavně na:

1. *vrozených schopnostech,*
2. *úrovni školního vzdělání,*
3. *profesionální kvalifikaci,*
4. *zkušenostech získaných v průběhu života,*
5. *příležitosti používat rozumové schopnosti v dospělosti,*
6. *množství a kvalitě podnětů (stimulace) přicházejících buď z okolí, nebo od dotyčného samého.“*³⁰

Podle amerických psychologů Cattella a Horna lze rozdělit inteligenci na tzv. fluidní (tekutou) a krystalizovanou. Tyto dvě složky se liší v průběhu dospělosti a stáří. Při řešení úkolů, kde je nutná jemná senzomotorická koordinace, pohotová schopnost učit se a rychlost výkonu, se využívá fluidní inteligence. Proto mladí lidé více využívají fluidní inteligenci a starší lidé krystalizovanou, protože jednají na základě schopností a celoživotně shromažďovaných a zpracovávaných zkušeností. V důsledku toho má 65 letý člověk v časově limitovaných subtestech nižší výkony než člověk 30-ti letý. Ale na druhou stranu vyřeší složitější problémy, které by ve 30-ti letech nevyřešil. Pokud se tedy člověk celý život vzdělává, může být i expertní kvalifikace udržitelná až do třetího věku.

Veřejnost a mnohdy i lékaři používají často ve spojitosti se starými lidmi slovo demence, což je dlouhodobá porucha kognitivních funkcí, intelektových schopností a paměti. K tomuto označení dospívají často po vyšetření seniora, který nebyl příliš úspěšný při řešení určitého úkolu nebo situace. Zapomínají přitom, že mentální výkon a schopnost řešit určitý problém je nejen ve stáří ovlivněna mnoha faktory a okolnostmi. Existuje skupina tzv. „underachievers“, což je skupina lidí, kteří jsou při řešení úkolů a situací méně úspěšnější, než odpovídá jejich intelektu. Výkon může ovlivnit např. únava, tělesný dyskomfort (např. bolest), nedostatečná motivace (senior odmítá spolupráci), komunikační

³⁰ GREGOR, O. *Stárnout je kumšt*. Str. 78.

nebo smyslová limitace (poruchy zraku, řeči, sluchu), stres (časové omezení), nevhodná prezentace testu, úkolu (nepřiměřená věku a stavu klienta).

Schopnosti seniora jsou omezeny nejen vrozenými dispozicemi a involučními změnami, ale také chorobami, životním stylem a aktuálním celkovým stavem a okolnostmi. Je nutné respektovat jedinečnost a schopnosti každého seniora.

Senioři se často musejí ve stáří vyrovnávat se závažnými negativními událostmi, jako je např. ovdovění, odchod do důchodu, osamělost, ztráta soběstačnosti a s tím související odchod do penzionu nebo domova důchodců či dlouhodobé pobyty v nemocnici. Pro mladého člověka banální nemoci a sociální události mohou mít u seniora závažný průběh a následky.

Je velmi důležité podněcovat seniory k psychické i fyzické aktivitě. Musíme ovšem ke každému přistupovat individuálně. Každý má jiné možnosti a dovednosti, které pokud chce, může rozvíjet.

Důležitou funkci mají různá komunitní centra a zařízení pro denní pobyt (stacionáře). Senioři, kteří tato centra navštěvují, se zúčastňují aktivačních programů jako je například ergoterapie, kognitivní trénink, muzikoterapie, práce s geometrickými tvary, stavebnicemi nebo nácvik orientace v prostoru pomocí nakreslených schémat.³¹

³¹ Srov. HARTL, P. *Kompéndium pedagogické psychologie dospělých*. Str. 109 – 111.

2.2 Syndrom poruch intelektu

2.2.1 Demence

„Je třeba říci, že se jedná o demenci, která vzniká až v průběhu života a jejíž podkladem je poškození mozkové tkáně, která předtím byla normálně rozvinutá. Dementní syndrom je jednou z nejčastějších a nejzávažnějších překážek starého člověka, která mu znemožňuje samostatný život. Starý člověk přestává být schopen se sám o sebe postarat, ztrácí přiměřené sociální návyky a stává se lehce nebo hrubě desorientovaný ve svém sociálním prostředí. Současné epidemiologické studie nás upozorňují, že dementní syndrom je nejen závažný ve svém klinickém průběhu, ale také množstvím výskytu. Bylo zjištěno, že přibližně 3-5 % lidí starších 60 let trpí závažným dementním syndromem a ve skupině lidí starších 80 let pak toto procento přesahuje 20%.

Dementní syndrom je komplexní porucha intelektových, emočních a výkonnostních schopností nemocného člověka. Intelekt vykazuje snížení mentálních schopností a výkonností. Přibližně 60-70 % demencí je ve formě Alzheimerovi choroby.“³²

Je prokázáno, že léčbě demencí přispívá výraznou měrou i mentální rehabilitace neboli cvičení mozkových funkcí. „Vychází ze zjištění, že jakékoliv zatěžování organismu vede ke zvýšení metabolického obratu, a proto duševní aktivace zvyšuje metabolický obrat v mozkové tkáni. Je jednoznačně průkazné, že cvičení mozkové tkáně má za následek zlepšení jejích funkcí nejen v období stárnutí a stáří, ale i při počínajícím dementním procesu. Zdá se, že tento způsob je v současné době zatím nejúspěšnější, bohužel starými lidmi dosud málo využívány.“³³

³² JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. Str. 125-126.

³³ JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. Str. 125-126.

2.3 Duševní změny ve stáří

K nejvýraznějším a nejznámějším duševním změnám ve stáří dochází v oblasti paměťových funkcí. Vstíplivost paměti se zhoršuje již od středního věku a dochází k tomu, že u člověka se snižuje schopnost rychle si zapamatovat nové poznatky a také se jich mnohem méně do paměti ukládá. Zároveň nastává i zhoršení poruchy pozornosti, čímž se snižuje počet informací z okolí a tím se samozřejmě snižuje i jejich vstípení. S narůstajícím věkem nastávají i poruchy výbavnosti a není neobvyklé, že si senior nemůže vzpomenout na jména nebo na úkoly, které si naplánoval. Toto období lze nazvat obdobím „poznámek“, kdy si senioři musí zaznamenávat, co chtějí přes den udělat, aby na ně nezapomněli. Nastává také jakási paradoxní situace, kdy si senior sice nemůže vybavit co bylo včera, ale snadno si vybaví obdivuhodné podrobnosti ze svého mládí. Je nutné s poruchami paměti počítat a snažit se paměť si procvičovat opakováním nových poznatků a jejich aktivním vyhledáváním což znamená, že by se starý člověk měl snažit zajímat o nové věci ve svém okolí a konfrontovat je se svými znalostmi formou rozhovoru, opakováním čteného, ale i slyšeného v rozhlase nebo v televizi.³⁴

2.4 Paměť

Paměť má pět základních funkcí. Jedná se o přijímání informací (percepce), poté následuje zpracování informací (kódování), uskladňování informací (retence), vydávání informací (reprodukce) a vzpomínání (reminiscence) a nakonec znovupoznání (rekognice).

2.4.1 Senzorická paměť

Senzorická paměť slouží k uchování smyslových dat. Tyto informace jsou uloženy pouze na velmi krátkou dobu. Sluchové informace jsou trvalejší a jsou uloženy na cca 4 vteřiny a vizuální cca na ¼ vteřiny. Poté dochází k jejich

³⁴ Srov. JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. Str. 121-122.

roztřídění na informace podstatné a nepodstatné, přičemž podstatné informace jsou přesunuty do paměti krátkodobé.³⁵

2.4.2 Krátkodobá paměť

Krátkodobá paměť se nachází v šedé kůře mozkové a zpracovává vědomé psychické činnosti. Krátkodobá paměť je schopna zaznamenat v průměru 7 (+2) jednoduchých prvků (krátkých vět nebo čísel). Dále je možno ji rozdělit na paměť ultrakrátkou, která trvá pouhých 15 s, střednědlouhou, jež trvá několik hodin a čerstvou, která trvá až 8 dní. Krátkodobou paměť využíváme např. tehdy, pokud chceme vytočit telefonní číslo, které později nebudeme potřebovat a tak se o delší zapamatování ani nesnažíme. Díky krátkodobé paměti jsme schopni zapamatovat si až devítimístné číslo.³⁶

2.4.3 Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť je nejrezistenční, nejstabilnější a také nejuspořádanější. Díky dlouhodobé paměti jsme schopni si vybavit získané informace i poté, co jsme mezi jejich získáním a vybavením vykonávali jiné činnosti. V dlouhodobé paměti je průměrně uloženo 40 tis. slov pasivně a 4 tis. slov aktivně. Informace se snáze ukládají než vyvolávají. Při ukládání je nejdříve fáze konsolidační, která nastává minimálně po 20 min. a k trvalému uložení informací dochází ve stabilizační fázi zhruba po 60 min. Dle obsahu informací lze dlouhodobou paměť rozdělit ještě na epizodickou, sémantickou (slovníkovou, lexikonovou) a procedurální. K dekodování z dlouhodobé paměti dochází formou spontánní, formou znovupoznání a asociací.³⁷

³⁵ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 196-198.

³⁶ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 198-201.

³⁷ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Str. 203-207.

2.5 Trénink paměti (mentální rehabilitace)

Mentální rehabilitace nebo také psychoaktivní terapie se zaměřuje na ovlivňování psychických funkcí člověka. Je důležité zmínit, že výsledky mentální rehabilitace nejsou tak patrné a hlavně tak rychlé jako u rehabilitace motorické.

Trénink paměti je ovlivněn schopností učení se a také plasticitou mozku ve stáří. V každém věku je důležité udržení mentální zdatnosti. Mozková aktivita stimuluje synoptickou síť a přispívá tak k posílení vnímání, zlepšení koncentrace, nacházení slov, schopnosti postřehu, formulování, vyjadřování, asociačního myšlení, logickému uvažování, fantazii, tvořivosti atd. Je třeba provádět kognitivní stimulaci, což je nabídka herního, zájmového nebo motivačního charakteru, jejímž prostřednictvím se posilují kognitivní procesy seniorů. Kognitivní stimulace se v ústavech provádí ve skupinách, ale lze ji provádět i v domácím prostředí prostřednictvím ošetřovatelek nebo školených dobrovolníků.

Kognitivně-rehabilitační péči můžeme rozdělit na 2 části – preventivní a kurativní. Preventivní péče je zaměřena na předdůchodový věk a je zaměřena na rozvíjení např. krátkodobé paměti, paměti na jména, představivost, soustředění atd. a probíhá vždy ve skupině. Kurativní péče je určena pro seniory, u kterých občas dojde k selhání výkonnosti nebo nezvládají každodenní problémy a nebo u nich dochází ke snižování mentálního výkonu v důsledku nemoci. Tato péče se provádí většinou individuálně.

Pokud je úbytek schopností a dovedností v raném stadiu, je kognitivní rehabilitace efektivnější než v pokročilém stadiu. Výsledky rehabilitace jsou také ovlivněny inteligencí a výší vzdělání seniora.

Je velmi důležité procvičovat paměť, protože i v pokročilém věku je možné paměť účinně cvičit a bez procvičování se paměť zhoršuje.³⁸

„Příklady postupů kognitivní rehabilitace:

- Řešení různých skládaček, puzzles, křížovek, jednoduchých „hlavolamů“, úkolové karty Pikolína (<http>), hledání cest z nakresleného bludiště
- Třídění a přetřídění geometrických tvarů (trénink šifrování)
- Jednoduché konstrukční úlohy (stavebnice) a procvičování prostorové orientace
- Procvičování jednoduchých aktivit prováděných v několika krocích (konstrukční apraxie)
- Rozvíjení slovní zásoby, popis obrázků, slovní řady, slovní rodiny, navazování slov, tzv. „slovní kapaná“ – ve skupině či s komunikačním partnerem se „přihrávají“ slova tak, aby začínala písmenem či slabikou, kterými končilo slovo předchozí
- Hry typu „země, město“
- Speciální počítačové programy
- Poznávání vůní, zvuků, předmětů podle hmatu
- Řízený rozhovor a tematická klubová setkání“³⁹

2.6 Průběh trénování paměti

Trénování paměti probíhá dle stanovených pravidel a lze ho rozdělit na 5 fází:

- 1) Počáteční fáze
 - naladění (básnička, písnička atp.)
- 2) Hlavní fáze
 - dochází k nejvyššímu soustředění
- 3) Fáze uvolnění

³⁸ Srov. KALVACH, Z. Úvod do gerontologie a geriatrie. Str. 114-115.

³⁹ KALVACH, Z. Úvod do gerontologie a geriatrie. Str. 444.

- hudba, cvičení, rozhovor, ...

4) Fáze opakování

- prohloubení hlavní fáze (smyslové hry)

5) Závěrečná fáze

- závěr (písnička)
- zadání domácího úkolu

1) Úvod

- naladění, kontrola domácího úkolu

2) Koncentrační cvičení

3) Krátkodobá paměť

4) Uvolnění – pauza, cvičení

5) Dlouhodobá paměť (nebo znovu procvičení krátkodobé paměti)

6) Cvičení na vědění

7) Závěr

- shrnutí, zadání domácího úkolu, rozloučení

2.6.1 Cvičení

2.6.1.1 Koncentrační cvičení

- bludiště
- porovnávání 2 obrázků
- korektura textu
- sluchové, hmatové, zrakové, chuťové cvičení
- zapamatování melodie
- rozeznávání hudebních nástrojů

2.6.1.2 Krátkodobá paměť

- anagramy

- hledání synonym, homonym, antonym
- hledání rýmujících se slov
- hledání asociací
- hledání víceznačných slov (např. zámek, oko, ...)
- doplňování souhlásek, samohlásek
- významy cizích slov
- vysvětlení pojmů
- metoda strukturace
- hledání slov nepatřících do souboru
- pravdivost výroku
- tvoření povídky, básničky (daná slova)
- dokončování vět

2.6.1.3 Dlouhodobá paměť

- asociace – fonetická (např. láska – kráska)
 - logická (např. táta – máma)
 - metaforická (např. psí zima)
 - banální (např. hořet nedočkavostí)
 - sémantická (např. vila – chata)
- osoby
- situace
- přísloví, pořekadla

2.7 Trénování paměti a jeho využití v PVČ

2.7.1 Senioři

Lidé po odchodu do důchodu získávají na jednu stranu skvělou příležitost v životě, kterou si často ani neuvědomují nebo ji využívají jen málo. Jedná se o velké množství volného času, který mohou vyplnit dle svých možností

a schopností. Senior by se měl věnovat takovým zájmům, které ho psychicky ani fyzicky příliš nevyčerpávají (jako je např. práce na zahrádce, péče o vnoučata), ale přesto jim dávají pocit, že jejich život má stále smysl a jsou potřební pro své okolí. *„Stáří naplněné užitečnou činností a poznáváním není jen zbytečným přídatkem k už odehranému životu, ale pokračováním života plodného a čínorodého.“*⁴⁰

Pro seniory má kurz trénování paměti několik základních funkcí. Jednou z nejdůležitějších je to, že vhodně vyplňují svůj volný čas. Místo toho, aby seděli doma u televize, setkávají se s lidmi, popovídají si. Pokud se jedná o osamělé seniory, určitě je pro ně vhodné, když se setkávají s ostatními lidmi. Nutí je to k tomu, aby na sebe dbali a aby se zajímali o společenské dění, necítí se tak vyčleněni ze společnosti. Senioři se očividně na kurzy těší. Často je to pro ně jediný kontakt s okolním světem.

Stáří není nutně spojené s moudrostí a se zkušenostmi. Naopak. Senioři se často musí snažit zachovat a udržet si znalosti a dovednosti, které v průběhu života získávali. Trénování paměti jim v tom pomáhá. Kurzy však nevyplňují pouze 1,5 hodiny v každém týdnu života seniorů. Protože na každé hodině dostávají domácí úkoly, musí se jim věnovat i doma. Jelikož na domácí úkoly mají více času, bývají obtížnější. Senioři jsou tak nuceni vyhledávat v encyklopediích, podporuje to jejich zájem o internet, jsou tak „přinuceni“ navštívit knihovnu a vyhledat si tam potřebné informace. Také se mohou vylepšit jejich kontakty v rodině, kdy jsou jejich děti či vnoučata často příjemně překvapeni tím, o co všechno se jejich rodiče a prarodiče zajímají. Trénování paměti tedy ovlivňuje seniory nejen v danou dobu konání kurzu, ale celý následující týden je nutné, aby ve svém volném čase pracovali na domácích úkolech. Sami často domácí úkoly vyžadují, protože je pro ně důležité, aby ostatním seniorům ukázali, že domácí úkol splnili, že jsou stále výkonní.

⁴⁰ BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. Str. 382.

Senioři se také učí novým věcem. Je samozřejmé, že každý člověk má jiné zájmy a koníčky. Ale pokud je člověk ochotný naučit se nové znalosti a dovednosti, určitě nebude kurz opouštět zklamán. Tento kurz je také jakýmsi návodem pro seniory, jaké hry, hádanky, rébusy atd. mohou využívat k tomu, aby byli co nejdéle v psychické kondici. Volný čas je doba, kterou má člověk plně k dispozici. V této době může uspokojovat některé své potřeby např. sociální a psychické. Domnívám se, že kurz trénování paměti seniorům tyto potřeby určitě pomáhá uspokojovat.

2.7.2 Pedagogové volného času

V rámci trénování paměti mají pedagogové volného času mnoho možností, jak využít své znalosti a dovednosti v různých rolích.

- 1) *„Pedagog volného času v roli diagnostika – zjišťuje, rozpoznává a zkoumá zájmy a potřeby svěřenců i aktuální úroveň a možnosti rozvoje intelektuální, emoční a volní stránky jejich osobnosti.“⁴¹*
- 2) *Pedagog volného času jako stimulátor a animátor:*
 - a) podněcuje a oživuje osobnostní rozvoj individua, a to komplexně – v různých rovinách: ve sféře emocionální, volní a kognitivní, senzorické a motorické, imaginativní, fantazijní a kreativní;*
 - b) napomáhá saturaci nejrozmanitějších potřeb;*
 - c) stimuluje rozvoj nejrozmanitějších vloh, schopností a nadání;*
 - d) stimuluje zájem a touhu po sebevzdělávání a seberealizaci.“⁴²*
- 3) *Pedagog volného času jako administrátor – je možné, aby byl využit při výuce trénování paměti v domovech důchodců nebo v různých denních stacionářích pro seniory.*

⁴¹ SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Str. 7.

⁴² SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Str. 8.

- 4) Pedagog volného času „jako *dramaturg vhodného, účelného, smysluplného a hodnotného využití volného času svých svěřenců*.“⁴³ Je nutné, aby si pedagog předem podrobně připravil program na výuku.

2.8 Vzdělávání seniorů

Vzděláváním seniorů se zabývá obor gerontapedagogika, kterou je možné rozdělit na 4 oblasti:

- „1. Preventivní – v průběhu dospělosti provádět opatření, která dokážou pozitivně ovlivnit průběh stáří bez chronických onemocnění a duševních obtíží.*
- 2. Rehabilitační – celoživotně a trvale věnovat pozornost udržení a posilování fyzických a duševních schopností.*
- 3. Posilovací – najít volnočasové aktivity, probudit zájem o nové věci, naučit se znát své potřeby a umět je naplnit. Nebát se požádat druhé o pomoc a přijmout svá omezení.*
- 4. Anticipační – umět se připravit na budoucí změny, najít nový životní styl.“*⁴⁴

V současné době jsou v České republice 2 stupně vzdělávání seniorů.

Jedná se o:

1. Všeobecné seniorské vzdělávání, které se zabývá především rozšiřováním neprofesních znalostí a dovedností seniorů, např. v oblasti informatiky, učení se nebo zlepšování cizích jazyků, trénování paměti atd. Senioři zde také mají příležitost setkávat se a popovídat si s lidmi, kteří se zajímají o stejné věci.
2. Inovace odborných znalostí a dovedností, která se věnuje rozšiřování nebo zlepšování kvalifikace, kterou senioři získali v průběhu života, přičemž se

⁴³ SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Str. 8.

⁴⁴ KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Str. 52.

snaží o dosažení toho, aby byli senioři co nejdéle zapojeni do aktivního života a schopni postarat se sami o sebe.⁴⁵

2.8.1 Stáří a učení

O starých lidech se traduje, že mají odpor ke všemu novému (tzv. neofobie) a že nejsou schopni a ochotni učit se nové dovednosti a poznatky. Pokud by to však byla pravda, nebyly by tolik rozšířené U3V. Starý člověk se sice neučí tak snadno jako mladý člověk, zato je vytrvalejší, důkladnější a učení se věnuje intenzivněji.

Z výzkumů vyplývá, že schopnost učit se stářím neklesá:

1. *Schopnost učit se smysluplným údajům je u starých lidí stejná jako u mladých, je-li umožněno, aby časový limit ke zvládnutí látky byl dostatečně dlouhý.*
2. *Když mají starší lidé zvládnout logicky a přehledně uspořádanou látku, pak se ji naučí mnohdy lépe, než když byli mladší.*⁴⁶

2.8.2 Vliv přemístění

Příkladem kladného vlivu prostředí a změny dosavadního stereotypu v chování člověka jsou univerzity třetího věku a další podobné vzdělávací programy pro seniory. Dochází zde k fyzickému přemístování člověka z jeho běžného prostředí do prostředí učeben, ke styku s dalšími účastníky vzdělávání, k návštěvě knihoven, muzeí a galerií a styku s informačními zdroji, které poskytují, a v neposlední řadě mnohdy ke komunikaci se stávajícími členy rodiny na úplně nová, neotřelá témata při řešení problému nebo pátrání po nových informacích, které paradoxně může získávat prarodič od svých vnoučat, zvláště když se pokouší užívat nové technologie, např. počítač. Pokud zde nepůsobí zúzkostňující vlivy, z nichž ke dvěma nejběžnějším patří nedostatek sebedůvěry a obava ze selhání po dlouhé přestávce v učení, nedostatek důvěry a pochopení či zlehčování ze strany

⁴⁵ Srov. KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Str. 52-53.

⁴⁶ HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Str. 127

nejbližšího okolí, lze takovéto přemístění považovat za účinný nástroj zpomalení stárnutí, který má prakticky každý k dispozici.⁴⁷

Zásady při vzdělávání seniorů

- *Starší člověk potřebuje k pochopení nového svůj vlastní způsob a vlastní tempo.*
- *Potřebuje mít k dispozici přehledné a názorné písemné informace.*
- *Příliš mnoho informací najednou nezvládne senior přijmout, je třeba je rozdělit na několik částí.*
- *Při výuce a vzdělávání seniorů je třeba objevit jejich schopnosti a opírat se o jejich možnosti a dovednosti.*
- *Je třeba se vyjadřovat pomalu a srozumitelně a ptát se, zda jsme to řekli tak, aby nám rozuměl.*
- *Není vhodné dávat seniorovi příliš mnoho úkolů najednou.*
- *Po starém člověku nelze chtít, aby se učil nazpaměť. Naučené je nutné opakováním uložit do dlouhodobé paměti.*
- *Senior potřebuje za svou snahu a práci ocenění. Pocit úspěchu přináší motivaci ke zvládnutí dalších úkolů.*
- *Zvolíme-li správný přístup, senior sám v sobě objeví nové schopnosti a přesvědčení, že nikdy není pozdě chtít něco dokázat.“⁴⁸*

⁴⁷ HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*,. Str. 127

⁴⁸ KLEVETOVÁ, D.; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se senior* . Str. 55.

2.9 Volný čas seniorů

2.9.1 Koníčky - relaxace⁴⁹

Koníčky jsou důležité v každém období života. Jsou významné proto, že jsou skvělým způsobem duševního odpočinku a mají také další zdravotní významy. Koníčků je velmi mnoho, ale lze je rozdělit do několika základních skupin: Převážně manuální, sběratelské, přírodovědné, sportovní a kulturní.

2.9.1.1 Převážně manuální koníčky

Lidé, kteří jsou manuálně zruční, jsou tzv. kutilové. Tito lidé většinou nemohli být zaměstnáni v té oblasti, která je bavila a tak své oblíbené činnosti dělali ve volném čase např. vyšívali, vyřezávali, neustále opravovali chatu, spravovali různé přístroje atd. Kutilům nastává s odchodem do důchodu pravý ráj – volný čas využijí k vykonávání své oblíbené činnosti, která zklidňuje po vykonané duševní práci a důležitá je také radost z vlastnoručních výrobků.

2.9.1.2 Sběratelské koníčky

Sběratelství má již velmi starou tradici. Mohou se sbírat známky, knihy, obrazy, mince, minerály, pohledy, štítky na turistické hole, turistické známky atd. Tato záliba má velmi příznivý vliv nejen na psychiku, neboť staří lidé musí mít přehled o tom, co již vlastní a musí neustále získávat nové informace, aby mohli rozšiřovat svou sbírku, ale také jsou většinou nuceni vyvinout jistou fyzickou aktivitu, aby mohli získávat další kusy do sbírky.

⁴⁹ Srov. KLÍMOVÁ-FÜGNEROVÁ, M. *Umění nestárnout*. Str. 95-109.

2.9.1.3 Přírodovědné koníčky

Oblíbenou činností seniorů je pěstování květin. Ať již je to jen několik květinek, které zkrášlují jejich byt, či vlastní zahrádka, na které pěstují i zeleninu a ovoce nebo léčivé rostlinky. Do této oblasti lze také zařadit houbaření. I zde platí, že je nutné neustále si osvojovat nové znalosti a dovednosti, protože na trhu se neustále objevují lepší a účinnější prostředky proti různým škůdcům a pestitelé si rádi mezi sebou vyměňují své zkušenosti. A samozřejmě je zde velmi prospěšný pobyt na čerstvém vzduchu a spojení s přírodou má nepochybně příznivý vliv na psychiku. Mezi přírodovědné činnosti je možné zařadit i rybaření a včelařství, provozované spíše muži.

2.9.1.4 Sportovní koníčky

Důchodci již většinou příliš nesportují. Buď se vymluví na nedostatek času, někdy se dokonce přiznají k lenosti, či se bojí úrazu. Spíše převažuje pasivní sportování u televize. Pokud už se někdo odhodlá k nějaké činnosti, většinou zvolí nenáročnou pěší turistiku. Poměrně velké množství starších žen rádo volí za cíl své cesty hřbitov, kde naleznou klid. V dnešní době je už poměrně rozšířené cestování seniorů nejen po své vlasti, ale i do zahraničí. Výlet je spojen s turistikou a poznáváním památek.

2.9.1.5 Kulturní koníčky

Mezi kulturní koníčky lze zařadit mnoho činností. Např. čtení knih. Tuto činnost je možné provozovat po celý rok. Zde může být překážkou pouze špatný zrak. Je velmi dobré dělat si výpisky z přečtených knih. Je možné zapisovat si své každodenní zážitky, vše, co nás zaujalo např. v televizi, v novinách atd. velmi oblíbené je navštěvování divadel, výstav, koncertů. Každý tento kulturní zážitek velmi obohacuje život v každém věku, ale u starých lidí ještě navíc zahání pocit osamělosti. Pokud někdo toužil v mládí hrát na hudební nástroj, určitě stojí za to, když se odhodlá naučit se hře i ve stáří. Nemusí hrát jako profesionální hudebník,

ale z provozování hudby bude mít určitě velké potěšení. Je také možné kreslit, malovat nebo fotografovat. Pokud se někdo v mládí naučil cizí jazyky, je možné dělat průvodce cizincům, učit jazyky nebo překládat knihy. Mezi kulturní koníčky je možné zařadit i sledování různých televizních soutěží a kvízů nebo luštění křížovek, což nejen rozšiřuje slovní zásobu, ale také procvičuje paměť.

Z uvedených příkladů vyplývá, že senioři mají mnoho možností, jak trávit svůj volný čas. Každý si může zvolit takový koníček, který ho baví a k němuž má vhodné předpoklady a fyzické i duševní schopnosti. Je dobré, pokud člověk provozuje několik koníčků najednou. Každý má možnost volby – buď čas, což je jediný skutečně hodnotný majetek člověka, smysluplně využije nebo ho bezúčelně promarní.

2.10 Domovy důchodců

Pro mnohé domovy důchodců je stále ještě nejdůležitější, aby jejich obyvatelé byli nasyceni, oblečeni a měli střechu nad hlavou, ale zapomínají na to nejdůležitější – uspokojování potřeb intelektuálních a společenských. Tento přístup sice usnadní práci zaměstnancům, kteří se velmi často domnívají, že staří lidé už žádné potřeby nemají, ale senioři jsou odsouzeni k nekvalitnímu prožití svých posledních dnů.

Je tedy nutné pro obyvatele vytvořit program, který je terapeutický a velmi příznivě působí na jejich psychický i fyzický stav. Do každodenních činností v domovech důchodců pomalu ale jistě začíná pronikat ergoterapie.

Kategorie programů:

- rukodělné práce, tvořivé činnosti,
- společenské programy, diskuse, hry, hudba, tanec,
- cvičení, sporty, sportovní hry,

- činnosti venku v přírodě,
- náboženské programy,
- vzdělávací činnost.

Ve velkém množství domovů důchodců se v současnosti věnují pouze rukodělným pracím. Určitým problémem je i to, že pokud v domově důchodců klient žije již několik let a nikdo po něm nikdy nevyžadoval žádnou aktivitu, nemá dnes zájem vykonávat jakoukoliv činnost a je problém ho do nějakých aktivit zapojit.

3. Tvořivost

Tvořivost neboli kreativita je zcela zvláštní schopností. Je zajímavé, že vysoká inteligence nebývá automaticky spjata také s velkou tvořivostí, ale na druhé straně vysoká míra tvořivosti je spojena s vyšší mírou inteligence. Kreativitu můžeme definovat jako: *„Schopnost poznávat předměty v nových vztazích a originálním způsobem (originalita, nová kombinace), smysluplně je používat neobvyklým způsobem (flexibilita), vidět nové problémy tam, kde zdánlivě nejsou (senzitivita), odchylovat se od navyklých schémat myšlení a nepojímat nic jako pevné (proměnnost) a vyvíjet z norem vyplývající ideje i proti odporu prostředí (nonkonformismus), jestliže se to vyplatí, nacházet něco nového, co představuje obohacení kultury a společnosti“*.⁵⁰

Součástí tvořivosti jsou faktory jak motivační, tak i neintelektové rysy osobnosti. Dalo by se říci, že základní částí tvořivosti je originalita, avšak v takové míře, aby byla společensky hodnotná. Tvořivost je pokládána za jednu z nejcennějších vlastností osobnosti, protože stojí v pozadí za pokrokem jak ve

⁵⁰ NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Str.107.

vědě, technice, ale i v umění. Komplexní povahu tvořivosti lze označit jako tvořivou osobnost.⁵¹

Přehled rysů tvořivé osobnosti

- „Tvořivé myšlení je flexibilní myšlení.
- Vnímání a asociace tvořivé osoby směřují k menší všeobecnosti a k menší typičnosti.
- Tvořivý jedinec projevuje zájem o formu a eleganci, který ho vede k tomu, že není poután přesností a pečlivostí.
- Tvořivá osobnost je intuitivní a emfatická, je psychicky náladová, intraceptivní nebo má zájem o lidské jednání.
- Tvořivá osobnost je spíše otevřená než usuzující, více vnímá než usuzuje a nachází zalíbení v nových přístupech.
- Tvořivá osobnost je esteticky senzitivní.
- Tvořivá osobnost je emocionálně a sociálně senzitivní.
- Tvořivá osobnost je složitá osobnost.“⁵²

3.1 Tvořivost a stres

Tvořivost také pomáhá účinně bojovat se stresem. Při tvoření pocítujeme jakési radostné vzrušení, které lze označit jako eustres, neboli pozitivní stres. Samotný tvůrčí akt nám přináší radost a uspokojení a vnáší do života radost. Dá se říci, že je se jedná o cyklický proces. Když lidé tvoří, pocítují radost, což má vliv i na jejich další tvořivost. Pokud pocítují radost a štěstí, ovlivňuje to pozitivně jejich psychiku a tím také vztahy jedince s okolím a to má v závěru příznivý dopad na stres.⁵³

⁵¹ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Str.107.

⁵² NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Str.111.

⁵³ Srov. KÖNIGOVÁ, M. *Tvořivost. Techniky a cvičení*. Str. 55-56.

Obzvláště u seniorů dochází k silným stresovým událostem, jako je úmrtí životního partnera a z toho plynoucí pocit osamělosti, se stářím spojený zvýšený výskyt různých nemocí, odchod do důchodu, změna bydliště (např. přemístění do domova důchodců) atd., což může mít negativní vliv na jejich vlastní zdravotní stav. Tvořivé aktivity v kruhu přátel seniorům pomáhají se rozptýlit a vznést do života změnu a radost místo toho, aby jen trávili svůj volný čas osamělí doma.

3.2 Kreativita a výtvarné aktivity

Kladný vliv na tvořivost mají výtvarné aktivity. Tvůrčí představivost ovlivňuje pozitivně různé sféry života. „Uplatňuje se ve sféře vzdělání, v pracovním zaměření, samozřejmě ve výtvarném umění, ale i ve sféře zdraví, hospodaření nebo třeba vaření, rukodílné práci apod. Je jednou z možností, jak žít, jak se uplatnit, jak pracovat k vlastní spokojenosti, plně se realizovat.“⁵⁴ Tvůrčí představivost nám napomáhá odstraňovat zábrany, které nás spoutávají v rámci tvořivých aktivit a uvádí tak náš život do celkového klidu a harmonie. Výtvarná tvořivost je spjata s celým naším životem, ať již se věnujeme umění pasivně jako pozorovatelé nebo jako aktivní tvůrci. Přitom není nutné, aby byl jedinec výtvarně nadán, důležité je, aby mu výtvarná činnost přinášela radost.

4. Terapie

Při práci se seniory lze využít různé druhy terapií. Na následujících řádcích se o jednotlivých terapiích krátce zmíním.

4.1 Arteterapie

Existují 2 druhy arteterapie: aktivní a pasivní. Do aktivní lze zařadit terapii pracovní, pohybovou, divadelní činnost, muzikoterapii, výtvarná činnost jedince např. kresba, malba, sochařství, grafika, tanec, divadlo, keramika, textilní

⁵⁴ KÖNIGOVÁ, M. *Tvořivost Techniky a cvičení*. Str. 61.

techniky atd. Do pasivní spadají např. dějiny umění, besedy o umění, filmy, výstavy, sběratelství atd.

Arteterapii je vhodné u seniorů využít proto, že mají možnost vyjádřit pocity, nálady, gesta či pudy, přičemž se nejedná o intelektuální činnost, ale o instinktivní a intuitivní vyjadřování. Např. pomocí modelování z hlíny v rámci arteterapie dochází u seniorů pomocí hmatu k nahrazování nedostatku dotyků, z čehož mohou vznikat deprese, apatie, ztráta chuti k jídlu atd. Hlína je také vhodná k eliminaci agresivního chování, které je poměrně časté, pokud nejsou senioři umístěni v domově důchodců zcela ze své vůle. Po prodělání mozkové mrtvice také často dochází k ochrnutí na jednu polovinu těla a poté modelování z hlíny může nahrazovat verbální komunikaci. U umírajících pacientů lze prací s hlínou eliminovat bariéry strachu ze smrti. Velmi důležitý je také rozvoj jemné motoriky, která se ve stáří zhoršuje, dochází k procvičování krátkodobé paměti, senioři se v domově důchodců snadněji přizpůsobí nové životní situaci i tomu, že se jejich zdravotní a fyzický stav zhoršuje.

Pokud arteterapie probíhá ve skupině, dochází ke zlepšení komunikace, navazování nových kontaktů, senioři získají zkušenost, že ostatní mají podobné zážitky a problémy.

4.2 Dramaterapie

Dramaterapie patří do aktivní terapie. Ze vzpomínek klientů domova důchodců je možné vytvořit a ztvárnit divadelní hry. Senioři s její pomocí smysluplně tráví čas a snaží se vyrovnat s minulostí. Také dochází k reedukaci psychosociálních funkcí, které byly nejvíce zasaženy involucí. Život klientů domova je dramaterapií velmi obohacen, protože lidé se vlastně učí „hrát si“, přičemž se rozvíjí jejich sociální schopnosti, asertivita. Pomocí psychodramat a sociodramat mohou vyřešit neurotické konflikty tzv. katarzí (= duševní očištění od vášně prostřednictvím strachu a soucitu, zvláště jako účinek vnímání tragédie, jedná se o pojem, který zavedl Aristoteles). Senioři se tak snadněji vyrovnají s nevyřešenými konflikty,

skrytými traumaty a velkými změnami, které příchod do domova důchodců přináší.

Hra se vypracovává podle životních zážitků seniorů. Konflikty z minulosti se „přenesou“ do přítomnosti a u klientů tak dochází k vyrovnání se se samotou, bolestí a depresí. U lidí s demencí je možné využít dramaterapii k tomu, aby se senioři orientovali v realitě a uvědomovali si prostor – proto je také důležité, aby dramaterapie probíhala v přesně stanoveném datu a času. Dementní senioři mohou hrát hry na správné oblékání např. na nákup do obchodu, do divadla, do kavárny atd.

4.3 Reminiscence

Pokud jde o seniory velmi mě zaujala reminiscenční terapie. Senioři si mohou vytvořit doslova „knihu života“. Vedou si jakýsi deníček, do něhož zaznamenávají své vzpomínky, lepší fotografie, novinové výstřižky, prostě cokoli, co je spjata s jejich minulostí. Vzpomínky, ať již pozitivní či negativní, a jejich zanesení do „knihy života“ slouží k tomu, aby se člověk vyrovnal a smířil se svým životem, aby měl pocit, že jeho život měl nějaký smysl a byl lépe připraven na odchod z tohoto světa. Reminiscence se dá využít i jiným způsobem, je zde možné využití vzpomínek při práci se seniory a to pomáhá zvláště u dramaterapie. Často dochází k tomu, že nám nevyřešené konflikty z minulosti způsobují problémy i v přítomnosti.

Pomocí reminiscence, kdy pomocí např. novinových výstřižků, fotografií měst či lokality klienta, diapozitivů nebo starých předmětů klienti vzpomínají na dávno minulé zážitky a tím nastává řešení stávajícího problému, dochází k rozvoji komunikace a také k sociálnímu rozvoji. Na základě těchto vzpomínek na stará místa a imaginární lidi, jež žili na těchto místech je možné ztvárnit scény, které se na daných místech mohly odehrát nebo se dokonce skutečně odehrály. Výborným východiskem pro reminiscenci se může stát také muzika, kterou má senior spjatou s danou událostí a je možno dle fyzického stavu klientů přidat i zpěv. U seniorů je

také velmi oblíbené zkoušení starých klobouků, protože jejich nasazování zvládnou i klienti po mozkové mrtvici a přenesou se takto v myšlenkách lépe do minulosti.

4.4 Muzikoterapie

Při aktivním provozování muzikoterapie, jejíž vznik ovlivnil Carl Orff, se využívají různé hudební nástroje, jako jsou dětské bubínky, dětské tympány, zvonečky, prstové činely, kastaněty, dřevěná dřívka, triangel, tamburíny, atd. Také je možné použít „hru na tělo“, kdy lze tleskat vlastníma rukama o sebe (o hrudník, ramena, stehna...). Senioři velmi rádi zpívají a muzikoterapie patří mezi jejich oblíbené činnosti. Pokud umí terapeut hrát na hudební nástroj, je možné zahrát melodii nějaké lidové písně a klienti musí uhodnout, o jakou píseň se jedná. Poté je možné si píseň společně zazpívat. Pomocí Orffových nástrojů je také možné neverbálně komunikovat, kdy pomocí nástrojů, které si zvolí, senioři vyjadřují své pocity. Hudbu je také možné pouze poslouchat a nechat na sebe působit její tóny, jež mají ozdravující účinek. Hudba u opuštěných, zarmoucených, frustrovaných, deprimovaných a citově strádajících lidí supluje štěstí, lásku a chybějící mezilidské vztahy.

4.5 Taneční a pohybová terapie

Pohyb je základní vlastnost života a je možné rozdělit ho na pohyb všedního dne, pracovní a sportovní pohyb a tanec. Tancem a pohybem lze redukovat agresivitu, strnulost a apatii. Přičemž není důležitá estetická stránka, ale důraz je kladen na kreativní tanec, kdy se pohyb formuje sám za sebe. Taneční a pohybová cvičení je možné využít u klientů různého věku, s emočními, sociálními, kognitivními i fyzickými problémy. Cvičit mohou i osoby trpící chronickými chorobami (např. kardiovaskulární onemocnění, chronická bolest, demence). Pokud to seniorům zdravotní stav dovolí, mohou cvičit (tančit) v chůzi (ve stoje).

Cvičit však mohou i nepohybliví klienti – pro ně existují tance vsedě. Tato cvičení přispějí ke zlepšení koordinace pohybu a mozkové činnosti, vnímání

a vyjadřování rytmu a jeho prožívání,lepší se stabilita a držení těla, nastane harmonie těla a duše,lepší se nálada a víra v sama sebe. Senioři se těchto cvičení velmi rádi zúčastňují. Já sama jsem se seniory cvičila i tancovala a obdivuji jejich snahu, nadšení a zápal, s jakým prožívají taneční a pohybové terapie. Aktivní a fyzicky zdatní senioři mohou i stepovat.

5. Úvod k výtvarnému projektu Řemesla a povolání

Jako hlavní téma výtvarného projektu jsem zvolila téma „Řemesla a povolání“. Protože se jedná o projekt zaměřený na seniory, jehož součástí je i trénování paměti, bude pro ně jistě zajímavé a podnětné, když budou vzpomínat na minulost. Většina seniorů ráda vzpomíná na své dětství, na příběhy, které jim vyprávěli prarodiče. Sami také často během života vykonávali různé druhy zajímavých zaměstnání a zažili v nich mnoho zážitků, o které se rádi podělí s ostatními.

Cílem projektu je seznámit seniory s novými výtvarnými technikami, rozvíjet jejich tvořivost v různých oblastech a obzvláště také jemnou motoriku (někteří lidé mají v důsledků různých nemocí problémy s jemnou motorikou a je proto důležité ji procvičovat, protože to zlepšuje i vykonávání jiných každodenních úkonů v běžném životě).

Důležitá je také aktivace seniorů k nějaké činnosti, ať již se jedná o jeho realizaci v domovech důchodců nebo je provozován jako volnočasová aktivita soběstačných a doma žijících seniorů. Nesmí se zapomínat na to, že i staří lidé si rádi hrají, a tak je možné využít při práci s nimi i různé pohádky, říkadla a hádanky.

Další důležitý aspekt projektu spatřuji v tom, že při společné práci seniorů dochází ke zlepšování společenských kontaktů. Seniorům ve stáří často chybí

kontakt a komunikace s vrstevníky. Jelikož se pracuje ve skupině, dochází zde k seznamování se s novými lidmi a někdy také k navazování nových přátelství, což má kladný vliv na psychiku seniorů, kteří někdy ve stáří žijí sami a nemají tak příležitost uspokojovat všechny potřeby, jako je pocit blízkosti, sdílení a lásky.

Domnívám se, že práce s mladými pedagogy je pro seniory také prospěšná. Je to hlavně z toho důvodu, že elán mladých lidí, se kterým se účastní různých aktivit, je povzbuzující a motivující i pro seniory. Ti se také velmi rádi učí nové činnosti a dovednosti, které mladí pedagogové mohou získat při studiu nebo při různých zájmových činnostech. A naopak práce se seniory je podnětná i pro mladé lidi, kteří od nich mohou získat různé životní zkušenosti a budují si úctu ke stáří.

Součástí aktivizace seniorů může být jakákoliv tvořivá činnost - např. vaření, ozdobné skládání ubrousků, aranžování květin, různé druhy ručních prací, jako je pletení, skládání origami, batikování a savování textilií, které jsou mezi seniory velmi oblíbené. Je také dobré, pokud je v domovech důchodců možnost tvořit z hlíny. Mezi základní potřeby člověka patří dotyky, jichž se starým lidem příliš nedostává a bez nichž může nastat např. apatie, ztráta chuti k jídlu nebo deprese. Proto seniory uspokojuje, pokud mají možnost modelovat z hlíny. Když se hlína prohněte, získá teplo z lidských dlaní, je jemná jako lidská kůže a svým způsobem nám oplácí náš dotyk, obaluje naše ruce tak, jako když nás někdo uchopí. Hlína může být nahrazena i jinými materiály, jako jsou např. různé druhy těsta. Zařadila jsem tedy do mého výtvarného projektu i tyto činnosti, protože jen málokde je možnost pracovat s hlínou a vypalovat výrobky z ní.

Stejně jako u jiných lidí je pro seniory důležité vědět, proč danou činnost dělají. Smysluplnost činnosti je samozřejmě individuální. Pro někoho je to radost z vykonávané činnosti, pro jiného užitečnost, někomu činí radost jen samotná účast, kdy má možnost setkat se s druhými lidmi. V některých domovech důchodců chodí obyvatelé každý den do ergoterapeutické dílny, kde mají možnost

tkát koberečky a připadá jim, jako by chodili do zaměstnání a tím se vlastně udržuje jejich dřívější styl života. Je ovšem pravda, že může nastat problém při zapojování seniorů do jakékoliv činnosti. Když po nich v uplynulých 10 letech nikdo nevyžadoval jakoukoliv aktivitu, je pro ně obtížné překonat lenost a pohodlnost a zapojit se do tvořivého procesu.

Při všech druzích výtvarných činností je nutné brát ohledy na to, že není důležitý výsledek jakékoliv činnosti, ale sám tvořivý proces, který slouží jako určitý ventil nahromaděných emocí a jehož pomocí člověk dosáhne očistění své duše. Nesmíme proto od seniorů očekávat dokonalé výrobky jen proto, že se domníváme, že když jsou dospělí, tak zvládnou bez problémů vše. Je nutné mít neustále na paměti, že se stoupajícím věkem klesají některé schopnosti a dovednosti a výkonnost seniorů se velmi liší.

Důležitá je také podpora a pochvala seniorů při práci, protože je to motivuje k další činnosti. Senioři mají tendence být ke svým dílům příliš kritičtí. Byli zvyklí, že jim vše šlo dříve lépe a rychleji a někdy se sami na sebe zlobí, že jim některé činnosti nejdou příliš dobře. Je proto třeba jim vysvětlit, že i když není jejich dílo dokonalé, je to originál a nemohou se srovnávat s ostatními.

Projekt je rozdělen na 4 části - 4 roční období. Každá část je určena na 5 týdnů, kdy jednou v týdnu je trénování paměti a jednou proběhne výtvarná činnost. V projektu je možné spojit vždy dvě roční období (např. jaro a léto) a bude tak trvat 10 týdnů.

Výtvarné aktivity trvají cca 60 - 120 min. (záměrně uvádím toto delší časové rozpětí, protože je lepší počítat s tím, že senioři budou tvořit pomaleji a déle) a trénování paměti je dlouhé zhruba 60 min. (zde nás naopak mohou překvapit tím, jak rychle zadané úkoly vyřeší).

Jednou ze základních podmínek projektu je předpoklad, aby se pedagog seznámil se skupinou a odhadl, co budou jednotliví účastníci schopni vyrobit. Pedagog by tedy měl být schopný pružně reagovat a jednotlivé výtvarné hodiny v případě nutnosti rozdělit na 2 části nebo vyrobit pouze něco. Nic není méně motivující pro další činnost, jako je nezvládnutí nějaké aktivity.

Výtvarných aktivit se převážně zúčastňují ženy, a proto jsou mezi nimi spíše ruční „ženské“ práce. Trénování paměti se zúčastňují jak ženy, tak i muži.

Trénování paměti jsem s výtvarnými aktivitami propojila proto, že je u seniorů důležité trénovat jak praktické dovednosti, tak i mentální schopnosti. Samotní senioři mají trénování paměti velmi rádi a ochotně se ho zúčastňují. Ne každý je manuálně zručný a může si zde zvýšit sebevědomí znalostmi, na které si úspěšně vzpomene. I v praxi jsou většinou tyto dvě aktivity propojeny a i v mém výtvarném projektu jsou motivační aktivity spjaté s trénováním paměti. Domnívám se, že čím déle budou senioři aktivní psychicky, tím lépe mohou zvládat i výtvarné aktivity, pokud jim to zdravotní stav dovolí.

6. Trénování paměti

Jelikož je název výtvarné části nazván „Řemesla a povolání“, bude trénování paměti s tímto tématem také souviset.

Protože by příloha byla příliš obsáhlá, kdybych připravila trénování paměti na všech 20 týdnů, uvedu na ukázkou pouze jedno trénování paměti na jedno roční období. Jelikož existuje poměrně dost literatury, které se trénováním paměti zabývá a kterou uvádím v příloze (viz Příloha č. I), není problém si další úkoly vyhledat nebo se jimi nechat inspirovat. Příprava trénování paměti je velmi individuální, záleží na účastnících, kteří se ho zúčastňují a tak je toto jen návodem, jak může trénování probíhat.

Je třeba také myslet na to, že senioři mohou hůře vidět, a proto je lepší, když je písmo na připravených úkolech větší.

Trénování paměti se většinou zúčastňuje cca 10-15 osob. Je vhodnější, pokud jsou na toto množství 2 lektori. Sama jsem vedla kurz s 15-ti účastníky a bylo to velmi náročné.

6.1 Obecná pravidla při trénování paměti

K navození příjemné atmosféry doporučuji na každou hodinu, pokud to dovolují podmínky místa konání výuky, připravit občerstvení (např. čaj, kávu a sušenky). Dobrá atmosféra je při výuce důležitá a senioři se více uvolní. Je samozřejmé, že pokud se lidé necítí v určitém prostředí dobře, ovlivňuje to jejich výkonnost. Je nutné, aby byla místnost dostatečně prostorná, aby si všichni mohli sednout do kruhu. Samozřejmostí by mělo být vyvětrání místnosti.

Před každým cvičením musí být vše jasně a srozumitelně vysvětleno (je třeba mít na paměti, že senioři často hůře slyší a je proto důležité mluvit více nahlas a srozumitelně). Také je vhodné vysvětlit úkoly 2x, aby potom nedošlo k tomu, že někteří jedinci neví, co mají dělat (což se ale stejně někdy stává).

Jedno cvičení trvá podle obtížnosti zhruba 10-15 min. Délka cvičení je ovlivněna hlavně schopnostmi seniorů. Není třeba spíchat a znervózňovat ty, kteří jsou pomalejší, ostatní počkají. Při průběhu cvičení je třeba sledovat jednotlivé seniory a pokud někdo očividně neví, co má dělat, je možné mu poradit.

Výuka by měla být zábavná a ne stresující. Není důležité, kolik má kdo správných odpovědí, ale to, že se snaží vzpomenout si. Při kontrole úkolů doporučuji střídat se v kroužku v odpovídání. Pokud se jedná o náročnější úkol a je vidět, že někteří senioři ho nezvládají, je možné říci, že odpovídat bude ten, kdo ví, aby se senioři nestyděli, za svou neznalost.

Lektor by se měl také určitě vyhnout zesměšňování - měl by si být vědom toho, že to, co je pro něho snadné, může být pro druhé obtížné. Schopnosti seniorů se mohou značně lišit a v pozdějším věku, kdy se u někoho mohou objevit první projevy demence, se může i velmi jednoduché cvičení stát pro seniora nesplnitelným úkolem. Nejvíce o omezených schopnostech seniorů postižených např. mozkovou mrtvicí jsem se dozvěděla v domově důchodců. Koupila jsem si knihu se zábavnými cvičeními pro žáky 2. třídy. Když jsem chtěla nějaká cvičení využít při ergoterapii, zjistila jsem, že jsou příliš obtížná. Na druhou stranu pro většinu seniorů, s nimiž jsem pracovala na kurzech trénování paměti na Zdravotně sociální fakultě, byly příliš jednoduché. Myslím si, že jedním z nejdůležitějších pravidel při trénování paměti je nepodceňovat, ale hlavně nepřeceňovat seniory. Pokud by byly zadane úkoly příliš obtížné, seniory by nebavily a braly by jim motivaci k další činnosti.

Na konci každé hodiny jsou zadávány domácí úkoly, které senioři vždy s nadšením plní. Je možné připravit i složitější úkoly, protože senioři mají více času na jejich vypracování, přičemž mohou využít pomoci internetu, encyklopedií či příbuzných a známých a jsou tak nuceni ve volném čase vyvinout další aktivity, které rozvíjí jejich společenský život.

6.2 První hodina

První hodina je vždy zaměřena na seznámení. Existují různé seznamovací postupy. Nejdříve se všichni představí a řeknou něco o sobě – odkud pochází, jaká byla jejich zaměstnání, kolik mají vnoučat, jaké mají koníčky atd. (doporučuji dělat si poznámky a témata hodin trénování paměti přizpůsobit zájmům seniorů, aby se v daných tématech orientovali a činnosti je bavily).

Poté je možné hrát nějaké hry na seznámení. Oblíbená je hra, kdy se na samolepící papírek napíše jméno a senioři dostanou za úkol na počáteční písmeno jména vymyslet nějaké přídavné jméno (je dobré jako názorný příklad uvést

jména lektorů: např. Anna – aktivní). Členové skupiny si potom připevní lísteček na oblečení, představí se a vysvětlí, proč zvolili konkrétní přídatné jméno. Doporučuji také domluvit se se seniory na oslovování. Pokud chce někdo oslovovat příjmením, napíše na papírek příjmení. V praxi většinou dochází k tomu, že seniorům vykáme a oslovujeme je jmény. Také je možné popořadě vytleskávat o kolena do rytmu slabiky svého jména a několikrát to opakovat. Když se všichni v kruhu vystřídají, sundají se papírky se jmény. Je dobré mít připravený míč nebo nějaký předmět, kterým je možno házet. S mojí kolegyní jsme např. použily plyšovou kočičku. Nejdříve jsme si kočičku se seniory předávali v kruhu, přičemž každý musel říci jméno toho, komu ji podává. Následoval další krok, kdy jsme si kočičku házeli a nastal okamžik, kdy si senioři museli vybavovat jména na přeskáčku. Tzv. „paměť na jména“ ovšem nesouvisí pouze s věkem. Já sama mám problémy si jména zapamatovat, a tak jsem si je napsala na papír. Senioři mají tendence sedat si v dalších hodinách podle stejného zasedacího pořádku, a proto je jednoduché se případně podívat na zaznamenaná jména. Problém ovšem nastal v tom okamžiku, kdy jsme změnili učebnu a senioři si sedli jinak. Potom se stalo, že jsme občas někoho s kolegyní oslovily jiným jménem.

Následuje poměrně obtížná hra, kdy se všichni pokusí z křestního jména a z příjmení vymyslet co nejvíce slov (např. Anna Míčková – míč, vánočka, kanava, Nana, kov, atd.). Někomu toto cvičení dělalo velké problémy a někdo nás naopak překvapil tím, jak složitá slova a jaké množství ve svém jméně objevil.

Poté doporučuji zařadit nějaké lehké úkoly, aby senioři neměli strach, že na ně budeme příliš nároční. Pokud se zúčastní kurzu trénování paměti poprvé, mají často obavy, že nebudou zadané úkoly zvládat a že je budeme zkoušet jako ve škole. Proto je důležité tyto jejich obavy rozptýlit.

Na závěr první hodiny zjistíme, kolik jmen si kdo zapamatoval a rozloučíme se se seniory.

6.3 Praktická část kurzu trénování paměti

6.3.1 Jaro

Cíl: trénování krátkodobé a dlouhodobé paměti, rozvoj komunikace a společenské aktivity, učení se novým znalostem

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 15

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: okopírované materiály na trénování různých druhů paměti, okopírované fotky rostlin (cca 20), papíry, tužky

Úvod

Je jaro a tak bude i naše hodina jarní a cvičení budou o kytíčkách. S tímto tématem souvisí povolání jako je zahradník nebo květinářka. Velké množství seniorů má jako koníčka práci na zahrádce, a tak je toto téma mezi nimi oblíbené.

Protože tato hodina následuje po úvodní hodině, zjistíme na začátku, kdo si zapamatoval nejvíce jmen účastníků kurzu a kdo si zapamatoval co nejvíce informací o ostatních.

Koncentrační cvičení

Zrcadlení⁵⁵ – Motýlci a květiny (viz Příloha č. II)

Krátkodobá paměť

Doplňování pranostik s jarní tematikou⁵⁶ (viz Příloha č. III)

Dlouhodobá paměť (nebo znovu procvičení krátkodobé paměti)

Připravíme si anagramy rostlin (viz Příloha č. IV).

⁵⁵ BRAGDON, A. D.; FELLOWS, L. *Trénování obou polovin mozku*. Str. 10-11.

⁵⁶ ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro (zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry)*. Str. 7-11.

ŠOTTNEROVÁ, D. *Velikonoce (původ, zvyky, hry, pohádky, návody a náměty)*. Str. 18.

Cvičení na vědění

Připravené okopírované fotky rostlin necháme kolovat mezi seniory. Jejich úkolem bude si vzpomenout, o jaké květiny se jedná.

Závěr

Na závěr se účastníků zeptáme, zda se jim hodina líbila, jak byli spokojeni s úkoly, co se jim líbilo nejvíce a co jim dělalo největší problémy. Zadáme domácí úkol (např. vybarvení mandaly s motivem květin) a rozloučíme se s nimi.

6.3.2 Léto

Cíl: trénování krátkodobé a dlouhodobé paměti, rozvoj komunikace a společenské aktivity, učení se novým znalostem

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 15

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: okopírované materiály na trénování různých druhů paměti, CD s úryvky různých druhů cizích jazyků, papíry, tužky

Úvod

Kontrola domácího úkolu. K naladění na téma dnešní hodiny nám pomůže povolání cestáře, který opravoval cesty a silnice. Budeme se tedy zabývat cestováním. Je dobré na konci minulé hodiny zadat za DÚ, aby si senioři přinesli nějaké fotky z dovolené. Můžeme dát všechny fotky na stůl a hádat, kde byly vyfoceny a o jaké cizí země se jedná. Každý bude pak vyprávět o tom, jaké země navštívil, co zajímavého kde viděl a zažil, kam by se ještě rád podíval a co ho v daných zemích láká atd.

Koncentrační cvičení

Pustíme seniorům minimálně 2x připravené CD. Senioři budou mít za úkol poznat, o které cizí jazyky se jedná.

Krátkodobá paměť

Rozdáme seniorům papír, na kterém jsou uvedeny různé státy. Jejich úkolem bude napsat asociace, které je s daným městem napadnou a když si vzpomenou, mohou napsat i hlavní město (např. Holandsko – Amsterdam, větrné mlýny, sýry; Švýcarsko – Bern, čokoláda, hodinky atd.).

Dlouhodobá paměť

Rozdáme účastníkům kursu papír, kde bude jejich úkolem přiřadit ke známým osobnostem národnost (viz Příloha č. V).

Cvičení na vědění

Na papír napíšeme seznam států a senioři budou mít za úkol napsat hlavní města. Toto cvičení má spojitost s prvním úkolem, kdy jsme si u některých států hlavní města zopakovali. Zároveň se tedy prověří krátkodobá paměť a soustředění.

Závěr

Na závěr se účastníků zeptáme, zda se dozvěděli nějaké nové a zajímavé věci o cizích zemích, jestli je třeba povídání ostatních účastníků nalákalo na návštěvu nějaké země atd. Zadáme domácí úkol a rozloučíme se s nimi.

6.3.3 Podzim

Cíl: trénování krátkodobé a dlouhodobé paměti, rozvoj komunikace a společenské aktivity

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 15

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: okopírované materiály na trénování různých druhů paměti, různé druhy koření v lahvičkách nebo sáčkích, šátek na zavázání očí, papíry, tužky

Úvod

Senioři většinou rádi jí a proto se dnes budeme věnovat řemeslům a povoláním jako bába kořenářka, pekař, cukrář a jiným voňavým a chutným povoláním a s nimi spojenými úkoly. V minulé hodině je možné seniory požádat, aby na tuto hodinu přinesli nějaké ochutnávky domácího pečiva pro zpestření občerstvení. Ještě než přejdeme ke cvičením na trénování paměti, zkontrolujeme opět domácí úkol.

Koncentrační cvičení

Na stůl položíme přinesené různé druhy voňavého koření. Seniorům zavážeme oči a necháme je přivonět k jednotlivým kořením. Jejich úkolem bude, pokusit se uhodnout, o jaké koření se jedná.

Krátkodobá paměť

Zadáme seniorům několik slov (cca 10) a jejich úkolem bude vymyslet nějaký příběh, ve kterém by daná slova použili. Tato technika se dá použít i tehdy, když potřebují jít nakoupit. Senioři si mohou jednotlivé položky nákupu lépe zapamatovat tak, že si k nim domyslí nějaký příběh.

Dlouhodobá paměť

Na připraveném papíru dáme seniorům několik písmen a budou mít za úkol vzpomenout si na co nejvíce moučníků, začínajících na tato písmena (viz Příloha č. VI).

Cvičení na vědění

Rozdáme papír s testem, ve kterém budou mít účastníci kurzu za úkol doplnit města k typickým potravinářským výrobkům a nápojům (viz Příloha č. VII).

Závěr

Na závěr se účastníků zeptáme, zda se jim tato hodina, zabývající se jídlem a různými pochoutkami, líbila a jestli se inspirovali probíraným tématem a uvaří

či upečou si v budoucnosti něco z toho, o čem byla v průběhu hodiny řeč. Zadáme domácí úkol a rozloučíme se s nimi.

6.3.4 Zima

Cíl: trénování krátkodobé a dlouhodobé paměti, rozvoj komunikace a společenské aktivity, zlepšení nálady s pomocí písniček

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 15

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: okopírované materiály na trénování různých druhů paměti, připravené CD s různými druhy hudebních nástrojů, papíry, tužky

Úvod

Protože v zimě jsou dlouhé večery, které nám často pomáhá rozjasnit písnička, bude se dnešní hodina věnovat povolání muzikáře a s ním spojenými veselými písničkami. Nejdříve si ovšem, jako vždy, zkontrolujeme domácí úkol.

Koncentrační cvičení

Pustíme seniorům předem připravené CD s různými druhy hudebních nástrojů a oni budou muset uhodnout, o jaké nástroje se jedná.

Krátkodobá paměť

Protože většina seniorů má ráda lidové písničky, jejich úkolem bude doplňovat v textu známých písní chybějící barvy⁵⁷ (viz příloha č. VIII).

Dlouhodobá paměť

Tento úkol bude poměrně náročný. Senioři si budou muset vzpomenout na co nejvíce písniček, v jejichž textu je nějaké řemeslo nebo povolání (např. pastýř, mlynář, myslivec, kominík). Na závěr si společně nějakou písničku zazpíváme.

⁵⁷ WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Str. 126-127.

Cvičení na vědění

Na začátku kurzu, když jsme se seznamovali, jsme zjistili, jakou hudbu mají senioři rádi. Připravíme proto hudební kvíz podle toho, jakou hudbu preferují. Můžeme buď zvolit jako téma vážnou hudbu, lidové písničky nebo třeba 60. léta. Do kvízu napíšeme vždy úryvky písně a úkolem seniorů bude vzpomenout si jak na název písničky, tak i na interpreta, který ji zpíval.

Závěr

Na závěr si můžeme popovídat o tom, jaké písničky si doma rádi zazpívají a jestli chodili jako mladí tancovat k muzice. Zadáme domácí úkol a rozloučíme se s nimi.

Po absolvování kurzu doporučuji vyfotit se s účastníky a věnovat jim na památku diplom (viz Příloha č. IX.)

7. Výtvarný projekt Řemesla a povolání

7.1 Jaro

7.1.1 Pastýř, ovčák

Pastýři nejen pásli dobytek na pastvách, ale museli také dávat pozor, aby zvířata někde nesnědla jedované rostliny. Museli znát i různé nemoci zvířat a umět je léčit. Navíc také museli být velmi dobrými pozorovateli přírody a jejich zákonitostí dle ročních období, aby dobře věděli, kdy vyhnat ovce na pastvu, kdy pro ně připravovat píci nebo jak naplánovat rození jehňat do vhodných teplých jarních měsíců.

7.1.1.1 Ovečky

Cíl: rozvoj tvořivosti, procvičování jemné motoriky

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 - 120 min. (včetně přestávky)

Pomůcky: předem připravené šablony oveček (viz Příloha č. X) a různých jednoduchých květin (např. tulipány), čtvrtky, barevné a bílé papíry, nůžky, vata, fixy, pravítko, červená mašlička (popř. červený krepový papír)

Motivace:

Povídání o spřádání vlny, zda si senioři pamatují, jak jejich babičky doma pracovaly na kolovrátku, jestli sami měli doma ovečky, jestli mají rádi ovčí sýr. Pro navození správné jarní nálady požádáme seniory, aby si zkusili vzpomenout na co nejvíce písní o ovcích nebo pastýřích a některé si potom zazpíváme (např. Pásla ovečky⁵⁸ – viz Příloha č. XI; Běžela ovečka; Beskyde, Beskyde atd.)

Výtvarná činnost:

Každý dostane šablonku na ovečku, kterou si obkreslí a vystříhne. Fixem nakreslí obličej a vybarví kopýtko a tělo ovečky polepí vatou, jako by to byla vlna. Z barevného papíru vyrobí trávu, podle předlohy květiny a ovečku na ně nalepí. Na druhou ovečku si nastříháme 2 proužky papíru o délce cca 15 cm a šířce 3 cm, 2 proužky o délce 10 cm a šířce 1,5 cm a 2 proužky o délce 5 cm a šířce 0,5 cm. Pak konce slepíme a překládáme vždy na střídačku jeden proužek přes druhý a konce opět slepíme. Tak vyrobíme tělíčko, krček a ocásek. Obkreslíme podle předlohy přední a zadní část tělíčka a hlavičku, na kterou nakreslíme obličej a vystříhneme. Nakonec slepíme všechny části k sobě a pod krček nalepíme červenou mašličku nebo kousek krepového papíru. Velikonoční dekorace je hotová (viz Příloha č. XII).

⁵⁸ KULHÁNKOVÁ, E. *Řemesla ve hře, písní a tanci*. Str. 92.

Tip: Na vycházce můžeme nasbírat kousky mechu a přírodnin, popř. si vypěstovat osení, do kterého ovečku usadíme jako na palouček.

7.1.2 Výrobci kraslic

Velikonoční svátky na našem venkově byly spjaty nejen s církevními svátky ukřižování a zmrtvýchvstání Krista, ale byly také vítaným zpestřením všedních dnů běžného života. Bez vyšlehání pomlázkou a odměny v podobě malovaných vajíček, by se neobešla žádná vesnice. Chlapci chodili vyšlehat děvčata, aby byla zdravá a krásná i v dalším roce a ta se jim za to odměňovala co nejhezčími kraslicemi. Postupem doby se díky zvýšené poptávce z výrobců kraslic stali téměř profesionálové, kteří v zimních měsících připravovali své zboží k prodeji ve městech, a tak získali další možnost obživy a slušný přivýdělek.

7.1.2.1 Vajíčka zdobená voskem

Cíl: rozvoj jemné motoriky, rozvoj tvořivosti a fantazie, snaha o přesnost při práci, seznámení s lidovými motivy kraslic

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 120 min.

Pomůcky: obrázky stylově vhodných kraslic, vyfouklá nebo natvrdo uvařená vejce, včelí vosk, barevné voskovky, pùllitrové sklenice od kompotů, hliníkové lžíce, písek, svíčky v kalíšcích, sirky, tužky, špendlíky s velkou skleněnou hlavičkou, CD se středně rychlou rytmickou hudbou a CD přehrávač, malý míček (cca o průměru 10-15 cm)

Motivace:

Jako motivační hru a zároveň pohybovou rozcvičku, můžeme použít hru „Na pukavce“. Senioři se posadí do kroužku na židle. Pedagog jim pustí připravenou písničku a dá jim míček představující zkažené vajíčko, který si budou v rytmu

hudby do kolečka předávat. Pedagog sám zůstává stát u CD přehrávače a hudbu ve vhodné chvíli zastaví. To je znamením toho, že pukavec uzrál a pukl. Ten, komu v tento okamžik zůstane míček v ruce, vypadává ze hry a jejího dalšího pokračování se už neúčastní. Hru opakujeme do té doby, dokud nezůstane poslední dvojice seniorů, které vyhlásíme jako vítěze. I tato dvojice může ještě soutěžit mezi sebou, musíme ale brát v potaz, že se hra stává jednotvárnou a protože se střídají pouze 2 hráči, je pro zúčastněné dosti vyčerpávající.

Výtvarná činnost:

Do připravených sklenic nasypeme a upěchujeme písek, do kterého zapícháme hliníkovou lžici předem ohnutou do pravého úhlu před jejím rozšířením na konci rukojeti. Pod takto vzniklou mističku připravíme svíčku. Lžice by měla být asi ve výšce cca 8 cm nad ní (záleží na výšce plamene). Do mističky dáme rozpustit kousek včelího vosku, který obarvíme kusem voskovky na příslušnou barvu. Takto si připravíme několik sklenic, každou s jinou barvou, aby se u nich senioři mohli vystřídat.

Do tužek z jejich tupé strany zapícháme špendlík. Takto připravený nástroj používáme ke zdobení kraslic. Hlavičku špendlíku vždy namočíme do barevného vosku a co nejrychleji otřeme o povrch vajíčka. Vosk na něm zanechá stopu ve tvaru kapky. Tímto způsobem vytváříme různé tvary a ornamenty.

Tip: Pozor, vajíčka před prací musíme důkladně odmastit, nejlépe nějakým saponátem nebo octem, jinak na nich vosk nebude držet.

7.1.3 Mlynář

Mlynáři museli umět nejen zpracovávat obilí, ale u každého mlýna bylo také poměrně velké hospodářství, proto byl téměř každý mlynář i zdatným zemědělcem a hospodářem. Věděl také jak mlýn postavit co nejlépe a nejúčelněji,

aby dobře plnil svou funkci a byl co nejbytelnější. Žádná větší oprava se neobešla bez přispění „pana otce“, který nejlépe věděl jak mlýn znovu uvést do provozu.

7.1.3.1 Vizovické pečivo

Cíl: rozvoj jemné motoriky, rozvoj tvořivosti a fantazie, hmatový zážitek z hnětení těsta, reflexní terapie, který vede ke zklidnění

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 90 min.

Pomůcky: připravené těsto na vizovické pečivo (hladká mouka, teplá voda, trochu octa – množství záleží na počtu seniorů, se kterými budeme vyrábět), vál pod těsto, hřebíček, pepř, nové koření a různá semínka, malé nůžky, nožík, formičky, vajíčko, miska s vodou.

Motivace:

Při výrobě velikonočních motivů z vizovického pečiva může pedagog předčítat pohádku o mlynářích anebo si mohou o mlynářích zazpívat (např. Pekla vdolky; Nade mlejnem, pode mlejnem; Jsou mlynáři chlapi), aby šla seniorům práce dobře od ruky.

Výtvarná činnost:

Z jednoduchého těsta na vizovické pečivo, kdy se pouze smíchá voda, mouka a ocet, vyrobíme jednoduché postavičky s jarní nebo velikonoční tematikou. Senioři si těsto musí důkladně prohníst a dobře připojovat jednotlivé části figurek, jinak v důsledku vzniklé vzduchové bublinky může uvnitř těsta výrobek při pečení popraskat a tak se zcela zničit. Je možné vyrobit např. ovečky, kdy na tělíčko poklademe těsto, které jsme předtím dali do lisovače na česnek a výsledný dojem působí jako opravdová vlna. Dále můžeme formičkami vykrajovat vajíčka, kuřátka, kohoutky. Nebo také můžeme vymodelovat různé postavičky, které dozdobíme pomocí nůžek a místo očí jim dáme hřebíček nebo pepř, popř. na

ozdobení použijeme semínka. Pro slepování jednotlivých částí výrobků, použijeme vodu. Fantazii se zde meze nekladou. Když jsou všechny výrobky hotové, necháme je ještě cca 2 hodiny uležet, poté je potřeme rozšlehaným vajíčkem a pečeme nejdříve při teplotě 50°C cca 2 hodiny a když začnou zlátnout, zvýšíme teplotu na cca 80-100°C a dopečeme do zlatova. Výrobky z vizovického těsta slouží pouze jako dekorace, nejsou jedlé.

7.1.4 Zahradník (květinářka)

Zahradníci se zabývali jak pěstováním okrasných květin a keřů, tak i pěstováním ovoce a zeleniny. Své výpěstky prodávali na trzích nebo podomním obchodem. Výnosným a téměř doživotním zaměstnáním bylo pracovat jako zahradník v panském sídle šlechty.

7.1.4.1 Motýlek a květina z barevných proužků papíru⁵⁹

Cíl: rozvoj jemné motoriky, fantazie, kombinování vzájemně ladících barev

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 120 min.

Pomůcky: barevné papíry, pravítka, nůžky, větvičky, tužky, špejle, hustější lepidlo, nůž, lepidlo Klovatina, jemné štětečky, tavná pistole

Motivace:

Jaro probouzí přírodu, motýlci začínají létat a zdobit svými barevnými křídly oblohu, všude rozkvétají květiny... Pojďme si tedy přinést trochu jarní nálady i do našich domovů a vyrobit si motýlka a květinu z papíru.

Pohybová činnost – uvolňování ruky a paže. Senioři svými prsty jemně třepetají a pohybují v prostoru před sebou a napodobují tak pohyb křídel motýlka.

⁵⁹ VOGELBACHER, M. *Romantické ozdoby z proužků papíru*. Str. 4-5.

Dalším cvikem, tentokrát pro uvolnění celé paže, je napodobování křivek letu motýla. Senioři sedí na židlích, v dostatečných rozestupech od sebe, aby se nezranili a pažemi mávají okolo sebe. Posledním cvikem, aby rozcvička nebyla příliš dlouhá, je protahování. Senioři si představují sebe jako motýla, špičky prstů položí na ramena, vytvoří tak motýlí křídla a pohybují s nimi nahoru a dolů, dopředu a dozadu anebo krouživými pohyby. Mohou se také naklánět do stran celým trupem.

Výtvarná činnost:

Barevné papíry nastříháme po délce na proužky o šířce 3 cm. Proužky natočíme na špejli nebo tužku (špejli doporučuji naříznout na konci a vložit do ní začátek papírového proužku, aby nevyklouzl). Namotané proužky papíru pustíme a můžeme z nich vytvořit papírové spirálky o různých průměrech. Vzniklé spirálky stlačením na jedné nebo více stranách mezi prsty vytvarujeme do kapiček, lístečků a dalších tvarů. Konec spirálky zafixujeme přilepením. Ze vzniklých tvarů slepujeme motýlky a jarní květiny. Výsledné výrobky můžeme přilepit na barevný papír a zarámovat nebo tavnou pistolí přilepit na suchou větev zajímavého tvaru.

Také je možné vyrobit jiný druh kvítků, které se upevní na špejli a zapíchnou se do květináče. Ustříhneme si proužek papíru o šířce 1,5 cm a po celé délce nastříháme proužky cca 1 mm od sebe. Poté ustříhneme proužek papíru jiné barvy o šířce 3 cm a nastříháme ho opět po celé délce na proužky cca 0,5 mm daleko od sebe. Doporučuji narýsovat na každém proužku 0,5 cm pruh, aby nedošlo k přestřižení proužku při nastřihávání. Oba proužky slepíme a necháme zaschnout. Poté zastrčíme konec užšího proužku do nastřižené špejle a namotáme ji na ni. Při namotávání musíme dát pozor, abychom proužek namotávali stále v jedné vrstvě, má tendence sklouzávat. Konec proužku přilepíme. Když lepidlo zaschne, rozevřeme okvětní plátky, aby byl vidět odlišně barevný vnitřek květu. Nakonec ze zeleného papíru vyrobíme lístečky stejným způsobem, jako na začátku motýlky. Rozmícháme si s vodou lepidlo Klovatina v poměru 1:1 a vzniklé

lístečky touto směsí potřeme pomocí jemného štětečku. Tím lupínek zafixujeme, aby se nerozmotával. Necháme zaschnout a přilepíme na kytičku. Krásná a veselá kytička je hotová (viz Příloha č. XIII).

7.1.5 Kovolitec

Vyráběl různé druhy nádob tím, že je odléval do forem z rozličných materiálů, jako byl písek, hlína, kov atd. Pokud byl opravdovým mistrem svého řemesla, dokázal také precizně zdobit vyrobené nádoby různobarevnými kovy a vyrábět tepané ornamenty na šperky a další drobné domácí předměty, které byly ve své době velmi žádané.

7.1.5.1 Výroba mističky z papíru

Cíl: rozvoj jemné motoriky, rozvoj kreativity, zvládnutí základů techniky papírmache, popř. decoupage pro ozdobení mističky, podpora vkusu

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 120 min.

Pomůcky: noviny, lepidlo na tapety, štětce, formičky na výrobky, potravinová fólie, akrylové barvy, kousky barevné vlny, barevné papíry, ubrousky na ubrouskovou techniku (decoupage), lak na zpevnění výrobku

Motivace:

Začneme tím, že si budeme povídat o tom, co vlastně takový kovolitec vyráběl. Každý senior může říci, jaké nádoby měli v dětství doma, z jakých materiálů bylo vyrobeno a zda se setkali s takovým řemeslem, jako je kovolitec. Povídání ukončíme tím, že oznámíme, že my sice nebudeme odlévat nádoby z kovu, ale vyrobíme si mističku podle přinesené formy jako kovolitec, avšak v našem případě, bude mistička z papíru.

Výtvarná činnost:

Noviny natrháme na proužky. Šířku zvolíme podle velikosti formy – čím větší bude forma, tím širší budou proužky, ale nejvhodnější je cca 1,5-2 cm. Délka je závislá na velikosti zvolené formy – když přiložíme proužek na dno, tak by měl cca 2 cm překrývat vnitřní lem misky (talíře, ...). Formu, podle které bude vypadat i náš výrobek, obalíme potravinářskou fólií. Poté buď rukou nebo štětcem natřeme vždy jeden novinový proužek, položíme ho z vnější strany na misku a ohneme přes okraj dovnitř. Novinové proužky se vždy musí částečně překrývat (cca 1/3). Takto postupujeme, dokud nemáme celou misku obalenou vrstvou proužků. Jelikož budeme nanášet na sebe více vrstev (zde platí, že čím větší forma, tím více vrstev, ale základem je alespoň 5-6), poslouží nám pro orientaci, kterou vrstvu nanášíme to, že si vždy, když doděláme jednu vrstvu, nalepíme na horizontálně vedené proužky jeden vodorovně. Když máme všechny vrstvy nanesené, necháme výrobek uschnout. Poté ho sundáme z formy, vyndáme potravinářskou fólii a lem, který jsme zahýbali dovnitř formy, zastříháme a začistíme. Vzniklou misku natřeme akrylovou barvu. Každý si může zvolit, jak svůj výrobek ozdobí. Je možné použít ubrouskovou techniku, kousky barevné vlny, barevného papíru nebo ji jen pomalovat veselými barvičkami. Hotové dílo zafixujeme lakem.

7.2 Léto

7.2.1 Mydlář

Dříve se mýdlo vyrábělo hlavně podomácku z různých druhů odpadových zvířecích tuků a draselného louhu, který se vyráběl z popela. Až později ve středověku se objevily první mydlářské cechy, které začaly s výrobou mýdla parfémovaného, někdy i barevného a pevné konzistence. To bylo velkou novinkou oproti domácímu vyrobenému mýdlu, které bylo často mazlavé a nevábivé na pohled a na přivonění.

7.2.1.1 Výroba mýdla

Cíl: rozvoj jemné motoriky, ukázka toho, jak se dají využít zbytky mýdla pro výrobu pěkného dárku, podpora kompetencí pro prostorovou tvorbu

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: různobarevné zbytky mýdel, silnější provázek z přírodního materiálu, rychlovarná konvice, voda, staré struhadlo, nůžky, mističky éterické oleje, dvojice shodných kartiček o stejném rozměru s obrázky květin, ovoce a dalších přírodnin, ze kterých se vyrábí éterické oleje (jehličí, skořice apod.)

Motivace:

Motivací pro tuto aktivitu bude „Čichové pexeso“. Pedagog na připravené kartičky kápne éterický olej, odpovídající jejímu obrázku. Kartičky zamíchá a rozloží na stole, jako u klasického pexesa, obrázkem dolů. Senioři si vždy zvolí dvojici kartiček, které nejdříve očichají a pokusí se určit druh vůně a porovnat, zda k sobě vybrané kartičky patří. Poté si může zkontrolovat správnost odpovědi na druhé straně kartičky. Najde-li senior dvojici, může si ji ponechat a hraje znovu. V opačném případě vrací kartičky zpět na jejich místo a pokračuje další, kdo je na řadě. Vyhrává ten, kdo nasbírá nejvíce dvojic. Za odměnu můžeme vítězi věnovat lahvičku éterického oleje, který mu nejvíce voní.

Výtvarná aktivita:

Připravená mýdla nastrouháme odděleně podle jejich barev (pokud bychom je smíchali, vznikla by nevábně vyhlížející hmota) a rozdělíme je do mističek. Můžeme přidat pár kapek éterického oleje. Provázek nastříháme cca na 1m dlouhé kusy (jeden na osobu). Uvaříme horkou vodu a do každé misky nalijeme cca 1-3 polévkové lžíce vody. Více vody v tomto případě není na škodu, protože snadněji zahustíme rozředěné mýdlo přidáním dalšího nastrouhaného množství, než pokud bychom museli příliš tuhé mýdlo ředit. Takové mýdlo už vodu nenasákne a funguje jako klasické mýdlo tak, že jenom pění, ale nezměkne. Na provázku

uvážeme z jedné strany očko na pověšení a v pravidelných rozestupech cca 20 cm uděláme uzlíky, aby nám mýdla nesklouzávala z provázku dolů. Připravenou mýdlovou hmotu chvíli hněteme a na jednotlivých uzlicích na provázku z ní vytvarujeme kuličky. Takto vzniklou mýdlovou girlandu necháme uschnout a můžeme si ji jako dekoraci pověsit do koupelny. Samozřejmě ji můžeme i používat a to jak v celku, tak si z ní ustříhávat jednotlivá mýdla. Výsledný výrobek je ale tak hezký, že každému přijde líto ho ničit. Pokud někdo nechce vyrábět tuto girlandu, může si vyrobit jakýkoliv jiný tvar dle své fantazie, s mýdlovou hmotou se pracuje podobně jako s plastelínou. Pouze uhlazování je nutné provádět navlhčenými prsty.

7.2.2 Vlňař, vlnotepec

Vlňaři zpracovávali surovou vlnu, kterou nejdříve mykali pomocí mykacích kartáčů, poté česali a nakonec spřádali. Vlňa společně se lnem byly dříve základními surovinami pro výrobu většiny oděvů. Tato činnost, i přesto, že dávala živobytí mnoha chudším lidem na venkově, byla vzhledem ke své pracnosti jen velmi špatně placena a ohodnocena.

7.2.2.1 Chobotnice, Veselá bambulka

Cíl: rozvoj jemné motoriky

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: různě barevná vlňa, samolepící oči, čtvrtky, pastelky, nůžky

Motivace:

Pedagog může začít výtvarnou činnost tím, že se zeptá, jestli se senioři chystají na dovolenou, jelikož je teplo a mnoho lidí vyráží k moři, a poté začne vyprávět o moři a o tom, jaká zvířátka tam žijí a nakonec se zeptá, jestli by si nechtěli

vyrobit chobotnici. Pokud se někdo na žádnou dovolenou nechystá, nebude mít chuť vyrábět chobotnici a potřebuje rozveselit a zlepšit náladu, může si vyrobit veselou bambulku.

Výtvarná činnost:

Chobotnice

Senioři si vyberou barvu vlny, která se jim líbí. Poté nastříhají stejně dlouhé proužky vlny, přeloží je na polovinu, v přeloženém středu je sváží a cca v jedné třetině pod svázaným středem převáží kouskem vlny, čímž oddělí hlavičku chobotnice od chapadel. Každý si zvolí, kolik chapadel chce mít a podle toho udělá příslušný počet copánků, které na konci opět zaváže. Na závěr se chobotnici nalepí na hlavu oči a chobotnička je hotová (viz Příloha č. XIV).

Veselá bambulka

Senioři si vyberou takové barevné vlny, ze kterých chtějí mít bambulku. Ze čtvrtky si vystříhnou 2 kolečka (podle toho, jak velký průměr zvolí, tak velká bude bambulka) a do středu každého kolečka vystříhnou ještě jedno kolečko. Konec vlny přiloží na okraj vystřižené předlohy a začnou vlnu provlékat vnitřním kolečkem a přes okraj větší a pořád dokola. Pokud chtějí mít barevnou bambulku, stačí ustříhnout vlnu a začít pracovat s jinou barvou. Když je bambulka dostatečně obalená vlnou, aby byla hodně chlupatá, rozstříhnou se vlněná vlákna po obvodu, čtvrtková kolečka se rozevřou a prostor mezi nimi se zaváže a pořádně utáhne kouskem vlny. Kolečka se odstraní a nestejně dlouhá vlákna vlny se zastříhnou. Tím jsme vytvořili tělo Veselé bambulky. Podle nákresu si všichni na čtvrtku obkreslí, vystříhnou a podle chuti barevně vybarví nohy a přilepí je na bambulku. Na závěr přilepí oči a veselá bambulka je na světě (viz Příloha XIII).

7.2.3 Kameník

Prací kameníků dříve bylo nejen zpracovávání kamene např. na kamenné zdivo nebo zdobení kamenů různými ornamenty, ale i stavění příbytků. Až později vzniklo samostatné řemeslo – zedník, který dále pracoval s výrobky kameníka.

7.2.3.1 Malování na kameny

Cíl: rozvoj jemné motoriky, prostorová představivost, rozvoj fantazie a uměleckého cítění

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: dlouhé ploché kamínky (pro každého minimálně 6 a různých velikostí), akrylové barvy, tavná pistole a silikonové náboje, větvičky, provázek

Motivace:

Již v předchozí hodině dostali senioři úkol – až budou venku na procházce, mají nasbírat co nejvíce plochých dlouhých kamínků. Pokud výtvarný projekt probíhá v rámci ergoterapie v domově důchodců, je možné vyrazit se všemi ven a potřebné výtvarné pomůcky vlastními silami nasbírat, pokud to dovoluje zdravotní stav účastníků.

Výtvarná činnost:

Každý senior dostane cca 6 kamínků různých velikostí. Na každý namaluje oči a nos a pokud má zájem, je možné pomalovat kamínky barevněji. Největší kamínky se tavicí pistolí nalepí na větvičku nebo nějaký větší kámen a menší kamínky se umístí na přední část větších kamenů (na jejich „bříška“). A kamenná rodinka je hotová. Důležité je dbát na stabilitu vzniklého dílka, které můžeme použít jako těžítka, a proto by se nám nemělo kymáčet (viz Příloha č. XV).

Jednodušší variantou při práci s kamínky je jejich pomalování. Při této činnosti mohou senioři zapojit svou fantazii a podle tvaru kamene na něj namalovat to, co jim připomíná – např. nějaké zvířátko, obličej, dopravní prostředek, jako je auto, vlak atd. Kamínky také mohou k sobě lepit tavnou pistolí a vytvořit z nich jakési sousoší nebo prostorový objekt. Pro jednotlivé kamínky je možné vytvořit závěs nalepením provázku nebo drátěného oka na zadní část výrobku (viz Příloha č. XIV).

7.2.4 Ovocník

Ovocník byl obchodník s ovocem. Přicházel a skupoval ovoce od hospodářů na statcích, tak jak ho dané roční období přineslo a prodával jej dále, hlavně ve městě, kde možnost pěstovat si vlastní ovoce nebyla. Ovocník se mohl specializovat na prodej různých druhů ovoce, nejčastěji to bývalo drobné lesní ovoce. Odtud pochází také další názvy jeho profese, např. borůvkář.

7.2.4.1 Tvarohový nepečený dort

Cíl: společný příjemný zážitek při přípravě dortu, stmelení kolektivu a zlepšení spolupráce seniorů

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: 2 měkké tvarohy, zakysaná smetana, piškoty, různé druhy sezónního nebo i kompotovaného ovoce, cukr moučka, kokos, potravinářská fólie, miska na rozmíchání tvarohu, dortová forma, kuchyňská stěrka na krém

Motivace:

Hádankářská hra s ovocným tématem:

Cílem této hry je uhádnout předmět (v našem případě ovoce), na které vybraný senior myslí. Jeden dobrovolník si představuje určité ovoce, které v průběhu hry

nesmí měnit. Ostatní z kolektivu se pokoušejí vhodnými otázkami zjistit, o jaké ovoce jde. Podmínkou je, že otázky musí být kladeny tak, aby na ně vybraný senior mohl odpovídat pouze „ano“, „ne“. Všichni senioři z kolektivu se postupně střídají v kladení otázek. Ve chvíli, kdy některý z nich tuší, o které ovoce může jít, přihlásí se a nahlas řekne jeho název. Pokud uhádl správně, zvolí si on další ovoce na hádání. A hra se znovu opakuje, dokud se všichni nevystřídají nebo do té doby, než je hra přestane bavit. Doporučuji, aby vám každý ze seniorů, na kterém je řada vymýšlet ovoce, dopředu napsal na papírek, na které ovoce myslí. Pedagog může v případě sporných otázek seniorovi pomoci nebo napovědět. Toto opatření zároveň slouží k tomu, kdyby některý senior náhodou zapomněl, které ovoce měli ostatní uhodnout (např. v případě onemocnění demencí).

Výtvarná činnost:

Tvaroh smícháme v misce se zakysanou smetanou a cukrem (dle chuti a zdravotního stavu seniorů – v případě cukrovky atp.). Tímto krémem jemně vytřeme stěny dortové formy, které pak posypeme kokosem. Na dno formy poklademe piškoty a na ně rozetřeme vrstvu tvarohu a uhladíme ji stěrkou. Do tvarohu poklademe ovoce. Tento postup opakujeme, dokud není forma plná nebo dokud nám nedojdou suroviny. Poslední vrstvu musí vždy tvořit na husto pokladené piškoty. Dort překryjeme ve formě potravinovou fólií a zatížíme hrncem o stejném průměru dna, jako je forma. Pro zvýšení účinku do hrnce nalijeme vodu. Takto necháme dort v chladnu cca půl hodiny odležet. V této době si můžeme se seniory o jejich oblíbených ovocných moučnicích nebo o zákuscích, které se tradičně pečou nebo pekly v jejich rodinách. Za tuto dobu se dort pěkně zpevní, piškoty nasáknou šťávu z ovoce a tvarohu a dort se báječně vychladí a stane se vítaným osvěžením v horkých letních dnech.

Tip: Pro zvýšení smyslového zážitku a většího potěšení z mlsání, můžeme při výrobě dortu do tvarohu přimíchat vanilkový cukr a při servírování dort ozdobit kopečkem šlehačky a čerstvým ovocem.

7.2.5 Barvíř

Barvířů bylo několik druhů – kůže, suken, pláten a tkanin. Specializovali se nejen dle barveného materiálu, ale také podle barev, které používali při své práci. Například černobarvíři se věnovali hlavně barvení na tmavo, popř. na černo. Oproti nim krasobarvíři již ovládali barvení v jasných odstínech a také uměli vytvářet vzory na látku, ať již oblíbenou technikou modrotisku nebo jiným způsobem. Barviva pro toto řemeslo byla převážně přírodního původu, jako např. cibulové nebo ořechové slupky, červená řepa, borůvky apod. Jen pro stálost barev se přidávala mořidla různých druhů.

7.2.5.1 Výroba tašek (potisk)

Cíl: rozvoj jemné motoriky, ušití tašky, vkusné použití přírodních motivů

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: plátno světlé barvy, listy, nezažehlovací barvy na textil, štětce, váleček, staré noviny, větší igelitové sáčky (cca formát A4)

Motivace:

Je podzim, krajina hraje všemi barvami a tak vyrazíme na procházku a po cestě nasbíráme listy různých velikostí a druhů, které pak využijeme na výrobu tašek. Zahrajeme si tak na barvíře a podzim v jedné osobě, protože bude záležet na každém, jak barevnou tašku si vyrobí.

Výtvarná činnost:

Pokud aktivity probíhají v domově důchodců, je možné pracovat více hodin a taštičky si ušít. Každý si vystřihne z připravené látky tašku jednoduchého obdélníkového tvaru tak velkou, jaká mu bude vyhovovat a ušije ji na mašině. Pokud není možnost ušití tašek, je možné je zakoupit v obchodě s výtvarnými potřebami. Je důležité dovnitř tašky vložit noviny v igelitovém sáčku, aby

natištěné obrázky neprosákly na druhou stranu, noviny se nám nepřilepily na barvu a přesto byla taška při přenosu zpevněná. Připravíme barvy na textil a promícháme je. Poté si každý vybere takové listy, které se mu líbí, z jedné strany je natře barvou a tou položí a přejede válečkem, aby byl otisk rovnoměrný a dobře zřetelný, list poté odstraní a mohou ho použít znovu pro stejnou barvu. Pokud to seniorům stačí, mohou si potiskat pouze jednu stranu, budou-li chtít tašku veselejší, nechají natisknuté listy uschnout nebo vyfénují, tašku otočí a ozdobí i druhou stranu. Díky tomu, že barvy není nutné zažehlovat (po uschnutí jsou barvy již nesmývatelné) usnadní se práce seniorům a zmenší se nebezpečí úrazu. A podzimní taška je hotová.

7.3 Podzim

7.3.1 Hrnčář

Vyráběl keramické nádoby, které byly v minulosti vedle nádob ze dřeva dalším velmi používaným nádobím a bylo možné je nalézt v každé domácnosti. Jedinou jejich nevýhodou byla jejich křehkost, časté nakřápnutí nebo rozbití. Nebylo to však žádné neštěstí, částečně poškozené nádoby dokázal velmi zručně opravit dráteník a tím prodloužit jeho životnost. Až postupem času byla keramika nahrazována jinými materiály.

7.3.1.1 Veselá zvířátka z květníčků⁶⁰

Cíl: rozvoj jemné motoriky a fantazie, prověření znalostí názvů exotických zvířátek

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

⁶⁰ TÄUBNER, A. *Veselá zvířátka z květináčů*. Str. 7-32.

Pomůcky: šablony na zvířátka (viz Příloha č. XVI), malé květníčky, barevné papíry, čtvrtky, lepidlo, nalepovací oči, akrylové barvy, štětce

Motivace:

Začneme hovor na téma – máte svůj oblíbený hrníček, ze kterého rádi pijete, bez kterého si nedovedete představit den? Nebo máte více hrníčků, každý pro odlišný nápoj? Jaké tvary hrníčků máte rádi? Jaké další věci, kromě hrníčků, jsou vyrobeny z hlíny? Znáte někoho ze svého dětství, kdo kouřil tabák z hliněné dýmky nebo bydlel v chalupě z cihel z nepálené hlíny, tzv. „vepřovic“? Hráli jste jako děti „cvrnkanou“ s hliněnými kuličkami?

Výtvarná činnost:

Každý si z vyrobených předloh vybere takové zvířátko, které se mu líbí. Podle zvoleného druhu zvířátka namaluje květníček vhodnou barvou, která odpovídá přirozené barvě srsti zvířátka a nechá ho zaschnout (potřebujeme-li květináče rychle usušit pro další pomalování např. pruhů nebo skvrn na zvířecím kožíšku, dá se výborně použít starý vysoušeč vlasů, kterým květníčky usušíme během několika minut). Fantazii se však meze nekladou, a proto můžeme mít i zvířátka pohádková či kouzelná, která budou netradičně barevná. Poté si senioři obkreslí podle předlohy hlavu a další končetiny zvířátka, vybarví je, aby ladily s tělem a vystříhnou. Když je barva na květníčku zaschlá, přilepí na něj vystřižené části těla, domalují nebo nalepí oči a zvířátko je hotové (viz Příloha č. XVII).

Tip: Pro zatraktivnění této činnosti seniorům můžeme místo klasického malování oček použít komponenty očí, které se dají koupit v obchodě s výtvarnými potřebami. Tyto oči mají velkou výhodu v tom, že se jejich panenky pohybují a zvířátka při sebemenším pohybu vypadají, jako kdyby mrkala.

7.3.2 Myslivec

Úkolem myslivce bylo starat se v panských lesích o zvěř, dávat pozor na pytláky a pokud měl majitel lesa chuť ulovit nějakou zvěř, dohlížel na hony. K jeho povinnostem patřilo také zvyšovat výtěžnost lesa vhodnou výsadbou stromů, celkovou péčí o les a přiměřenými lesními pracemi, jako je odstraňování klestí, těžba dřeva nejen na otop, ale i stavby či pro potřebu dalších řemeslníků, jako např. řezbáře nebo rakváře atp.

7.3.2.1 Podzimní závěs na zeď

Cíl: rozvoj jemné motoriky

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: předlohy zvířátek (jako je např. ježek, veverka) a podzimních listů, čtvrtky, pastelky, vodové barvy, nůžky, tužky, provázek, podzimní listy, plody a delší větve, na které se vše zavěsí, lepidlo Klovatina, hrníček s vodou, šídlo nebo jiný špičatý nástroj na proděravění přírodnin.

Motivace:

Na konci minulé hodiny dostane každý za úkol vyrazit si na procházku a nasbírat nějaké větvičky, listy a jiné podzimní plody, které najde a zaujmou ho. Pokud se jedná o výtvarnou činnost v domově důchodců, je možné jít na hromadnou procházku na sběr surovin potřebných k vyrábění.

Výtvarná činnost:

Z předloh zvířátek si každý vybere, jaké zvířátko se mu líbí, obkreslí ho na čtvrtku a vystřihne. Poté ho vybarví pastelkami a odloží na později pro další činnost. Nyní je potřeba vytvořit zvířátku jeho přirozené životní prostředí. Proto senioři vyrobí barevné papírové listy, které zkombinují s přírodninami. Šablony listů obkreslíme na čtvrtku, poté je vystřihneme a natřeme lepidlem Klovatina

rozředěným s vodou v poměru 1:1. Do takto natřeného listu pomocí štětce zapouštíme vodové barvy a vytváříme tak barevné skvrny, které se na jeho povrchu krásně rozpíjí. Snažíme se co nejvíce napodobit podzimní barevnost spadaneho listí. Listy necháme uschnout na topení a mezitím si proděravíme připravené přírodniny a navážeme je na různě dlouhé provázky, které navážeme na přinesené větve. Do tohoto přírodního aranžmá vhodně umístíme vyrobené zvířátko a barevné listy. Pak už pro navození té správné podzimní atmosféry stačí dekoraci zavěsit doma na zeď nebo pokud je menších rozměrů, také do okna nebo na strop popř. pod lustr (viz Příloha č. XVIII).

7.3.3 Marcipárník

Byl to řemeslník, který se zabýval výrobou různých cukrovinek z cukru, medu, kmínu a jiných pochutin. Velmi oblíbený hlavně mezi mladými lidmi na venkově býval zvyk, kdy mládenec podaroval svou milou, kromě perníkového srdce z poutí, často také kornoutem plným cukrovinek nebo nějakou marcipánovou figurkou, která měla i svou skrytou symboliku.

7.3.3.1 Figurky z marcipánu

Cíl: rozvoj jemné motoriky, radost ze společného tvoření, práce podle receptu, rozvoj fantazie a hmatu, podpora týmového ducha

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: cukr moučka, mandle, sušené mléko, vaječný bílek nebo voda (dle množství osob), potravinářské barvivo, miska, pracovní podložky, nože, nůžky a různá tvořítka nebo vykrajovátka na výrobu a zdobení figurek, štětce

Motivace:

Jako motivaci použijeme hru „Oříškovaná“, kterou ale v našem případě budeme hrát s mandlemi. Hra má velmi jednoduchá pravidla. Senioři vytvoří dvojice, vezmou si všichni před sebe na hromádku stejný počet mandlí a přikryjí ji talířem. Poté každý z hromádky ubere do dlaně několik mandlí dle svého uvážení, které schová před svým soupeřem do dlaně tak, aby je neviděl. Soupeř ve dvojici hádá, kolik jeho partner v dlani schovává mandlí. Pokud uhodne, mandle získá. Pokud ale neuhodne, dá svému protivníkovi tolik mandlí, kolik jich měl v ruce on. V dalším kole se role hadače a schovávající obrací.

Abychom podpořili týmového ducha, tak bez ohledu na počet vyhraných mandlí, je pak senioři spojí dohromady, aby měli dostatek marcipánového těsta pro všechny.

Výtvarná činnost:

Nejdříve spaříme mandle horkou vodou v misce a potom je zbavíme hnědých slupek. Očištěné mandle nastroháme najemno a smícháme s cukrem, sušeným mlékem a bílkem, který jsme vyšlehali s vodou (cca 2 lžíce na bílek). Hmotu rozdělíme na několik částí do jednotlivých misek a obarvíme několika kapkami vody, ve které jsme rozmíchali potravinářské barvivo o vysoké koncentraci. Přidáváním cukru dosáhneme požadované hustoty marcipánu tak, aby se nám z něj dobře tvořily figurky.

Těsto necháme několik minut odležet v chladnu, zabalené do igelitu, aby neoschlo. Z připraveného těsta vyrábíme se seniory různé figurky dle jejich fantazie a přání. Drobné detaily a zdobení vytlačujeme do figurek připravenými zdobítky a tvořítky nebo jednotlivé tvary lepíme na jejich povrch pomocí štětce a bílku.

7.3.4 Košíkář

Převážně z vrbového proutí vyráběl různé košíky, nůše a další proutěné výrobky. Jako materiál mohl použít nejen klasické vrbové proutí, ale v menší míře se používaly také pruty z lísek, pružné kořeny stromků a štípané dřevěné pásky, tzv. „loubky“. Navíc se košíkáři věnovali také pletení slaměných výrobků, jako třeba ošatek nebo slaměných papučí pro vozky, kteří je v zimě používali jako návleky na boty a zahřívaly je na dlouhých cestách. Zatímco proutí bylo nutné získat již na konci léta, výrobky se vytvářely především v zimě, kdy nebylo tolik práce v hospodářství. Dříve patřilo košíkářství k živnostem, ale postupem času se stalo spíše již jen koníčkem některých lidí.

7.3.4.1 Výrobky z pedigu

Cíl: rozvoj jemné motoriky, seznámení se s technikou pletení z pedigu, získání nových poznatků o tomto materiálu

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: pedig, podložky, ubrousky na ubrouskovou techniku, lepidlo na ubrouskovou techniku, žehlička, nůžky (kleštičky) na stříhání pedigu, korálky, stuhy, pečící papír

Motivace:

Vrátíme se spolu do starých dob, kdy lidé spolu po večerech sedávali v sedničkách malých baráček, ženy drhaly peří, muži pletli košíky a vyprávěli si pohádky a příběhy, kterým se zatajeným dechem naslouchaly děti. Se seniory si budeme vyprávět rozsekaný příběh, který bude složený z mnoha kousků. Pedagog vysvětlí seniorům, že začne povídat nějaký příběh a každý z nich musí na tento příběh navázat. Stačí jen několik vět, ale důležité je, aby se v příběhu objevilo téma dnešní hodiny, což je proutí, košíkaření a činnosti a předměty s ním spojené. Ve vyprávění příběhu by se měli vystřídat všichni senioři, poté ho lze ukončit

nebo v něm pokračovat. Záleží na přání a zájmu seniorů. Pro zvýšení kontinuity a větší přehlednost si mohou senioři při vyprávění příběhu předávat malý proutěný košíček na ukázkou, který má v ruce vždy ten, kdo hovoří.

Výtvarná činnost:

Koupený pedig je nutné předem namočit, aby změkkl a mohli jsme s ním pracovat. Na ozdobení podložek, které se také koupí, je možné použít obrázky z ubrousků. Každý si vybere velikost podložky a podle toho si zvolí motiv na ubrousku, který se mu líbí. Vystřihne ho, oddělí 2 spodní vrstvy ubrousku, natře podložku lepidlem, opatrně na ni položí ubrousek a přes pečicí papír ho přejede žehličkou, která je nastavena na nejnižší teplotu. Tím docílíme toho, že obrázek nebude zmačkaný. Nastříháme si tak dlouhé kousky pedigu, jak chceme mít vysoké okraje košíčku. Tyto kratší kousky nastrkáme do vyřezaných dírek na obvodu podložky. Poté ukážeme seniorům, jak mají proplétat pedig, aby jim košíček držel pohromadě (proplétáme střídavě dlouhými kusy pedigu, vždy před a za svislými pedigovými tyčkami košíčku, upevněnými v podložce). Po pochopení základních kroků, které se stále opakují dokola, zvládnou pletení senioři bez problémů. Není to náročná činnost, má dosti uklidňující charakter, avšak předpokládá se, že pedagog bude pletení košíčků z pedigu ovládat a seniorům poradí. Když je košíček hotový, je třeba ho zakončit a s tím by měl seniorům opět pedagog ochotně pomoci. Ne každý dobře vidí a má tak jemný cit v prstech, aby to zvládl. V průběhu pletení je možné вплést do košíčku různé korálky nebo již hotové výrobky ozdobit barevnými stuhami. Tato výtvarná činnost je u seniorů velmi oblíbená, zvládne ji téměř každý a jejím výsledkem je praktický a krásný výrobek.

7.3.5 Švec

Švec musel v dřívějších dobách umět nejen šít boty, ale také si na ně zpracovávat zakoupenou kůži. Aby se uživil, vyráběl i jemnější výrobky, jako byly rukavice, brašny atd. Jeho prací bylo také opravovat rozbité boty, protože

chudí lidé neměli peníze na nové boty, které byly v dřívějších dobách přepychem a lidé chodili často bosí.

7.3.5.1 Malované boty

Cíl: rozvoj jemné motoriky, získání nového pohledu na vysloužilé věci, možnost prostorového vyjádření barvou

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: staré očištěné boty, akrylové barvy, štětce, kalíšky na vodu, hadříky, noviny, voda, fén, šátek, krabice, hodinky, tužka, papír, mašličky, lýko, barevné provázky

Motivace:

Připravené boty ukážeme seniorům a necháme je, aby si je prohlédli a ohmatali. Poté boty dáme do krabice. Pedagog vysvětlí seniorům, že jejich úkolem je, se zavázanýma očima poslepu spárovat boty tak, jak k sobě patří. Všichni se postupně vystřídají. Pedagog stopuje čas a zapisuje ho. Vítězí ten, kdo boty složí správně v nejkratším čase a má nejméně trestných bodů.

Výtvarná činnost:

Pokud je potřeba, odstraníme z bot tkaničky. Z akrylových barev si namícháme vhodný základní odstín, kterým natřeme celou botu. Pro rychlejší zaschnutí barvy, ji vysušíme fénem. Potom tenkým štětcem namalují senioři na botu ozdobné detaily dle svých představ a znovu vyfénují.

Pro doladění správného stylu boty mohou senioři nahradit původní tkaničku barevnou mašličkou, lýkem nebo provázkem (viz Příloha č. XIX).

7.4 Zima

7.4.1 Astrolog neboli hvězdář

Zabýval se nejen zkoumáním vesmíru, ale jeho zaměstnání bylo velmi populární mezi šlechtou. Ta věřila tomu, že naše životy jsou ovládány konjunkcemi planet či postavením hvězd, a proto využívala jeho služeb při sestavování horoskopů nebo poradách v kritických chvílích života. Na venkově byly hvězdy a nebeská tělesa spíše ukazatelem času a předmětem některých pověr.

7.4.1.1 Adventní kalendář z hvězdiček

Cíl: rozvoj jemné motoriky, výroba dárku pro vnoučata, rozšiřování znalostí o souhvězdích a znameních zvěrokruhu

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: předloha hvězdiček na obkreslení, žluté čtvrtky, samolepící oči, pastelky, nůžky, bonbóny (raději menší a určitě balené jednotlivě), tavná pistole, stříbrný a zlatý gelový fix, obrázky souhvězdí ze zvěrokruhu a jejich názvy v latině a češtině, popř. dalších souhvězdí, tmavě modré čtvrtky formátu A3, lepidlo, papíry s informacemi o jednotlivých znameních zvěrokruhu

Motivace:

Aby nám do Štědrého dne rychleji utíkal čas, vyrobíme si adventní kalendář, který mohou senioři věnovat svým vnoučatům a jistě jim tím udělají radost.

Pro lepší seznámení seniorů mezi sebou jim pedagog zadá za úkol, aby se seřadili podle svého dne a měsíce narození, od jara do zimy tak, jak v jednotlivých

měsících následují po sobě znamení zvěrokruhu. Když senioři tento úkol dobře splní, dostane každý za odměnu letáček s informacemi o jeho znamení.

Výtvarná činnost:

Protože se jedná o adventní kalendář, každý si na žlutou čtvrtku obkreslí 24 hvězdiček. Poté se všechny hvězdičky vystříhnou a na každou se nakreslí, popř. pokud jsou k dispozici kupovaná, tak nalepí oči a gelovým fixem, stříbrné nebo zlaté barvy, napíše čísla od 1 do 24. Na zadní stranu hvězdičky nalepíme tavnou pistolí bonbón. Takto připravené hvězdičky si rozložíme na modrou čtvrtku podle obrázků souhvězdí zvěrokruhu, popř. jiných. Pokud nám hvězdičky přebývají nebo se jich nedostává, můžeme některé nalepit jako ozdobný okraj nebo naopak přidělat hvězdičky pouze dekorační, bez čísel a bonbónů. Hvězdičky přilepíme za jejich horní růžek na své místo a na závěr mezi ně nakreslíme gelovými fixy jejich spojnice a napíšeme název souhvězdí v češtině a v latině.

Pokud se zdá souhvězdí zvěrokruhu seniorům komplikované, mohou si vymyslet své vlastní, třeba s vánoční tematikou (motiv stroměčku, zvonku, svíčky apod.)

Tip: Pokud není na výrobu příliš času, je možné hvězdičky s bonbóny nalepit na provázky a přivázat je na špejli.

7.4.2 Perníkář

Pekl chléb a jiné pečivo. Jeho typickým a na venkově, hlavně mezi mladými lidmi, velmi oblíbeným výrobkem, bylo perníkové srdce z pouti jako symbol lásky a dárek od mládence jeho milé. Původní perník, oproti našemu dnešnímu, vypadal velmi odlišně. Nebyl totiž vykrajovaný a zdobený bílou polevou, ale vtlačoval se do pracně vyřezávaných a krásně zdobených dřevěných forem. Ty byly pýchou každého perníkáře a nechávaly na povrchu perníku plastický vzor.

7.4.2.1 Perníčky

Cíl: rozvoj jemné motoriky, rozvoj tvořivosti, podpora řemeslné zručnosti, navození vánoční atmosféry

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: těsto na perník, vál, váleček, mouka na pomoučení válu a těsta, plechy, mašlovačka, pečicí papír (nebo olej na vymazání a mouka na posypání plechu), formičky na vykrajování, cukrová poleva (moučkový cukr, bílek a trochu citrónové šťávy), sítko na cukr, pytlíček na zdobení (popř. igelitový sáček), vejce, sklenička, červená mašlička, špejle na děrování perníčků

Motivace:

Blíží se Vánoce a k těm patří typická vůně medu a koření, která se line z perníčků. A protože perníčky potřebují čas, aby byly měkké, upečeme si je dříve a naladíme se tak v předstihu na vánoční atmosféru.

Výtvarná činnost:

Na válu posypaném moukou, aby se těsto nelepilo, vyválíme těsto a vykrajujeme z něj různé vánoční motivy, jako je stromček, anděl, svíčka, kometa atd. Perníčky klademe na vymazaný a moukou vysypaný nebo pečicím papírem pokladený plech a špejlí do nich uděláme větší díru na mašličku (lepší je udělat díru větší, protože během pečení se těsto nabude a díra se zmenší). Poté upečeme dozlatova. Během pečení rozšleháme mašlovačkou vajíčko a upečené horké perníčky jím potřeme, aby se leskly. Necháme je vychladnout a mezitím si připravíme polevu. Rozmícháme prosátý moučkový cukr s bílkem a citrónovou šťávou do takové konzistence, aby byla mírně tekutá, avšak nestékala z perníčků. Z pečicího papíru vystříhneme kornoutek (nebo je možné ustříhnout roh igelitového sáčku). Když jsou perníčky studené, naplníme sáček cukrovou polevou, každý senior je ozdobí podle své fantazie a necháme polevu zaschnout.

Nakonec je možné na perníčky uvázat červenou mašličku a na Vánoce je zavěsit buď na stromeček nebo použít jako dekoraci v bytě.

7.4.3 Dráteník

Dráteník byl podomním řemeslníkem, který cestoval po celé zemi, často i za hranice Čech a nabízel své služby hospodyním. Hlavní náplní jeho práce bylo drátování nakřápnutých keramických hrnců a dalších nádob, aby se zpevnily a mohly ještě dále sloužit. Nabízel také další své výrobky, mezi které patřilo drátěné nádobí jako třeba košíky, nosiče na pivní sklenice a další drobné ozdobné předměty do domácnosti. Dnes se toto řemeslo specializuje převážně na výrobu umělecky ztvárněných předmětů denní potřeby.

7.4.3.1 Ozdoby na stromeček

Cíl: rozvoj jemné motoriky, rozvoj tvořivosti, snaha o vhodné sladění barev, zážitek ze společné přípravy na Vánoce, utužení přátelských vztahů a pozitivní atmosféry

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: pevnější drát cca 1 mm v průměru, tenký drátek, šablony s obrysy jednoduchých vánočních motivů (např. stromeček, srdíčko, zvonek apod. – viz Příloha č. XX), korálky, štípací a ohýbací kleště, háčky na ozdoby, tenký provázek

Motivace:

Senioři se posadí na židlích do kroužku. Pedagog sedí s nimi a v ruce drží klubko provázku. Ponechá si jeho začátek, vybere si někoho ze seniorů, kterému hodí klubko a něco pěkného o něm řekne nebo ho pochválí. Senior, který klubko chytí, poděkuje, drží provázek a stejným způsobem hodí klubko dál. Takto

postupně provázkem „zadrátujeme“ celý kroužek a zapojíme každého v něm. Potom tento postup opakujeme pozpátku a klubko namotáváme a tím kroužek „oddrátujeme“. Při této zpětné aktivitě každý poví něco o sobě.

Výtvarná činnost:

Z pevného drátu odštípneme kleštěmi cca 30-50 cm, dle velikosti motivu. Podle šablony si každý vytvaruje svou ozdobu. Drát zakončí z jedné strany očkem. Druhý konec, který nám přebývá, uštípeme cca 4 mm za koncem ozdoby. Na něm uděláme háček, který prostrčíme očkem a smáčkeme ho kleštěmi k sobě. Tím se drátěný tvar uzavře a můžeme přejít k jeho zdobení. Na vytvořený drátěný korpus připevníme delší kus jemného tenkého drátku, na který můžeme navléct korálky a různě jím omotat vzniklou ozdobu. Ukončíme stejným způsobem, jako na začátku a to tak, že drát ve stejném místě několikrát omotáme okolo korpusu. Nakonec připevníme háček na ozdoby pro pověšení. Takto vzniklé ozdoby vypadají pěkně nejen na stromečku, ale i v umělém a přirozeném světle, pokud je zavěsíme na lustr nebo do okna.

7.4.4 Knihař, Iluminátor

Dříve dělal knihař jak všechny činnosti spojené s výrobou knih, jako bylo tištění knih, jejich vázání a nakonec i jejich prodávání. Až později začali jednotlivé činnosti dělat různí lidé.

Iluminátor se věnoval spíše výzdobě knih, hlavně malbě počátečních liter nových kapitol. Do této činnosti spadalo i jejich zlacení, popř. další drobná knižní malba. Často byl iluminátor i písařem, či přímo opisovačem knih.

7.4.4.1 Záložky do knihy

Cíl: rozvoj jemné motoriky, rozvoj tvořivosti

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: čtvrtky, pastelky, nůžky, ubrousky na ubrouskovou techniku, lepidlo, pravítko, tužky

Motivace:

Povídání o knihách. Je zima, lidé tráví nejraději večery v teple domova a co je pro toto období nejlepší? Číst si knihy... Záložka do knihy tedy určitě přijde každému vhod. Než přejdeme k samotné výtvarné činnosti, můžeme hodinu začít povídáním o knihách. Kdo to vlastně byli iluminátoři? Co dělali? Máte doma nějaké staré knihy, které zdobili? Patří čtení mezi vaše oblíbené koníčky? Jaké knihy rádi čtete? Která kniha je vaše nejoblíbenější a doporučili byste ji ostatním?

Výtvarná činnost:

Protože se jedná o poměrně jednoduchou výtvarnou činnost, vyrobíme si záložky dvě. Každý dostane čtvrtku, na kterou si obkreslí ruku (dlaň a prsty). Vzniklý obrys vybarví nebo na něj nakreslí veselý obličej a poté vystříhne. K dlani se přilepí pruh čtvrtky, který si udělá každý tak dlouhý, jak velké knihy čte. Tím je hotova první záložka. Na výrobu druhé použijeme ubrouskovou techniku. Každý si vybere z ubrousků obrázek, který se mu líbí a vystříhne ho. Obrázek se pomocí lepidla, určeného na ubrouskovou techniku (je ale možné použít i obyčejné tekuté lepidlo), přilepí na čtvrtku a nechá se zaschnout. Tvar záložky, který se bude poté vystřihovat ze čtvrtky, přizpůsobí senioři obrázku na ubrousku. Na závěr je dobrý obrázek zafixovat lakem (postačí i lak na vlasy). A záložka je hotová (viz Příloha č. XXI).

7.4.5 Solař

Solař byl obchodník se solí. V dřívějších dobách se rozvoz soli a dalšího zboží do cizích zemí uskutečňoval po solných stezkách a jedna z nich vedla i přes část

České republiky. Často se jednalo o nebezpečné putování, plné dobrodružství. Někdy se také obchodníci se solí plavili po řekách.

7.4.5.1 Vánoční dárek – ozdobná koupelová sůl

Cíl: rozvoj jemné motoriky

Věk: 65 - dle schopností seniora

Počet seniorů: 5 - 10

Doba trvání: 60 min.

Pomůcky: různě barevná sůl do koupele, sušené bylinky, průhledné sklenky na koření se širším hrdlem nebo jiné podobné skleněné nádoby, lžičky a tvrdé papíry pro nasypávání soli, různobarevné a přírodní lýko na ozdobu (stačí i látkové mašličky), misky

Motivace:

V předchozí hodině poprosí pedagog seniory o přinesení ukázek slaneho pečiva, které se u nich v rodině peče. Z přinesených ochutnávek vytvoří pedagog anonymní výstavku, kterou senioři bodují v několika kategoriích (nejkrásnější pečivo, nejvtipnější provedení, nejchutnější druh nebo nejlevnější a nejrychlejší recept apod.)

Výtvarná činnost:

Různobarevnou koupelovou sůl pomocí lžičky a přeloženého papíru opatrně sypeme do námi připravených zcela suchých skleniček v několika vrstvách. Barvy solí různě střídáme, aby vznikly zajímavé barevné kontrasty jednotlivých vrstev. Před nasypáváním můžeme sůl ještě promíchat s drcenými bylinkami nebo tyto bylinky vkládat mezi jednotlivé vrstvy. Tímto způsobem naplníme skleničku až po okraj a dobře zavíčkujeme. Okolo jejího hrdla uvážeme na ozdobu mašličku nebo lýko. Pokud výrobek chceme věnovat někomu jako dárek, můžeme na něj připevnit i jmenovku nebo kartičku s přáním příjemné relaxace v koupeli apod.

Závěr

V závěru této práce bych se ráda zmínila o získaných poznatcích, a to jak v oblasti trénování paměti, tak i samotného výtvarného projektu. Celkově jsem si při své práci se seniory ověřila, že nejdůležitější je správně odhadnout schopnosti seniorů a tomu přizpůsobit zvolené aktivity a způsob práce s nimi. Na rozdíl od jiných věkových kategorií, kdy jsou si lidé v určitém životním období úrovní svých schopností podobní, senioři se svými znalostmi a dovednostmi i v úzké věkové kategorii mohou diametrálně odlišovat. To v praxi znamená, že např. 65-ti letý senior může být na mentální úrovni mnohem staršího jedince a naopak. Je to způsobeno jak nástupem mnoha nemocí, tak i průběhem celého života.

Již jsem vedla několik kurzů trénování paměti a každý probíhal odlišným způsobem. Průběh je ovlivněn převážně složením a schopnostmi účastníků kurzu. Poměrně velkým problémem je převaha jednoho pohlaví ve skupině. Spolu s mojí kolegyní jsme např. měly skupinu, ve které bylo 14 seniorů ve věku 62-84 let. Jednalo se o skupinu smíšenou – navštěvovali ji pouze dva muži. Domnívám se, že toto rozdělení bylo velmi nevhodné. Jakmile je jedno pohlaví v menšině, je jaksi vyčleněno ze skupiny. S překvapením jsem zjistila, že co se týče vztahu žena - muž, na věku opravdu nezáleží. Pokud se ocitne muž mezi skupinou několika žen, ženy mají tendence se předvádět nebo ho s vědomím převahy svého pohlaví zesměšňovat. Skupinu také navštěvovaly ženy, které se znaly již několik let a někdy bylo obtížné zabránit jejich sdělování zážitků a dojmů, čímž docházelo k narušení výuky.

Dále bylo poměrně velkým problémem vzdělání seniorů. V naší skupině bylo mnoho učitelek, které měly skvělé všeobecné znalosti. Každý účastník měl samozřejmě také jiné zájmy a koníčky. Protože jednotlivé hodiny kurzů jsou zaměřeny na různá témata, docházelo někdy k tomu, že pro někoho byla zadaná cvičení obtížná a pro někoho naopak jednoduchá. Myslím si, že na někoho může působit negativně, pokud ostatní ví dříve a správně to, co on neví. Nebo něco ví,

ale zbytek skupiny vše rychleji vyřeší a on by věděl správné řešení, ale trvalo by mu to déle.

I mezi seniory existuje ovšem soutěživost. Domnívám se, že člověk v každém věku má tendence k tomu, aby ostatním ukázal, jak je chytrý a jaké má znalosti. Při kontrole správných odpovědí potom docházelo k tomu, že se senioři překřikovali. I když jsme se domluvili, že se budeme v odpovědích střídat, stejně jsme nakonec vždy skončili u hromadných odpovědí.

Protože senioři většinou žijí sami a mají málo možností ke komunikaci, často a rádi vzpomínají a povídají o sobě. Problém je v tom, že ostatní nejsou příliš ochotni poslouchat vzpomínky někoho jiného, protože chtějí vzpomínat i oni. Často se tedy někteří chovali poněkud neslušně, když se snažili umlčet vzpomínajícího seniora.

A jak jsem řešila uvedené problémy? Poněkud mi dělá problém to, že mám zažitou úctu ke starým lidem a je proto pro mě velmi těžké okřikovat např. 80-ti letou seniorku. Navíc mám poměrně slabý hlas, a tak jsem měla problém zklidnit, zvláště na začátku hodiny, hlučící seniory a získat si jejich pozornost. Nakonec mi však většinou pomohly paní učitelky, které byly ze školy zvyklé okřikovat děti a ostatní seniory umlčely.

V dalším kurzu jsem měla složení mužů a žen vyrovnanější a i vzdělání, zájmy a koníčky byly velmi podobné. Skupina výborně spolupracovala, vzájemně si pomáhali, neměla jsem problém získat si jejich pozornost. Pouze jeden účastník kurzu měl střední stádium demence a nestíhal spolupracovat se skupinou (ten se však již dalšího hromadného trénování paměti účastnit nebude a absolvuje individuální kurz).

Co mě vždy a neustále uvádělo v nadšený úžas a těšilo mě je to, že když jsem kdykoliv zadávala seniorům na kurzu trénování paměti nějaké domácí úkoly,

senioři je nejen s nadšením plnili, ale často také udělali nějakou práci navíc a pokud výjimečně na domácí úkol zapomněli, přinesli ho na příští hodinu. Také jsem se několikrát setkala s tím, že dokonce požadovali více domácích úkolů.

Myslím si, že kurzy trénování paměti jsou pro seniory velmi důležité. Svědčí o tom obrovský zájem seniorů o tyto kurzy a z toho plynoucí rostoucí nabídka různých kognitivních nabídek pro seniory, které jsou zveřejňovány na internetu. Je skvělé, že senioři si stále více uvědomují, že po dosažení důchodového věku jejich život nekončí, ale pouze nastává nová etapa. Je samozřejmé, že jsou překvapeni náhlým množstvím volného času. Vždyť po celý dosavadní život měli jasně určený čas práce a čas odpočinku. V posledních letech se rychle rozvíjí nabídka volnočasových činností pro seniory a oni je ve velkém množství využívají. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že kurz trénování paměti není jen o zlepšování kognitivních činností seniorů, ale hlavně slouží k tomu, že lidé se sejdou, popovídají si. Jedna účastnice kurzu mi řekla, že poté, co jí před 9 lety zemřel manžel, žila pořád sama, nikam nechodila. Ztratila kontakt s okolím. Je obdivuhodné, že po tak dlouhé době v sobě překonala obavu z něčeho nového a začala navštěvovat kurzy trénování paměti.

V posledních letech a s prodlužujícím se věkem také roste výskyt demencí. Po 80 roku různými příznaky demence trpí až 20% seniorů. Je prokázáno, že pokud si budou lidé, nejlépe po celý život, „namáhat“ mozek, mohou zmírnit a pozastavit příznaky demence. Myslím si, že úsilí vynaložené na trénování paměti, které je většinou prováděno zábavnou formou, za to určitě stojí.

Nevíce mě potěšilo, když mi na konci mého posledního kurzu trénování paměti senioři přinesli květinu a různé sladkosti a měli zájem o to, abych vedla i jejich další kurzy. Jejich spokojenost byla tím nejlepším ohodnocením mé práce s nimi, jaké jsem mohla získat.

Po zhodnocení průběhu kurzů trénování paměti, bych nyní ráda navázala a popsala zkušenosti z realizace výtvarného projektu. Po jeho realizaci musím říci, že se seniory je radost pracovat a určitě s nimi ještě v budoucnu pracovat chci. Rádi se učí novým výtvarným aktivitám a velmi nadšeně přijímali všechny mé nápady.

Je třeba ovšem upozornit na rozdíl při práci se seniory v domovech důchodců a na výtvarných kroužcích pro seniory. V domovech důchodců jsem byla trochu zklamaná, protože se klienti domova důchodců příliš nezapojují do různých aktivit, které pro ně připravují ergoterapeutky. Občas jsem proto měla pocit, že práce ergoterapeutek je možná trochu zbytečná a je velmi obtížné mít stále energii vymýšlet nové a nové zábavné a výtvarné činnosti, když je vidět, že odezva klientů není příliš velká. Ale nakonec jsem si uvědomila, že i kdyby se učinil i pouze jeden člověk šťastnějším a příjemně mu uplyne dlouhá chvíle v domově důchodců, má tato práce smysl. Také mě překvapilo, že pokud seniory nějaká činnost nebaví, tak ji prostě nedělají nebo sice udělají, co se po nich vyžaduje, ale je na nich vidět, že práci vykonávají bez nadšení. Domnívám se, že tato nechuť k činnosti je ovlivněna jakousi „atmosférou“, která v domovech důchodců panuje. Ne všichni se tam přestěhovali dobrovolně a pro mnoho z nich je obtížné zvykat si na nové prostředí v pozdním věku a nemají tedy příliš tvořivou náladu. Vždy je ale určité množství klientů domova důchodců, kteří pracují rádi a jsou vděční za zpestření jinak stejných dnů.

Jiná práce byla se seniory, kteří navštěvovali výtvarný kroužek probíhající na Zdravotně sociální fakultě. Jednalo se o soběstačné seniory žijící ve vlastní domácnosti. Tito senioři vždy pracovali s radostí a elánem. Jedním z problémů, které nastaly v průběhu výtvarného projektu, byla rychlost jejich práce. Někdy jsem měla připravené aktivity, u nichž jsem předpokládala, že budou trvat cca 60 min. a dělali jsme je 120 min. U některých, podle mě jednoduchých, aktivit jsem byla překvapena, jak velké problémy s nimi senioři měli (např. výroba Veselých

bambulek). Také někdy došlo k tomu, že si senioři udělali pouze část výrobku s tím, že zbytek si dodělají doma, i když ještě měli čas na něm pracovat.

Za jednu z nejdůležitějších věcí pokládám přinesení ukázky výrobku, protože senioři špatně chápali slovní instrukce. Také fantazie některých seniorů je omezená a raději vytvářejí něco podle jasně daného návrhu. Někteří mě ale naopak překvapili, jak originální a precizní výrobky vytvořili.

Také bylo nutné neustále jim pomáhat, protože jemná motorika všech zúčastněných nebyla vždy úplně nejlepší.

Důležitým prvkem při výtvarné činnosti se seniory je – chválit, chválit a chválit, ať vypadá finální výrobek jakkoliv. Důležité není to, jak vypadá, ale jak velkou radost měl senior při jeho výrobě.

Seznam literatury

- BRAGDON, A.D.; FELLOWS, L. *Trénink obou polovin mozku*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-511-3.
- GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt*. Praha : Olympia, 1983. ISBN 27-005-83.
- IPARRAGUIRRE DE LAS CASAS, U. *Barevný podzim*. Ostrava : Anagram, 2002. ISBN 80-86331-58-X.
- JANOTKA, M.; LINHART, K. *Zapomenutá řemesla*. Praha : Svoboda, 1984. ISBN neuvedeno.
- JEBAVÁ, J. *Úvod do arteterapie*. Praha : Karolinum 1997. ISBN 80-7184-394-6.
- JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. 2. vyd. Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví 1991. ISBN 80-7013-109-8.
- KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Praha : Karolinum 1997. ISBN 80-7184-366-0.
- KALVACH, Z.; ONDERKOVÁ, A. *Stáří. Pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha : Galén, 2006. ISBN 80-7262-455-5.
- KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK, R.; ZAVÁZALOVÁ, H.; SUCHARDA, P. a kol. *Geriatrie a gerontologie*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KLEIN, S. B. *Learning : principles and applications*. New York : McGraw-Hill, 1996. ISBN 0-07-035158-9.
- KLEVETOVÁ, D; DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KLÍMOVÁ - FÜGNEROVÁ, M. *Umění nestárnout*. Praha : PRÁCE 1970. ISBN 24-087-70.
- KOL. AUTORŮ *Největší kniha nápadů*. Brno : CP Books, 2005. ISBN 80-251-0734-5.
- KÖNIGOVÁ, M. *Tvořivost. Techniky a cvičení*. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1652-7.
- KRAMÁŘOVÁ, N. *Gerontopsychiatrie*. České Budějovice : JCU – Zdravotně sociální fakulta, 2000. ISBN 80-70-40-442-6.

- KULHÁNKOVÁ, E. *Řemesla ve hře, písní a tanci*. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-535-6.
- LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna : Gloria 1997. ISBN 80-901834-4-1.
- MAŇÁK, J. *Rozvoj aktivity, samostatnosti a tvořivosti žáků*. Brno : Masarykova univerzita v Brně, 1998. ISBN 80-210-1880-1.
- MAYER, J. *Balkonové a přenosné rostliny*. Praha : Václav Svojtka&Co., 2002. ISBN 80-7237-475-3.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha : Academia, 1997. ISBN 80-200-1289-3.
- NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha : Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha : Academia, 2003. ISBN 80-200-00993-0.
- NEUBACHEROVÁ-FESSEROVÁ, M. *100 nápadů z papíru*. Praha : Knižní klub, 2003. ISBN 80-242-1046-0.
- NEUWIRTH, J; TOPINKOVÁ, E. *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha : Grada Publishing, 1995. ISBN 80-7169-099-6.
- NIEPMANNOVÁ, J. *Malujeme na kameny*. Praha : Ikar, 2003. ISBN 80-249-0164-1.
- ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří (Společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně - Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7044-636-6.
- OUDOVÁ, D. *Vybraná témata z vývojové psychologie*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2003. ISBN 80-7041-018-3.
- PAUSEWANGOVÁ, E. *100 her. K rozvoji tvořivosti v předškolním a mladším školním věku*. Praha : Portál, 1992. ISBN 80-85282-59-3.
- PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha : Portál 1999. ISBN 80-7178-213-0.

- PEDEVILLA, P. *Podzim je tady*. Ostrava : Anagram, 2006. ISBN 80-7342-093-7.
- PEDEVILLA, P. *Vánoční ozdoby z windowcolor a papíru*. Ostrava : Anagram, 2001. ISBN 80-86331-37-7.
- PEDEVILLA, P. *Veselé podzimní vyrábění*. Ostrava : Anagram, 2003. ISBN 80-7342-005-8.
- PENNY, S.; PENNY, M. *Tvoříme z papírové hmoty - kašírování*. Brno : Computer Press, 2003. ISBN 80-7226-907-0.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, 2003. ISBN 978-80-200-1499-3.
- POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory. Vzorová cvičení*. Praha : Ministerstvo práce a sociálních věcí, 1996. ISBN 80-85529-23-8.
- RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada Publishing 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8.
- SCHMITT, G. *Originální ozdoby za proužků papíru*. Ostrava : Anagram, 2007. ISBN 978-80-7342-123-6.
- SPOUSTA, V. aj. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno : Masarykova univerzita – Pedagogická fakulta, 1998. ISBN 80-210-1274-9.
- SPOUSTA, V. aj. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita – Pedagogická fakulta, 1996. ISBN 80-210-1275-7.
- SULZENBACHEROVÁ, G. *Zapomenutá řemesla a život na venkově*. Bratislava : Slovart, 2003. ISBN 80-7209-453-X.
- ŠICKOVÁ - FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-71-78-616-0.
- ŠOTTNEROVÁ, D. *Adventní čas (zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry)*. Olomouc : Rubico, 2005. ISBN 80-7346-050-5.
- ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro (zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry)*. Olomouc : Rubico, 2007. ISBN 978-80-7346-074-7.
- ŠOTTNEROVÁ, D. *Léto a podzim ((zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry)*. Olomouc : Rubico, 2006. ISBN 80-7346-066-1.
- ŠOTTNEROVÁ, D. *Vánoce (původ, zvyky, koledy, hry a náměty)*. Olomouc : Rubico, 2005. ISBN 80 80-7346-033-5.

- ŠOTTNEROVÁ, D. *Velikonoce (původ, zvyky, hry, pohádky, návody a náměty)*. Olomouc : Rubico, 2006. ISBN 80-7346-044-0.
- ŠOTTNEROVÁ, D. *Zima (zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry)*. Olomouc : Rubico, 2005. ISBN 80-7346-059-9.
- ŠTILEC, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha : Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0788-3.
- TÄUBNER, A. *Veselá zvířátka z květináčů*. Ostrava : Anagram, 2005. ISBN 80-7342-043-0.
- TÄUBNER, A. *Veselá zvířátka z papíru*. Ostrava : Anagram, 2001. ISBN 80-902083-6-3.
- TRČA, S. *Cesty k dlouhověkosti*. Praha : Avicenum, 1987. ISBN 08-014-87.
- Tvořivostí učitele k tvořivosti žáků. Sborník z celostátního semináře k problematice tvořivosti v práci učitele a žáka, který se konal dne 19. 6. 1997 na Pedagogické fakultě MU v Brně*. Brno : PAIDO, 1997. ISBN 80-85931-47-8.
- UHŘÍČKOVÁ, A; MALÍKOVÁ, Z. *Kouzlo zapomenutého*. Brno : Rezekvítek, 2001. ISBN 80-902954-2-8.
- VALENTA, M. *Dramaterapeutické projektování*. Olomouc : Univerzita Palackého v Oloumouci 2003. ISBN 80-244-0615-2.
- VOGELBACHER, M. *Romantické ozdoby z proužků papíru*. Ostrava : Anagram, 2005. 80-7342-069-4.
- WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.
- WOLF, J. *Umění žít a stárnout*. Praha : Svoboda 1982. ISBN 25-124-82.

Seznam příloh

Příloha č. I	Seznam literatury na trénování paměti
Příloha č. II	Zrcadlení
Příloha č. III	Doplňte pranostiky
Příloha č. IV	Anagramy rostlin a stromů
Příloha č. V	Přiřaďte ke známým osobnostem národnost
Příloha č. VI	Moučníky
Příloha č. VII	Města a pochoutky
Příloha č. VIII	Barvy v písních
Příloha č. IX	Kurz trénování paměti
Příloha č. X	Šablona ovečky
Příloha č. XI	Text - píseň Pásla ovečky
Příloha č. XII	Ovečky
Příloha č. XIII	Květiny
Příloha č. XIV	Chobotnice a Veselé bambulky
Příloha č. XV	Kamenná rodinka a Malování na kameny
Příloha č. XVI	Šablona zvířátek
Příloha č. XVII	Veselá zvířátka z květníčků
Příloha č. XVIII	Podzimní listy
Příloha č. XIX	Malované boty
Příloha č. XX	Šablony na Ozdoby na stromeček
Příloha č. XXI	Záložky do knihy

Přílohy

Příloha č. I

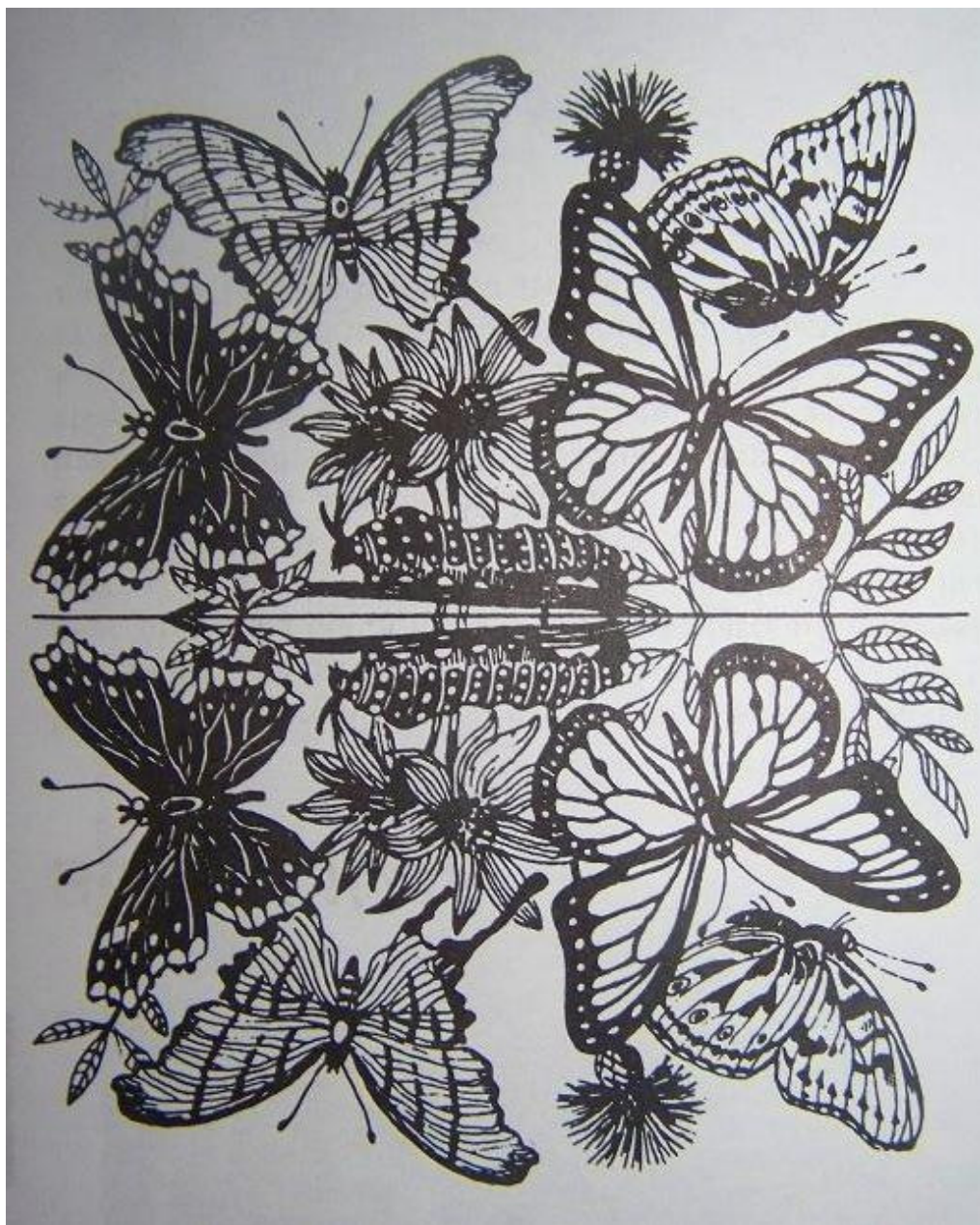
Seznam literatury na trénování paměti

- BEQUIVINOVÁ, H. *Jak si zlepšit paměť*. Praha : Reader's Digest Výběr, 2005. ISBN 80-86196-96-8.
- BRAGDON, A.D.; FELLOWS, L. *Trénink obou polovin mozku*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-511-3.
- CARTER, P.; RUSSEEL, K. *Trénink paměti a kreativity II*. Brno : Computer Press, 2004. ISBN 80-251-0327-7.
- IDDON, J.; WILLIAMS, H. *Paměť : 10 kroků k posílení paměti*. Praha : Ottovo nakladatelství, 2004. ISBN 80-7360-053-6.
- KATZ, L.C.; RUBIN, M. *Jak trénovat mozek : 83 neurobních cvičení na zlepšení paměti a kondice mozku*. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 2003. ISBN 80-7106-591-9.
- KÖNIGOVÁ, M. *Tvořivost. Techniky a cvičení*. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1652-7.
- LAIROVÁ, S. *Trénink paměti : principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-293-9.
- PARLETTE, S. *Tipy, triky a techniky pro trénink mozku*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-709-4.
- POSPÍŠILOVÁ, A. *Cvičení paměti pro seniory. Vzorová cvičení*. Praha : Ministerstvo práce a sociálních věcí, 1996. ISBN 80-85529-23-8.
- VAŠINA, L. *Jak si zlepšit paměť*. Praha : Computer Press, 2001. ISBN 80-7226-372-2.
- WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

Příloha č. II

Zrcadlení

„Malíř se pokusil zobrazit letní zátiší dokonale se zrcadlící v jezírku, dopustil se však několika chyb. Najdete deset rozdílů mezi horní a dolní polovinou a jejím odrazem dole? Zakroužkujte odlišná místa v obou polovinách obrazu.“⁶¹



⁶¹ BRAGDON, A. D.; FELLOWS, L. *Trénování obou polovin mozku*. Str. 10-11.

Příloha č. III

Doplňte pranostiky:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1) Březen - | a) hojná úroda se směje. |
| 2) Velký pátek deštivý – | b) na poli se urodí. |
| 3) Když na Velký pátek hřmí, | c) tak také v červnu. |
| 4) Prší-li v noci na Bílou sobotu, | d) sucho úrodu vysuší. |
| 5) Na Velikonoce jasno – | e) rolník smutný. |
| 6) V březnu vítr, v dubnu déšť - | f) za kamna vlezem. |
| 7) Na Boží-li hody prší, | g) na obilí úrodný rok bývá. |
| 8) Březnové slunce | h) dělá rok žízňivý. |
| 9) V březnu-li, v dubnu vítr věje, | i) sedlíkovi roste zlato. |
| 10) Jestliže březen kožich stáhl, | j) stromy brzo raší. |
| 11) Dlouho-li březen sněhu hovívá, | k) bude laciné maslo. |
| 12) V březnu když se prší, | l) pak jistě úrodný rok jest. |
| 13) Březen mokrý – | m) má krátké ruce. |
| 14) Jak prší v březnu, | n) duben rád by po něm sáhl. |
| 15) V březnu prach a v dubnu bláto – | o) bude v létě nouze o vodu. ⁶² |

Nápověda: Všechny pranostiky se rýmují.

⁶² ŠOTTNEROVÁ, D. *Jaro* (zvyky, obyčeje, náměty, návody, pohádky, příběhy a hry). Str. 7-11.
ŠOTTNEROVÁ, D. *Velikonoce* (původ, zvyky, hry, pohádky, návody a náměty). Str. 18.

Příloha č. IV

Anagramy rostlin a stromů

1. ubD
2. našaKt
3. šuMákt
4. nabiJeřa
5. suKokr
6. kišebI
7. eliLi
8. sicarN
9. řiniJa
10. kníneL
11. člV kmá
12. chraHro
13. setacoK
14. kolšíveBn
15. acenichaE
16. aFlika
17. keŠří
18. taniKpero
19. maJíns
20. ňakPovi

Příloha č. V

Přiřaďte ke známým osobnostem národnost:

Verne	Sumer
Horatio Nelson	Němec
Tutanchamón	Nor
Puškin	Ind
Šalamoun	Ital
Amundsen	Egypt'an
Sokrates	Španěl
Buddha	Izraelita
Rembrandt	Čech
Caesar	Francouz
Konfucius	Američan
Čingischán	Nizozemec
Kolumbus	Brit
Einstein	Rus
Gilgameš	Číňan
Chammurabi	Frank
Washington	Říman
Karel IV.	Mongol
Goya	Babylónan
Karel Veliký	Řek

Příloha č. VI

Moučníky

Vyjmenujte alespoň 2 moučníky začínající těmito písmeny:

M

V

Š

R

Z

P

O

B

D

Příloha č. VII

Města a pochoutky

K větám doplňte česká i zahraniční města:

1. Jaké město je typické výrobou syrečků?
2. Ve kterém lázeňském městě dostanete oplatky?
3. Město známé výrobou trubiček...
4. Nejlepší kyselé okurky jsou?
5. Země tisíců jezer a dobré vodky...
6. Mnoho lidí má rádo určitý druh párků... Odkud pochází jejich název?
7. Typický nápoj mužů v této zemi je whisky.
8. Nejlepší pivo je jaké?
9. Kde si můžete koupit voňavý perník?
10. Nejlepší zmrzlina je prý...
11. Jakou slaninu máte rádi?
12. Toto jídlo se nazývá ptáček a přiletěl k nám ze ...
13. Tento guláš je typický svou pálivou chutí.
14. Čokoláda je oblíbenou a vynikající pochoutkou v této zemi...
15. Země mnoha druhů sýra je?

Příloha č. VIII

Barvy v písních

Která barva chybí?

- 1) ... oči jděte spát
- 2) ..., ... fiala, kdes ji má milá trhala
- 3) ... růžičko, rozvíjej se, studená vodičko, rozlévej se
- 4) ... šátečku, kolem se toč
- 5) Ty jsi, Kačenko, ... růža, tobě nebylo třeba muža
Ty jsi, Martine, strom ..., tobě nebylo třeba ženy
- 6) Vínečko ..., je od mé milé,
Vínečko ..., je od té druhé
- 7) Vyletěla holubička ze skály, probudila ... oči ze spaní
- 8) ... hájové, bývaly jste moje, bývaly jste mého srdce potěšení
- 9) Čtyři koně ve dvoře, žádněj s nima nevoře.
Voře s nima Pepíček, má ... klobouček
- 10) Kdybych já věděla, čím sú to koníčky,
já bych jim nažala ... travičky.
Kdybych já věděla, že sú to milého,
Nažala bych já jim ovsu ...

Kdybych já věděla, že sú frajírovy,
Opletla bych já jich ... pentlami.

11) Hory, hory, ... les,
neviděl jsem mou panenku ještě dnes

12) Koulelo se, koulelo ... jablíčko,
komu ty se dostaneš má ... holčičko?

13) Na tý louce ... pasou se tam jeleni,
pase je tam mysliveček v kamizolce ...

14) Pekla vdolky, z ... mouky, sypala je perníkem

15) ... holubičko, kdes byla?
Kdes ty svoje ... peří ztratila?⁶³

⁶³ WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Str. 126-127.

Příloha č. IX

Kurz trénování paměti

 **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**
Zdravotně sociální fakulta, katedra supervize a odborné praxe
Ústav sociální práce, Univerzitní centrum pro seniory PATUP
Česká 20, 370 01 České Budějovice
tel.: 387 228 902 fax: 387 318 776 e-mail: motlova@zsf.jcu.cz

KURS TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Lektor kurzu: Anna Mičková a Hana Kadlecová
Garant kurzu: Mgr. Lenka Motlová
Délka trvání kurzu: 27. 4. 2009 - 25. 5. 2009
Účastníci kurzu:

*Barbela s.
Barbela Kadlecová a
Tomášová Kára
Jelínková
Hana Kadlecová
Mgr. Lenka Motlová*

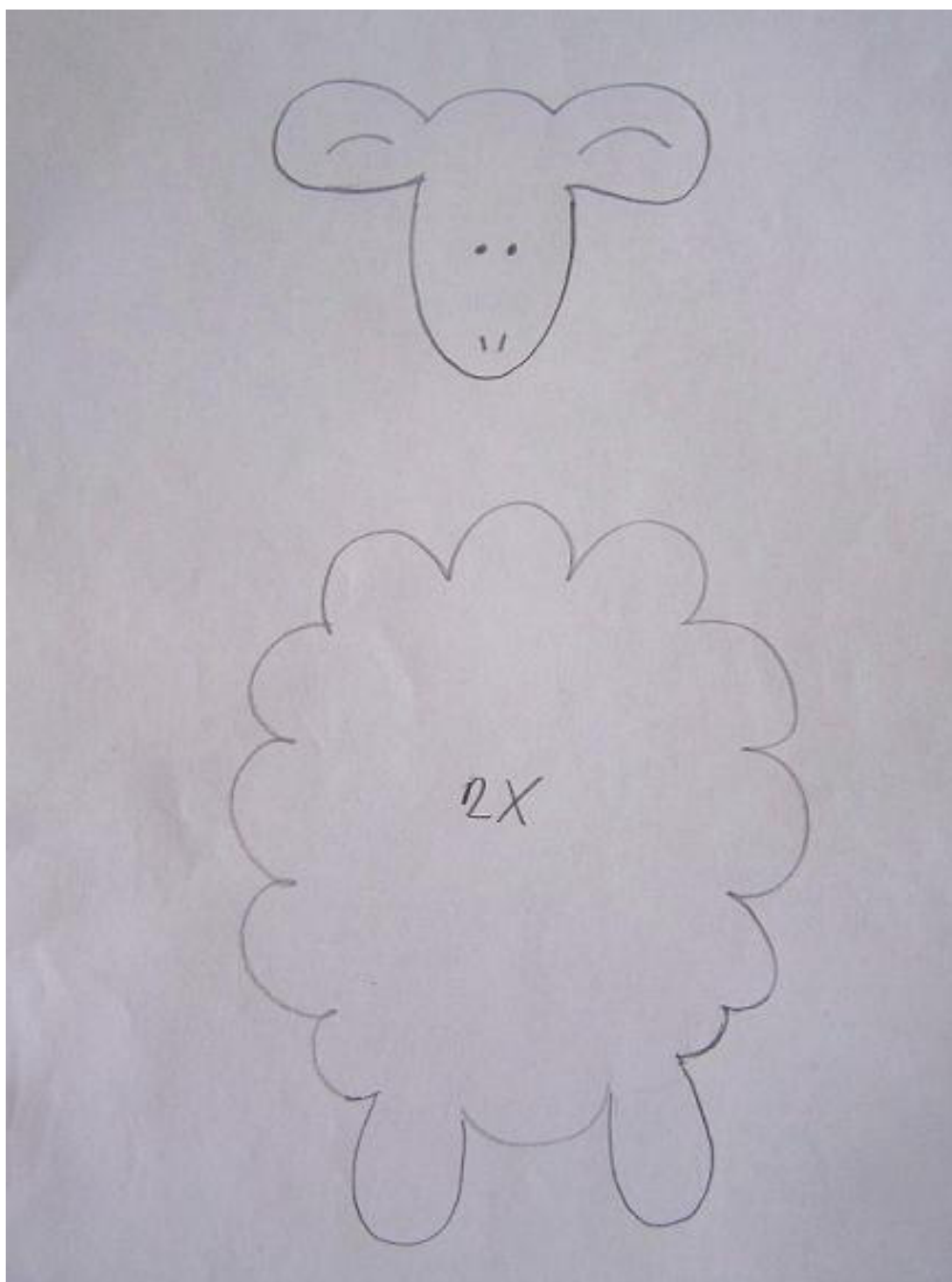
*Kadlecová M.
Hana Kadlecová
Mgr. Lenka Motlová
Hana Kadlecová*



Hana a Lenka

Příloha č. X

Šablona ovečky (Projekt Jaro: Pastýř, Ovčák - Ovečky)



Příloha č. XI

Text - píseň Pásla ovečky⁶⁴ (Projekt Jaro: Pastýř, Ovčák - Ovečky)

Pastýř 1 CD23

The musical score is written on four staves in 3/4 time. The melody is in C major, with guitar chords C and G7 indicated above the notes. The lyrics are in Czech and describe a shepherd's life.

Pás - la o - več - ky v ze - le - ným há - ječ - ku, pás - la
o - več - ky v čer - ným le - se. Já na ni du - py, du - py, du - py,
o - na zas cu - py, cu - py, cup, hou - fem o - več - ky se - ber - te
se všec - ky, hou - fem o - več - ky se - ber - te se.

⁶⁴ KULHÁNKOVÁ, E. *Řemesla ve hře, písní a tanci*. Str. 92.

Příloha č. XII

Ovečky (Projekt Jaro: Pastýř, Ovčák - Ovečky)



Příloha č. XIII

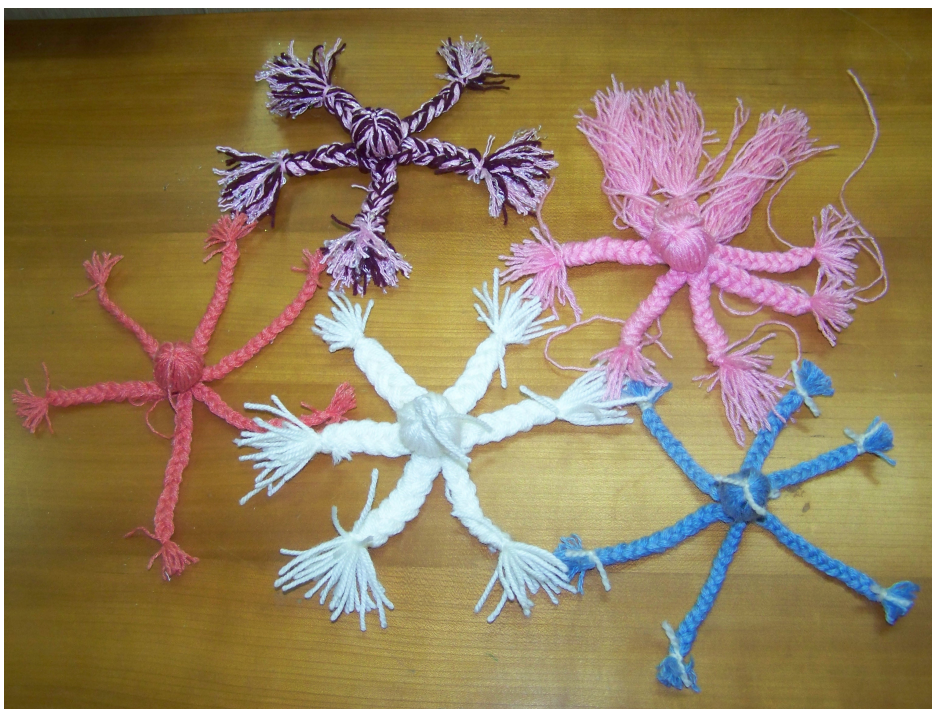
Květiny (Projekt Jaro: Květinářka, Zahradník - Motýlek a květina z barevných proužků papíru⁶⁵)



⁶⁵ VOGELBACHER, M. *Romantické ozdoby z proužků papíru*. Str. 4-5.

Příloha č. XIV

Chobotnice a Veselé bambulky (Projekt Léto: Vlnář, Vlnotepec – Chobotnice a Veselá bambulka)





Příloha č. XV

Kamenná rodinka a Malování na kameny (Projekt Léto: Kameník - Malování na kameny)





Příloha č. XVI

Šablona zvířátek – klokan, varan, tygr, gepard, hroch, nosorožec, medvídek, krokodýl (Projekt Podzim: Hrnčář – Veselá zvířátka z květináčů⁶⁶)



⁶⁶ TÄUBNER, A. *Veselá zvířátka z květináčů*. Str. 7-32.

Příloha č. XVII

Veselá zvířátka z květníčků (Projekt Podzim: Hrnčář – Veselá zvířátka z květníčků)



Příloha č. XVIII

Podzimní listy (Projekt Podzim: Myslivec – Podzimní závěs na zeď)



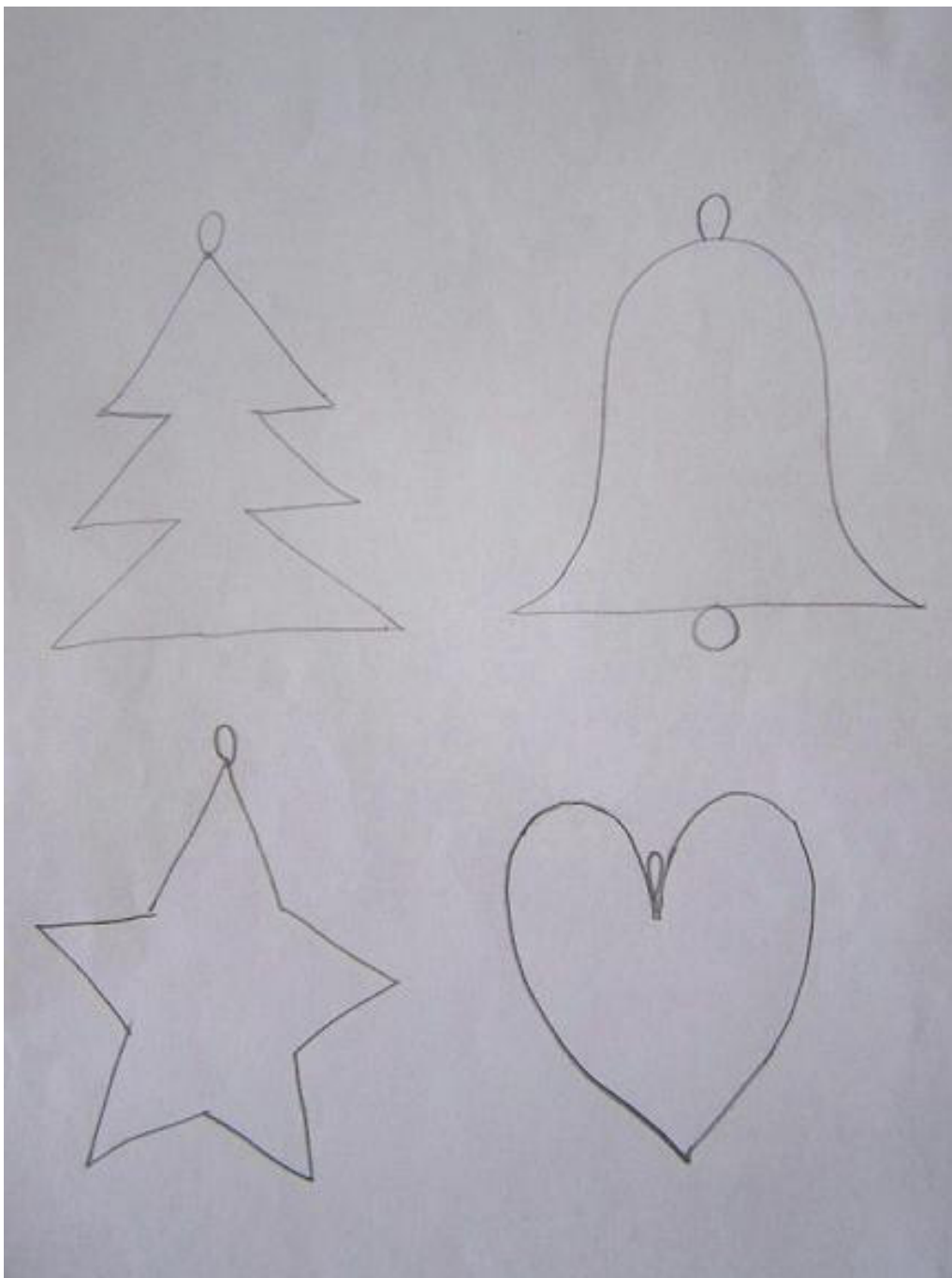
Příloha č. XIX

Malované boty (Projekt Podzim: Švec – Malované boty)



Příloha č. XX

Šablony na Ozdoby na stromeček (Projekt Zima: Dráteník – Ozdoby na stromeček)



Příloha č. XXI

Záložky do knihy (Projekt Zima: Knihař, Iluminátor – Záložky do knihy)



Abstrakt

MÍČKOVÁ, A. *Motivace k výtvarným činnostem ve volném čase seniorů – projekt Řemesla a povolání*. České Budějovice 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. I. Kovářová.

Klíčová slova: motivace, stáří, senioři, paměť, volný čas, tvořivost, trénování paměti, výtvarný projekt, výtvarné činnosti.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické.

Teoretická část se zabývá definicí pojmů, jako je motivace, stáří a volný čas seniorů a jejich způsob trávení volného času a také se zaměřuje na procvičování paměti ve stáří. V této části jsou poznatky čerpány z knih a propojuje souvislosti mezi danými tématy.

Praktická část navazuje na část teoretickou a snaží se ji aplikovat v praxi. Využívá přitom motivační techniky pro aktivizaci seniorů. Zabývá se jak výtvarnými aktivitami, tak také trénováním paměti, protože obojí přispívá ke zlepšení a zpříjemnění života seniorů. Autorka vychází z praktických zkušeností z práce se seniory. Náplní projektu je téma Řemesla a povolání, které se formou vzpomínek pokouší motivovat seniory k výtvarným aktivitám. Dochází tak k trénování paměti, rozvoji tvořivosti, fantazie, procvičování jemné motoriky a také ke zlepšení společenských kontaktů. Přispívá tak u seniorů k pocitům pohody, zlepšuje jejich kvalitu života a trávení volného času.

Abstract

Art activities motivations in leisure time of seniors – project Handicrafts and profession

Keys words: motivation, old age, seniors, memory, leisure time, creativity, training of memory, creative project, creative activities

The diploma work is divided into two parts, theoretical and practical one.

Theoretical part concerns about defining of terms such as motivation, seniors and leisure time of them, style of their leisure time. It is aimed at training of memory with seniors as well. This part takes knowledge from the books and connects these topics.

Practical part connects to theoretical one and applies it to use. It takes techniques of motivation for activation of seniors. It deals with creative activities and training of memory because both improve the life of seniors. The author comes out from practical experience with work with seniors. The topic of project is Handicrafts and profession and through memories tries to motivate to creative activities. Though it there is improvement of memory, creativity, fantasy, flexibility of hand and social contact too. Project improves the feeling of good mood of seniors, next improves their quality of life and spending their leisure time.