

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor SOČ: 14. Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

TERAPIE UMĚNÍM A JEJÍ VYUŽITÍ V PEDAGOGICE

Veronika Sýkorová

Třebíč 2015

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor SOČ: 14. Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

TERAPIE UMĚNÍM A JEJÍ VYUŽITÍ V PEDAGOGICE

THERAPY THOURGH THE ARTS AND ITS USE IN EDUCATION

Autor: Veronika Sýkorová

Třída: 8. G

Škola: Gymnázium Třebíč

Masarykovo náměstí 9/116

674 01 Třebíč

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Honsová

Třebíč 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji práci vypracovala samostatně pod vedením paní učitelky Mgr. Dagmar Honsové, použité informace jsem řádně uvedla v příloženém seznamu a postup při zpracování a dalším nakládání s prací je v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění. Dále prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze jsou shodné.

Třebíč 12. 3. 2015

podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedením základních škol v Ledči nad Sázavou a v Dolních Kralovicích za možnost uskutečnit praktickou část práce, a pedagogům, kteří mě doprovázeli a obětavě mi poskytli svůj čas, vědomosti a zkušenosti z pedagogické praxe. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině za neutuchající podporu.

Abstrakt

Teoretická část práce se zabývá charakteristikou druhů terapie uměním. Popisuje její metody, techniky i účinky, mapuje počátky a vývoj arteterapie a zdůrazňuje význam jejího působení ve světě i na území České republiky. Praktická část popisuje moji činnost v oblasti pedagogiky s využitím metod terapie uměním včetně ukázek vlastní tvorby žáků a vyjádření pedagogů.

Klíčová slova: arteterapie; muzikoterapie; dramaterapie; terapie tancem; biblioterapie; pedagogika

Abstract

The theoretical part of the thesis describes the types of art therapy. It deals with the methods, techniques and effects, it conducts a survey of the origins and development of art therapy and emphasizes the importance of its influence in the world and in the Czech Republic. The practical part describes my work in education with the use of art therapy techniques, including the pupils' own works and opinions of teachers.

Key words: art therapy; music therapy; drama therapy; dance therapy; bibliotherapy; pedagogy

Obsah

Úvod	7
1 Terapie uměním	9
1.1 Arteterapie	10
1.2 Muzikoterapie	12
1.3 Dramaterapie	13
1.4 Terapie tancem	15
1.5 Biblioterapie	16
2 Terapie uměním v dnešní společnosti	18
2.1 Historie	19
2.2 Formy	20
2.3 Metody a techniky	21
2.4 Využití	24
2.5 Účinky	25
3 Další možnost využití terapie uměním	28
3.1 Aplikace některých metod v pedagogice	28
3.2 Popis práce	29
3.2.1 Vizualizace	30
3.2.2 Malování hudby	30
3.2.3 Skupinová malba	31
3.2.4 Tváře	32
3.2.5 Superhrdinové	32

3.2.6 Rituály	33
3.2.7 Sochy hudby	34
3.2.8 Akcentovaný rytmus	34
3.2.9 Název a příběh v hudbě	35
3.2.10 Skupinové etudy	35
3.2.11 Diskuze	35
3.3 Výsledky dotazníků	36
3.3.1 Žáci	36
3.3.2 Veřejný průzkum	39
3.4 Kritika terapie uměním	43
Závěr	44
Seznam literatury	45
Seznam internetových zdrojů	46
Přílohy	

Úvod

Pro svoji práci jsem si vybrala téma terapie uměním a její využití v pedagogice. Jedním z důvodů je má láska k umění jako takovému, především k hudbě. Již od útlého věku se věnuji hře na hudební nástroj a zpěvu, mám také silný vztah k divadlu a líbí se mi tanec i výtvarné umění. Vypozorovala jsem, že v nepříznivých či zátěžových životních situacích se k umění uchyluji, využívám ho mnohem intenzivněji a má spolehlivé uklidňující účinky. Dalším důvodem je můj zájem o psychologii, pedagogiku a výchovu, kterýmžto směrem bych se chtěla dále zabývat.

I přes vyspělost dnešní společnosti je důraz na průběh tvorby podceněný, zanedbaný. Rozhodujícím tedy stále zůstává výsledek uměleckého tvoření. Tento přístup má ovšem tendenci i v jistém slova smyslu diskriminovat. Společnost nabývá dojmu, že uměním se smí zabývat pouze nadaní. Ti nešťastní, kteří se nespokojí se svými díly, jsou tímto předurčeni potlačovat uměleckou tvorbu a v důsledku i představivost, fantazii a sebe sama.

Cílem této práce je tedy upozornit na další perspektivní možnost využití umění ve formativním a léčebném procesu. Dále pak navrhnout využití arteterapie jako alternativní součásti způsobu výuky především na základních školách, neboť je pro co nejkvalitnější výsledky důležité začít s těmito metodami co nejdříve, navíc v současném vzdělávacím systému lze uvažovat o změnách v první řadě na této úrovni škol. Dalšími záměry je sesumarizovat komplexní poznatky z oblasti arteterapie a lépe informovat veřejnost o technikách, účincích a možnostech takovéto formy terapie. Pro mě samotnou byla tato práce příležitostí prohloubit si vlastní znalosti a získat zkušenosti v pedagogických kruzích.

První celek teoretické části charakterizuje hlavní rysy terapií různými druhy umění, totiž arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie, terapie tancem a biblioterapie. Druhý celek komplexně informuje o vývoji, formách, metodách a technikách, následně o využití a účincích terapie prostřednictvím umění. Třetí celek, praktická část, popisuje moji práci na dvou základních školách, kde jsem dva týdny vedla hodiny výtvarné a hudební výchovy. Zde jsem se pokusila aplikovat některé arteterapeutické techniky, abych ověřila, jak budou dětmi přijaty. Zjišťovala jsem také, zda se zde užívá podobných metod zaměřených na tvořivý proces se zpětnou vazbou a případně v jaké míře.

Na uskutečnění praktické části jsem se teoreticky připravovala prostřednictvím odborných publikací, jež jsou k dohledání v seznamu zdrojů. Pracovala jsem rovněž s cizojazyčnými zdroji. Tyto informace jsou použité v mém vlastním překladu. Přípravu jsem doplnila o informativní konzultace s pedagogy.

Předpokládám, že na školách jsou tyto metody využívány přinejlepším velmi zřídka, dále také, že veřejnost je s touto problematikou obeznámena velmi stroze a že ani zdaleka není využit její potenciál i přes časté umělecké založení všech věkových skupin.

1 Terapie uměním

„Cílem umění je dělat člověka šťastným.“ *Michelangelo Buonarroti*

L'art pour la santé znamená v doslovném překladu umění pro zdraví. Samotný název vyzdvihuje léčivé účinky umění a v důsledku představuje jak léčebný tak preventivní význam. Poprvé byl tento termín použit roku 2000 při otevření mezinárodního symposia v Dudincích a později v katalogu.¹ Podoba takového umění je určena k formování osobnosti, harmonizaci a ozdravení celé lidské bytosti.

Předchůdci umění pro zdraví byly l'art pour l'art (umění pro umění) a l'art pour l'homme (umění pro člověka). L'art pour l'art klade důraz na formální stránku umění a jeho čistotu. Kromě krásy neuznává jinou funkci umění, tedy sociální, politickou, morální, výchovnou aj. V druhé polovině 20. století se setkáváme s pojmem l'art pour l'homme, jehož otcem je německý sochař Siegfried Pütz (tehdy v přesném znění *Kunsttherapie*).² Podstatou je harmonizace v cílové skupině, tj. speciální pedagogika zaměřená na dětské domovy.

Terapie uměním – psychoterapie zprostředkovaná uměním. Jak už název napovídá, jedná se o psychoterapii, která využívá prvky umění jako plnohodnotnou formu léčby. Tuto formu psychoterapie lze také nazývat arteterapií. V širším slova smyslu se jedná o různé druhy umění tj. výtvarné umění, hudba, divadlo, tanec, poezie či próza. Jedná se o záměrné upravování narušené činnosti organismu uměleckými prostředky. Významem slova arte je umění. Druhá část slova – therapeia – vyjadřuje léčení. Podstatou je ovšem samotný průběh tvorby, ne toliko výsledek. Tímto se arteterapie odlišuje od uměleckých kroužků nebo od hodin výtvarné a hudební výchovy na školách.

Pojem artefiletika představuje reflektivně-tvořivý způsob výuky využívající zážitkového působení zprostředkovaného uměním. Slovní kořen –fil– znamená dobrý postoj. Má především preventivní funkci. Zamezuje problémům při socializaci, kooperaci, zlepšuje empatický pohled a toleranci. Tento prvek je velmi významný při formování osobnosti, ovlivňuje morální vyspělost. Je používána především

¹ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 19.

² Tamtéž, s. 19.

u menších dětí, případně u dospívajících, ale i v dnešní moderní společnosti se s touto disciplínou setkáme jen velmi výjimečně.

Rozvoj různých směrů arteterapie v Evropě zajišťuje od devadesátých let 20. století Evropské konsorcium pro vzdělávání v oblasti Terapie uměním (ECArTE – European Consortium for Arts Therapies Education). Tato společnost v současné době sdružuje 32 institucí ze 14 evropských zemí.

1.1 Arteterapie

V užším slova smyslu arteterapii chápeme jako terapii výtvarným uměním. Nezáleží jakého rázu, může se jednat o kresbu, malbu, koláže, sochání, keramiku, modelování apod. Soubor výše jmenovaných technik je v rozličných formách a kombinacích aplikován na pacienta či klienta. Arteterapie probíhá za dohledu a usměrňování speciálně vyškoleného terapeuta nebo pedagoga, jinak by neměla význam.

Vymezení podle nizozemského psychoterapeuta Hilariona Petzolda: *„Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých i neuvědomělých snaženích, sociálních a ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.“*³ Můžeme tedy říct, že usměrňované umění na člověka působí ve všech směrech lidskosti, kladně ovlivňuje vývoj osobnosti a pomáhá překonat životní překážky.

Předpokládá se, že výsledné dílo není jen samo sebou, ale že něco znamená a zároveň je nejednoznačné. Díky tomu můžeme nahlédnout do nevědomých procesů, přičemž ale musíme vést pozorování delší dobu pro jednoznačnější závěr. Terapeut tedy nemůže z jednoho obrazu vyvodit odpovídající diagnózu. Pro opravdu kvalitní a co nejpřesnější diagnostiku bývají kresby, malby a další díla posuzovány hned několika odborníky na sobě navzájem nezávislými.

³ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 31.

Hodnotit výtvarné produkty musí být značně širokoúhlé. Jedná se totiž o soubor mnoha faktorů, které spolu mohou a nemusí souviset. Je tedy třeba brát v potaz mnoho signálů, jež se více či méně odlišují od „normálu“. Podle L. Ganttové si všímáme následujících kritérií: využití prostoru na papíře, celková integrace, barvy, ulpívání a opakování některých symbolů, přítomnost stereotypů, energie, úroveň linií, logika, sklon postav, detaily, pozadí obrazu.⁴

Kresba je také obrazem jistého stupně psychomotorického vývoje osoby. Zdravý jedinec projde několika stádii úrovně kreseb. Tyto úrovně se vystřídají přibližně od dvou do patnácti let. Dospělí však většinou spontánně kreslí jen velmi zřídka, proto je dítě lepším objektem pro pozorování změn.

Vývoj dětské kresby popsal Cyril Burt. Podle něj zaznamenáváme jako prvotní stádium dětské kresby čmáranice pozorovatelné od dvou do pěti let. Postupně se jedná o čmáraní nezáměrné, záměrné, napodobované a lokalizované. Další úrovně jsou linie a první tvary přibližně ve čtyřech letech. Následuje popisný symbolismus (5 až 6 let), kde se objevují první schémata postav. Postupem času (v sedmi až osmi letech) dítě kreslí především to, co o objektu ví, než jak ho vidí. Cyril Burt toto období nazývá popisným realismem. Kolem deseti let dítě přestává kreslit z paměti, ale tvoří podle předlohy. Snaží se stínovat a znázornit perspektivu, jedná se o vizuální realismus. Dalším stádiem je potlačení, věkově odpovídá druhému stupni základní školy. Toto období je i z hlediska socializace velmi náročné, jelikož je dítě ovlivňováno především elitou vrstevníků a obecně převzatými předsudky. Často tedy dochází ke ztrátě odvahy kreslit kvůli strachu z neúspěchu. V patnácti letech nakonec dochází k uměleckému oživení.⁵

Pro diagnostiku kognitivních a senzomotorických schopností, psychických procesů a dalších důležitých aspektů pro určení správného dalšího postupu slouží kresebné testy. Doporučuje se sledovat nejen výsledek, ale i chování při kreslení, tempa, spontánních gest a podobně. Po tvůrčí práci následuje rozhovor se standardizovanými otázkami. Existují různé podoby testů, například kresba lidské postavy, jež odhaluje především sebehodnocení a sebevědomí autora. Dále se jedná o test stromu, test domu

⁴ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 102.

⁵ Tamtéž, s. 103 – 104.

či kresba začarované rodiny. Kresebné testy se pro věrohodnost a přesnost často kombinují a jsou velice náročné, proto je třeba delší praxe.

1.2 Muzikoterapie

V tomto případě je médiem terapie hudba, a to ve formě instrumentální i zpívané, dále se používají rytmická a pohybová cvičení. Zde je také patrné prolínání s dalšími uměleckými odvětvími, jako je tanec, dramatizace a další ne čistě hudební zážitky.

Muzikoterapie, stejně jako další terapie uměním, není jednoznačně definována. Pro příklad zde uvedu dvě charakteristiky z amerického a evropského kontinentu. Americká muzikoterapeutická asociace (American Music Therapy Association, tzv. AMTA) tvrdí: *„Je to systematická aplikace hudby řízená terapeutem v terapeutickém prostředí tak, aby se dosáhlo kýžené změny v chování. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k jeho větší sociální přizpůsobivosti.“*⁶

Německý psycholog Christoph Schwabe prezentuje muzikoterapii takto: *„Muzikoterapie je klinicko-medicínská forma léčby, která svou podstatou náleží do oblasti psychoterapie. Specifickým psychoterapeutickým znakem je použití hudby v jejích nejrozličnějších podobách na poli recepce, reprodukce a produkce hudebních struktur. Souborný pojem muzikoterapie obsahuje metody, které předpokládají využití různých forem hudby v klinicko-medicínské léčbě klientů.“*⁷

V současné době se směry muzikoterapie značně štěpí. Dnes je možné povšimnout si tří základních konceptů muzikoterapie, tj. pedagogický, medicínský a psychoterapeutický. Pedagogická muzikoterapie je zaměřená na procesy učení, sociální integrace a komunikace. Hudba se ukázala jako nejlepší nástroj ke zlepšení vyučovací metod.⁸ Je vědecky prokázáno, že napětí omezuje chápání, to znamená, že žáci by se mohli lépe učit, byla-li by ve třídě uvolněnější atmosféra. Do pedagogického

⁶ ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praktická aplikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007, s. 28.

⁷ Tamtéž, s. 31.

⁸ HALPERN, Steven; LINGERMAN, Hal A.. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. 1. vydání. Bratislava: Eko-konzult, 2005, s. 63.

konceptu se řadí muzikoterapie antropozofická (hudba působí objektivně díky vyšší zákonitosti), orffovská (terapeutický proces je postaven na akci a reakci), tvůrčí (hlavním cílem je probuzení tzv. hudebního dítěte). Dále je to muzikoterapie ortopedagogická (práce s motoricky postiženými lidmi), polyestetická a rekreativní.

Medicínský koncept pozoruje vliv hudby v kontextu s fyziologickými reakcemi. Na základě výzkumu *Music and the Brain: Studies in the Neurology of Music*, jenž řídili W. Critchley a R. A. Hershenson je prokázáno, že hudba je schopna vyvolat následující neurofyziologické procesy: aktivace vzpomínek pomocí mozkových trámek, pomoc při tvorbě molekul peptidů mírnící bolesti, když působí na speciální receptory v mozku a průnik hudby do centra emočních reakcí, které je pravděpodobně v mozkové kůře. Působení hudby na neurofyziologická centra však nejsou dosud dokonale poznány. Intenzivní a škodlivý zvuk, hluk, může vyvolat řadu fyzických potíží, jako jsou žaludeční a střevní vředy, migréna, neplodnost, postižení ledvin a jater, snížená imunita, mdloby a jiné.⁹

Psychoterapeutický koncept se snaží odstraňovat patologické změny v chápání okolí a sebe sama. Dělí se na kognitivně-behaviorální model, to znamená poznávací procesy a jejich vliv na lidské chování. Dále analyticko-dynamický model, který odkazuje na hlubinnou a analytickou psychologii (především Sigmunda Freuda). Humanisticko-existenciální model je charakterizován kromě jiného takto: člověk je víc než suma částí, rozhodnutí a volba jsou výsledky jeho zkušeností.

1.3 Dramaterapie

Používá-li se divadlo k jiným účelům než prvotně estetickým, nazývá se paradivadelní systém. Takováto forma může být primárně edukačním prostředkem nebo prostředkem terapie. Dramaterapie je terapie, jež k léčbě používá umělecké prostředky z oboru dramatického. Ve stejném slova smyslu se používají i označení dramatoterapie či dramoterapie. The British Association for Dramatherapists ji definuje

⁹ ZELENIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praktická aplikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007, s. 57.

následovně: „Dramaterapie pomáhá uchopit a zmírnit sociální a psychologické problémy, mentální onemocnění i postižení a stává se nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky němuž poznává jedinec sám sebe, a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální i nonverbální složku komunikace.“¹⁰ Dramaterapie má povahu aktivní a zkušenostní, takový přístup podněcuje účastníky vyjádřit emoce, stanovit cíle, mluvit o problému a následně ho řešit. Díky prozkoumání širšího repertoáru divadelních rolí dochází k posílení vlastní identity a své životní role. Role je chápána jako chování, jež je společností očekáváno od držitele určitého sociálního statusu. Status lze rozdělit na připsaný (tedy takový, který nám byl dán a je tudíž nevyhnutelný) a získaný (status, který získáme vlastním působením).

Mezi paradivadelní systémy terapeutické povahy patří psychodrama, teatroterapie, sociodrama, psychogymnastika, Divadlo utlačovaných, Divadlo fórum, Neviditelné divadlo, Divadlo reminiscence, Playback Theatre, Divadelní sporty a jiné. Existují dva přístupy k systémovému pojetí dramaterapie a to drama jako terapie, jež chápe dramaterapii jako samostatný psychoterapeutický postup, a drama v terapii vyjadřující využití dramaterapeutických metod a technik jako dílčích psychoterapeutických postupů. Při práci s dětmi se často uplatňuje tzv. play therapy (terapie hrou). Zaměřuje se na využití zábavného faktoru, který dává terapii nový rozměr nenucenosti. Kvalifikovaný pracovník v nemocnicích, jehož úlohou je zpříjemnit dětem prostředí nemocnic a minimalizovat strach z lékařských zákroků, se nazývá herní specialista.¹¹ S tím souvisí i role zdravotního klauna (kliniklauna) přispívající ke zlepšení psychického a tím i zdravotního stavu dětí, případně seniorů.

Užití je stejně širokospektrální jako u dalších terapií prostřednictvím umění. Uplatnění nalezne ve školách, v oblasti duševního zdraví, ve věznicích, v prostředí sociální péče a podobně. Dramaterapeutové pracují jak s autistickými dětmi, tak se staršími lidmi s demencí, dále pak s lidmi s historií sexuálního či fyzického týrání nebo s ženami s poporodní depresí. Podle Renée Emunahové jsou nespécifické cíle dramaterapie následující: zvyšování sociální interakce a interpersonálního chování, získání schopnosti uvolnit se, zvládnutí kontroly svých emocí, změna nekonstruktivního

¹⁰ VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007, s. 23.

¹¹ Tamtéž, s. 28

chování, rozšíření repertoáru rolí pro život, získání schopnosti spontánního chování, rozvoj představivosti a koncentrace, posílení sebedůvěry, sebeúcty a zvyšování intrapersonální inteligence, získání schopnosti poznat a přijmout svoje omezení a možnosti.

1.4 Terapie tancem

„Tanec je skrytý jazyk duše.“ Martha Grahamová

Terapie tancem (nebo také danceterapie) probíhá skrze vnímání těla a jeho pohybů. Tento psychotherapeutický směr, který se zaměřuje na žádoucí změny osobnosti, je nazýván mnoha způsoby: taneční terapie, tanečně – pohybová terapie, choreoterapie, tančená terapie, psychotanec či psychobalet. Díky danceterapii klienti nalézají radost z fyzické aktivity, která je navíc umocněna dalšími prospěšnými aspekty, jež psychotherapie přináší. Těmi jsou například obnova pozitivního sebepřijetí, které může být narušeno i samotnou výchovou. Dále pak usnadňuje vnímání a ovládání vlastního těla a splynutí tělesna s duševním. V neposlední řadě pomáhá při problémech s autonomií (zde může působit jak integračně, tak jako pomoc k osamostatnění podle postupu terapeuta), umožňuje porozumět potlačeným tužbám, přáním nebo obavám v podobě symbolů. Cílem však není osvojení profesionálních tanečních technik.

Oficiálně se vznik taneční terapie zařazuje do čtyřicátých let 20. století, kdy se v USA začalo mluvit o osvobození těla či svobodném sebevyjádření. Později byla na této půdě založena Asociace americké taneční terapie (ADTA – American Dance Therapy Association), jež danceterapii definuje jako terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince.¹² Evropská asociace taneční terapie (AEDT) vznikla díky iniciativě Francie, kde již dříve fungovala Francouzská společnost pro psychotherapii tancem (SFPTD – Société française de psychothérapie par la danse).¹³ Od roku 2010 zaručuje mezinárodní spolupráci v oblasti výchovy, vzdělávání a výzkumu Evropská

¹² AUTOR NEUVEDEN. *About Dance/Movement Therapy* [online]. [cit. 24.1.2015]. Dostupný na WWW: http://www.adta.org/About_DMT

¹³ DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychotherapii*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, s. 78.

asociace taneční a pohybové terapie (EADMT – European Association Dance Movement Therapy), mezi jejíž plně profesionální členy patří Německo, Itálie, Velká Británie, Španělsko, Rusko a další. Česká republika spolu s Dánskem a Litvou do této společnosti patří pouze jako členové na základní úrovni.¹⁴

Terapie tancem se doporučuje při rehabilitacích, kde může řízený pohyb poskytnout podporu k překonání emočního a fyzického defektu po amputacích, poranění mozku nebo při chronických bolestech. Využívá se též v případech Alzheimerovy choroby, neboť se pacienti díky fyzické aktivitě udržují v prostoru a čase. Velmi příznivě nasvědčují výsledky užití této terapie v kontextu s rakovinným onemocněním. Pacient je klidnější, vyrovnanější a méně unavený. Dalšími indikacemi jsou poruchy koncentrace u dětí, poruchy příjmu potravy, léčba ze zneužívání toxických látek a jiné případy, které zmiňuji v kapitole o využití terapie uměním. Jako stav pacienta vylučující tento léčebný postup se označují akutní psychotické stavy, panické ataky nebo těžká forma deprese.

1.5 Biblioterapie

Biblioterapie, jakožto léčba knihou či četbou, je využití literatury při léčbě osob psychicky nemocných nebo s emocionálními problémy. Jelikož je tato disciplína v České republice značně mladá, literatura není obsáhlá. Taktéž se jedná o zážitkovou terapii působící na nitro člověka, jejímž hlavním smyslem je reflexe, srze níž dochází k uvolnění napětí.¹⁵ Mezi druhy biblioterapie řadíme imagoterapii, při níž se čtenář-klient ztotožní s literárním hrdinou a napodobuje jeho chování. Dále fabuloterapie (léčba dětskou literaturou, především skrze pohádky), poetoterapie (terapie poezií) a hagioterapie (rozbor náboženských textů). Proces biblioterapie začíná identifikací, díky níž své emoce, postoje a myšlenky sděluje prostřednictvím literárního hrdiny. Poté, co klient odblokuje nahromaděné emoce, přichází očištění – katarze. Následuje náhled do sebe sama, čtenář lépe chápe sebe i okolí. Proces je zakončen přijetím nového poznání. Vytvoření si odstupů od vlastních problémů, pomoc při zátěžových situacích, zmobilizování aktivity

¹⁴ DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, s. 79.

¹⁵ VALIŠOVÁ, Edita. *Biblioterapie - léčba četbou* [online]. [cit. 24.1.2015]. Dostupný na WWW: <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=1894>

a odvahy, podpora spokojenosti a víry ve vlastní sílu a posílení radosti ze života – to vše terapie prostřednictvím četby nabízí. V České republice existuje projekt zpřístupňující biblioterapii veřejnosti – BiblioHelp. Tento webový portál nabízí databázi knih působících jako prostředek terapie. Knižní tipy svým zaměřením zabírají širokou škálu psychických problémů a zátěžových životních situací a výběr je určen pro jakoukoliv věkovou kategorii.

2 Terapie uměním v dnešní společnosti

Pohled na arteterapii je v současnosti rozštěpen podobně, jako se štěpí teoretická psychologie. Z hlediska názorových východisek se na psychologii díváme takto: psychoanalýza Freuda, analytická psychologie Junga, individuální psychologie Adlera, gestaltismus (tvarová psychologie), humanistický přístup, spiritualismus a podobně. V této souvislosti existují tři trendy. Arteterapie jako možnost diagnostiky a následné psychoanalýzy. Dále pak využití umění jako léčebného prostředku s důrazem na průběh tvorby (art for therapy). Naposledy jako eklekticismus v pozitivním slova smyslu, to je výběr některých prvků z různých uměleckých systémů namísto vyhraněného užívání jedné koncepce.

Na psychoterapii zprostředkovanou rozličným uměním se i v dnešní společnosti pohlíží především jako na alternativní formu léčby. Můžeme se s ní setkat především jako s doprovodnou částí klasické psychoterapie nebo psychiatrické léčby. O podrobném užití léčby hovořím v následujících kapitolách.

Největší význam a vyspělost má terapie uměním především ve vyspělých velmocích jako je USA, Francie, Velká Británie a Německo. Zde vzniká mnoho programů pro studenty psychologie a také pacienti mají více možností zúčastňovat se podobných akcí. Občas se dokonce setkáme i s vizionářskými školami, kde povětšinou arteterapii a muzikoterapii přijímají jako součást vyučování. Jejich prvky můžeme pozorovat nejen ve výtvarné a hudební výchově, jak je na první pohled předpokladatelné, ale i jako součást jiných předmětů. Používá se zde například podkreslení výkladu hudbou nebo rytmická cvičení na počátku hodin. Díky tomu se studenti uvolní, zaktivizují energii a představivost lépe pracuje. Je dokázané zlepšení koncentrace i samotných výsledků výuky. Je samozřejmé, že i v zemích, kde terapii uměním začínají brát jako výhodný prvek ke zkvalitnění svého života, je takovýchto škol a jiných institucí velmi málo. Nemůžeme se však divit, jedná se totiž o velice mladou disciplínu. Navíc jistá míra skepticismu tu byla, je a bude.

Rozvoj arteterapie v České republice je zdatelně pozadu. Sama psychologie je vystavena mnoha předsudkům, natož její alternativní metody, přestože je to pro mnohé

atraktivní téma. V cizině se s ní setkáme především jako s léčbou psychických poruch, výjimečně pak jako se zpestřením uměleckých hodin na pokrokových školách. V Česku tedy nemůžeme očekávat něco jiného.

2.1 Historie

Jako ozdravný prostředek je umění využíváno již od pravěku. Důkazem o víře v jeho magické účinky jsou rituály, jež spojovaly člověka s nadpozemskými silami, a to především prostřednictvím rytmu, hudby a tance. Díky hudbě provozované skrze šamana se léčili nemocní, řešily se problémy společenského typu a výtvarně se zaznamenávaly historické události a dojmy. Dále měla hudba i zábavní funkci a nezapomínalo se ani na prevenci. Monotonie ve spojení s opakováním krátkých intervalů zaháněla démony. Kmenové rituály tedy sloužily k uvolňování emocí a celkové duševní i tělesné očistě. Již ve 3. tisíciletí před naším letopočet byl Staroegyptanům doporučován účinek divadla, tance a hudby.¹⁶

Postupem času se otázka harmonie přesunula do filozoficko-matematické sféry, kdy léčitelé věřili, že soulad tónů uspořádává to, co je v disharmonii. Aristoteles prosazoval receptivní formu umění, jež uvolňuje od zátěže, to nazval hudební katarzí. Dórskou stupnici označil jako zdroj duchovní síly.¹⁷ Objevil též katartické účinky dramatu, a proto organizoval v athénském divadle představení herců s psychotickými problémy. Caelius Aurelius zařadil k léčebným postupům psychických nemocí dramatické a hudební prostředky, které strukturuje podle typu choroby tak, aby terapie vyvažovala charakter duševní poruchy – pro depresivní stavy doporučoval pantomimu, pro infantilitu zase tragédie. Pythagorejci věřili, že hudba je obrazem harmonie vesmíru. Římský lékař Galénos doporučoval hudbu a tanec proti hadímu a pavoučímu uštknutí - tak vznikl název tance tarantela.¹⁸

¹⁶ VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007, s. 11.

¹⁷ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vydání. Praha: Portál, 2001, s. 18.

¹⁸ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vydání. Praha: Portál, 2001, s. 103.

Středověk znamenal pro umění zaměřené na člověka regresi. Novověk ovšem přináší nové poznatky a teorie o lidském těle a jeho poruchách, které byly považovány za následky psychických potíží. V souvislosti s výtvarnou produkcí byly určeny zásady výrazu malby u duševně nemocných – psychicky narušení jedinci malují jinak než zdraví a charakter jejich tvorby se mění dle druhu a vývoje nemoci. Léčba hudbou byla nazývána iatromusia. Také je v historických pramenech popsán případ španělského krále Filipa V. trpící depresemi, jenž byl úspěšně léčen zpěvem dvorního operního pěvce Farinelliho. Divadelní techniky byly používány především k edukačním cílům, později se však zaměřují také na rozvoj kognitivních a emocionálních stránek, a to především v etické rovině.

Ve druhé polovině 19. století byla však muzikoterapie zcela zatracená a označená za nevědeckou a nedůstojnou, což bylo prolomeno až v polovině 20. století. Užití dramaterapie bylo také značně omezeno, teprve až 20. století pro ni znamenalo obnovu a to především jejích edukativních principů. Od té doby nabývají podobné alternativní metody na popularitě a získávají více příznivců, přestože ne závratnou rychlostí.

2.2 Formy

Arteterapie může být aplikována formou individuální nebo skupinové terapie. Individuální forma poskytuje užší kontakt s terapeutem, jehož má pacient jen pro sebe a díky tomu je terapie intenzivnějším citovým prožitkem. Doporučuje se pacientům, kteří mohou mít nežádoucí rušivý vliv na skupinovou terapii, kupříkladu hyperaktivním či anxiózním lidem. Jejich chování by totiž mohlo mít negativní následky na ostatní členy skupiny, jež se mohou stát agresivními nebo se mohou objevit psychotické projevy.

Skupinová terapie přináší rychlejší sociální učení, pocit sounáležitosti, zpětnou vazbu druhých klientů, je však náročnější z hlediska arteterapeuta. Další nevýhodou může být indiskrétnost, složitost organizace, jednotlivcům se věnuje méně času. Doporučuje se citlivým jedincům, pro něž může být individuální terapie příliš intenzivní. Skupinová forma terapie dává možnost kooperace a vzájemné pomoci při zadaných úkolech, což vede k integraci a psychickému zotavování ze svých defektů. Do skupinové

formy patří i rodinná a partnerská arteterapie. Pro rodinu je charakteristická homogenita, kvůli níž dochází k projevům narušení celého celku, přičemž může být problém pouze u jediného člena. Arteterapie v této skupině řeší široké spektrum problémů, cílem je však lepší komunikace, nalézt společné řešení či kompromis, sebeidentifikace a obnovení integrity. Terapie uměním může být pro partnery klíčem k vyřešení konfliktu nebo krize, neboť symbolizuje přání, představy či nedorozumění.

Z jiného pohledu lze terapii uměním rozdělit na receptivní a produktivní (nebo aktivní). Právě receptivní terapie byla využívána v historii a je užívána dodnes. Jedná se čistě o vnímání umění, patří k ní tedy poslech hudby, návštěvy galerií, divadelních představení, výstav, četba aj. Produktivní arteterapie prakticky používá konkrétní tvůrčí činnosti – kresby, malby, modelování, užití hudební nástrojů a vlastního hlasu, taneční a pohybové kreace, v neposlední řadě pak dramatické aktivity. Obě formy však mohou být při terapii uměním spojeny dohromady.

2.3 Metody a techniky

Metody a techniky terapie prostřednictvím umění jsou velmi různorodé a podle druhu umění, formy terapie a situace se kombinují. Vedoucí pozoruje specifika práce a z mnoha faktorů pak může zjistit příčinu defektu a další uměleckou činností upravovat emocionální podstatu problému.

Pro **arteterapii** jsou významné následující postupy: imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace a rekonstrukce. Imaginace – představivost či fantazie – umožňuje člověku pomocí tvořivé činnosti znovu účelně prožít žádoucí emoční stavy, podívat se na věc z jiného úhlu pohledu a tím měnit své postoje.¹⁹ Animace je fází rozhovoru o uskutečněné aktivitě, během níž klient mluví ve třetí osobě, skrze svůj výtvar, se kterým se identifikuje. Odbourávají se tak zábrany hovořit o vlastních nepříjemných záležitostech. Využívá se především u dětí. Koncentrace vyjadřuje soustředění na své nitro díky mandalám, jež představují kruh, celistvost či dokonalost a harmonii. Mandalas jsou známé především z Tibetu, kde slouží jako pomůcka

¹⁹ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 125.

k meditaci, a z Indie, kde vyjadřují mikrokosmos ideální reality.²⁰ Při restrukturalizaci se jednotlivé fragmenty (střípky různých materiálů) skládají do určité podoby nového obrazu, v němž pak klient nachází nový smysl. Přeměnou pocitů z jednoho uměleckého prostředí do jiného je transformace. Příkladem může být malba hudby, jež působí na citlivost jedince a rozvíjí kreativitu a fantazii. Technika rekonstrukce pracuje s dotvářením dle fantazie. Může se jednat o polovinu postavy, již klient dokresluje. Dotvořená část má splynout s částí předem danou. Arteterapie není omezena jen na určité techniky. Lze užít malby, kresby, koláže, modelování, fotografování a mnoho jiných. Barva zde hraje velmi významnou roli, neboť každá symbolizuje určitý pocit a postoj a díky tomu je to další komunikační kanál. V kontextu arteterapie se barvy dělí na základní (červená, modrá, žlutá) a k nim komplementární jsou zelená, oranžová a fialová. Odborník pak z barevných kombinací a vztahů mezi barvami vypočítává harmonii či nesoulad, které mohou souviset s určitým problémem. Bílá brava symbolizuje čistotu, jasnost či nevinnost, černá naopak smutek, tajemnost, může signifikovat prožité trauma nebo deprese. Červená je barvou vitality, síly a náhlých změn. Růžová značí lásku a naivitu. Modrá barva poukazuje na konzervatismus a sebezpozorování, je symbolem matky. Žlutá bývá nazývána barvou levé hemisféry, podporuje psychickou kapacitu člověka, je symbolem otce. Zelená znázorňuje rovnovážný stav modré a žluté. „Upírem barev“ je šedá. Zeslabuje ostatní barvy a často ji používají workoholici nebo lidé s traumatickými zkušenostmi. Hnědá barva uzemňuje. Fialová má blízko ke spiritualitě. Ze žluté a červené vzniklá oranžová symbolizuje energii a pozitivně stimuluje jedince se sklony k depresi.

V **muzikoterapii** se setkáváme především s hudební a rytmickou interpretací, s improvizací, kompozicí a s poslechem hudby. V prvním případě jde o aktivní reprodukci hudby nebo rytmických cvičení, při kterých se cíleně uvolňují emoce. Vše koriguje vedoucí cvičení. Při improvizaci reaguje klient na hudbu bez předchozí přípravy a podle okamžitých emocí, jež na něj působí. Kompozice (skládání) poskytuje sebevyjádření jak v melodii, tak v textu. Poslech hudby, její vnímání a následná verbalizace je příkladem nejčastější pasivní formy terapie. Opět se může jednat o různorodé techniky a jejich variace včetně kombinací s dalšími uměleckými médii (pohyb, tanec, drama a jiné).

²⁰ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 128.

Mluvíme o hlasovém projevu, hře na rozličné hudební i nehudební nástroje, rytmických cvičení, improvizaci pohybu na hudbu, hudebně-dramatických aktivitách, poslechu a relaxaci nebo dalších.

V případě **dramaterapie** se jedná například o psychodrama, jež představuje dramatickou improvizaci při terapii (klient dramatizuje své prožitky, přání a postoje). V psychodramatu, ať už se jedná o klasickou formu, psychomelodrama, satidrama či Pesso terapii, existuje patero základních nástrojů – jeviště, protagonista, režisér-terapeut, spoluhráči, publikum. Sociodrama je velmi podobné psychodramatu, rozdílem je fakt, že se sociodrama zaměřuje na hraní rolí v situacích obsahujících odlišné sociální normy a hodnoty. Pro užití nonverbálních prostředků vyjádření se užívá označení psychogymnastika nebo též psychopantomima. Teatroterapie je divadlo hrané téměř výhradně psychicky a fyzicky postiženými herci. Od výše uvedených metod se odlišuje především tím, že je zde produktem především umělecká složka, přesto však vzhledem k postižení poskytuje sociální rehabilitaci, reedukaci či resocializaci. Fundamentálním prostředkem dramaterapie je jistě improvizace, neboť odráží vnitřní stav klienta, volné asociace, cítění, konflikty, důležitým znakem je i to, že má nejbližší ke skutečnému životu než strukturovaná cvičení a tímto přidává na věrohodnosti. Mezi základní techniky patří citová exprese, skupinová interakce, tělesná aktivace, budování důvěry ve skupině, pozorování a koncentrace, exprese a komunikace, techniky rozvíjející role a charakter, kooperace terapeutické skupiny, sebepoznávání a tak dále.²¹

Mezi metody **terapie tancem** patří bazální tanec, jež vyvinula Marian Chaceová. Klade důraz na volnost a svobodu bez přesně vymezené techniky, to umožňuje symbolické vyjádření emocí, jež nejsme schopni vyslovit. Dále autentický pohyb podle Mary Starks Whitehouse, při kterém jde o samostatné rozvíjení spontánního pohybového impulzu. Metoda body-ego věří v zrcadlení pohybové změny ve změně psychické. Dále pak například psychobalet (spojení základních baletních technik s technikami psychoterapeutickými) nebo primitivní exprese v tanci, při níž jde o zjednodušení forem, oproštění od detailů, zachování symetrie a opakování.

²¹ VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007, s. 143 – 178.

2.4 Využití

Terapie uměním je mimo jiné chápána jako způsob nonverbální komunikace. Ocitneme-li se v tíživé životní situaci, nebo pokud existuje jiná příčina pro neschopnost vyjadřovat se řečí, arteterapie je jedním z prostředků, jak nejlépe vystihnout to, co chceme sdělit. Pro zvýšení efektivity se různé druhy terapie uměním propojují, například spojení arteterapie, dramaterapie a muzikoterapie (výroba masek a kulís pro hereckou etudu s doprovodnými hudebními prvky).

Častými indikacemi, při kterých se terapie uměním využívá přednostně, jsou rozličné psychické poruchy jako například autismus, všechna pásma mentální retardace, schizofrenie, maniodepresivní psychózy, anxiozita, Downův syndrom, katatonie a další. Pro každou z poruch je typické použití barev či regrese v kreativní aktivitě.²² V oblasti psychiatrie se používá jako doprovodná terapie. Je samozřejmé, že arteterapie pacienty zcela nevyлéčí, pomůže jim ale komunikovat s okolím a v neposlední řadě zvýšit své sebehodnocení, ale o tom blíže informuje následující kapitola.

Velmi významné působení může mít arteterapie v případech akutní psychotické choroby. Zde bych ráda zmínila případ pacientky, která se díky dlouhodobé arteterapii vrátila zpět do každodenního života a dokonce i do svého předchozího zaměstnání zdravotní sestry.²³

Dále se arteterapie používá u pacientů s tělesným a smyslovým postižením. V této oblasti bývá problém s přijetím nové podoby svého těla. Terapeutové na pacienty působí tak, aby přijali své tělo a aby si sami sebe vážili. Socializace je pak snadnější a postižený vyrovnanější se svým defektem. U tělesně postižených se také klade důraz na rozvoj motoriky, a to včetně té jemnější. Práce s nevidomými je zaměřena na rozvoj smyslů, jež nahrazují zrak, to jsou hmat a sluch. Doporučené činnosti pak mohou být výroba z hlíny, modelování a nejrůznější cvičení na koncentraci, zlepšování vnímání, orientace v prostoru a citu pro hudební a sociální harmonii.

²² ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 78.

²³ Tamtéž, s. 80.

Další cílovou skupinou jsou týrané a zneužívané osoby, především děti. Díky terapii uměním jsou mnohé případy týrání a sexuálního zneužívání dětí odhaleny. Samo odhalení je ovšem velmi problematické, poněvadž jednotlivé symptomy se většinou projevují necelistvě a u různých osob (rodiče, učitelé, vychovatelé či pediatři), které si neobvyklé chování dítěte často nespojí se zneužíváním. V uměleckém díle týraného či zneužívaného dítěte můžeme vidět slzy, déšť, hlavy bez těl, ignorace spodní části těla, těla bez rukou, postavy s roztaženýma nohama, umělecké regrese.²⁴ Dalším působením umění na tuto skupinu lze zmírnit pocity studu, viny, nízké sebehodnocení, pasivitu nebo naopak hyperaktivitu a vylepšit celkové sebezobrazení jak v kresbě, tak ve vlastním vnímání.

S arteterapií se můžeme setkat také v souvislosti se sociálně znevýhodněnými menšinami, problematickými dětmi a mládeží, dále pak ve spojitosti s forezní tematikou nebo při práci se seniory.

2.5 Účinky

Díky arteterapii má pacient možnost odhalit své opravdové já. Lidé se velmi jednoduše dostanou do situací, pro které nenacházejí nejen řešení, ale ani slova. Proto, i kdyby chtěli, nemohou dost dobře najít pomoc. Svě cítění ovšem mohou výstižně otisknout do svého díla nebo díky umělecké tvorbě odstranit jisté zábrany.

Umění dovoluje uvolnit celou bytost, myšlenky a hlavně emoce. Za profesionálního vedení člověk dokáže lépe vnímat sám sebe, své potřeby a svoji pravou podobu v obrazu společnosti i ve svém vlastním. Rozvíjíme intenzivnější sebevnímání, prožívání a kognitivní schopnosti. To se pak odráží v přiměřeném sebehodnocení a sebevědomí. Prostřednictvím arteterapie se lidé učí organizovat a následně vyjadřovat své myšlenky a emoce. Napomáhá racionálně řešit problémy, konflikty a stresové situace. Umění samo o sobě má ohromný vliv na fantazii a představivost.

²⁴ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 70.

V sociálním sektoru je zaznamenán rozvoj empatie, tolerance, přijetí druhých. Kladně působí též na začlenění do společnosti nebo sociální skupiny a kooperaci v ní. Napomáhá pochopení vztahů, navazování kontaktů, osvojování si společenských hodnot a norem, lepší komunikaci a podobně.

U populace seniorů můžeme pozorovat posílení paměti i jemné motoriky. Dokáží se lépe vyrovnat s novou životní situací (pokles fyzických a psychických sil, ztráta zdraví) a uvědomit si své vlastní hodnoty. Vlastní kapitolou je práce se seniory trpící Alzheimerovou chorobou. Tímto se zabývá arteterapeutka M. Veselovská, která popisuje specifika jmenované choroby: prodloužené tvary objektů, jejich chaotické uspořádání, ornamentalizace, větší úspěchy v kolážových technikách.²⁵

Pozoruhodné účinky terapií uměním pozorujeme především u dětí. S úspěchem se léčí poruchy pozornosti a morálně problémové děti. Zaznamenává se zvýšení sebevědomí, sebekontroly a celková harmonizace. Děti také nacházejí motivaci pro sebevzdělávání a osvojují si morální hodnoty. Arteterapie také podporuje emocionální rozvoj dětí v dětských domovech. Zamezuje citové deprivaci a pomáhá začleňování dětí do společnosti.

Znatelný význam pozorujeme v práci s dospívajícími. Pomáhá překonat přechodné období mezi dětstvím a dospělostí a rozepře spjaté s ním. Adolescenti hledají ve svém okolí autority. Chtějí je nalézt, ale jejich extremistické vyhraněné uvažování jim nedovoluje najít ideální dospělý idol. Arteterapeut se tedy zaměřuje na posílení vlastní identity a sebehodnocení. Kreativní činnost napomáhá najít odpovědi nebo se smířit s nejasností některých otázek jako: Co je podstatou světa? Existuje spravedlnost? Má to smysl? Co je smrt? Kdo jsem?

Dalším nemenším účinkem je prevence a podpora rozvoje a formování osobnosti. Stimulované umění je prevencí sociálních a psychických poruch, psychóz, neuróz, depresí a dalších. Umožňuje dívat se na svět přiměřeně kritickým pohledem, být vyrovnanou osobností. To zvyšuje kvalitu a úroveň života. Díky všem jmenovaným

²⁵ ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, s. 67.

faktorům je pak snazší projít vzdělávacím systémem, zvolit si uspokojující povolání a uplatnit se na trhu práce.

3 Další možnosti využití terapie uměním

Jak jsem již naznačila dříve, využití arteterapie je stále velmi okleštěné. Vzhledem k jejím širokospektrálním účinkům, které jsem zdůrazňovala v předchozí kapitole, by měl být její význam výrazně vyšší. Díky své moci, totiž pomoci se lidem přiměřeně otevřít, nalézt své problémy a skrze ni se i léčit, se užívá především v již vyhocených případech – při rozvoji psychické choroby a podobných situacích. Ovšem na důležitý faktor, který by omezil závažnost mnoha patologických stavů, psychických i sociálních poruch a mnoha dalších problémů, se zapomíná. Tím je prevence. A to prevence zábavným a nenuceným způsobem. Povzneseme-li se nad dnes až pejorativní smysl slova psychoterapie, mohou nám její metody být dobrým pomocníkem v běžných aspektech života, jako je například vzdělávání nebo nelehké životní změny.

Prostřednictvím terapie uměním lze zdravě ovlivňovat výchovu dítěte i dospělého člověka a pomoci se socializovat v nových životních situacích. Seniorům přináší možnost poznání nového smyslu života, zároveň je však dobrým koníčkem. Mnoho lidí považuje za vhodný způsob trávení volného času uměleckou činnost, ať je to hra na hudební nástroj, prohlídka galerie nebo návštěva divadla. Proč tedy nezvolit stejně tak hodnotnou uměleckou aktivitu navíc i s relaxačními a léčivými účinky?

3.1 Aplikace některých metod v pedagogice

Žáci základních škol mají často problém s kolektivem, aniž by si to někdy uvědomovali. Někteří v něm nejsou spokojeni, neboť jsou obětmi ostrakizace, což je snadno pozorovatelné. Často jsou znatelní elitní jedinci či skupiny v kolektivu, kteří narušují harmonické vztahy. Dalším problémem bývá snaha přizpůsobit se konvencím, jež považují za jediné správné. To výrazně snižuje sebevědomí a sebehodnocení, způsobuje to permanentní nespokojenost se sebou samým, což souvisí i s utlumením umělecké aktivity z důvodu studu či strachu z neúspěchu. Tímto se ovšem zbavují možnosti rozvíjet své vlastnosti tak, jak by mohli. Nežádoucí rysy se pak přenášejí i na střední školu a dál do života osobního a pracovního. Díky výše uvedeným účinkům lze cílenou aplikací umění kladně ovlivňovat a korigovat vývoj zdravé osobnosti. V nynějším

vzdělávacím systému lze tedy brát v úvahu zapojení arteterapie do uměleckých předmětů nebo do volnočasové aktivity.

Ve dnech 5. – 7. 2. 2014 jsem měla možnost zúčastnit se uměleckých hodin na Základní škole v Ledči nad Sázavou. V těchto třech dnech jsem vedla celkem jedenáct hodin výtvarné a hudební výchovy a to ve třídě třetí a páté, dále pak v sedmých třídách. Dvě hodiny výtvarné výchovy jsem absolvovala také v šesté třídě vyrovnávací. Tato základní škola je výjimečná, neboť byla již dříve obeznámena s některými technikami rozvíjející fantazii, kreativitu a vyjadřovací schopnosti skrze umění. 20. 10. 2014 jsem zahájila týdenní praxi, tentokrát však na Základní škole Dolní Kralovice. Zde jsem vedla deset hodin výtvarné a hudební výchovy ve třídách vyššího stupně. Jako případná pomoc mě provázeli pedagogové, kteří v oněch třídách běžně učí jmenované hodiny. Těmi byli: Mgr. Jaroslava Příhodová, Mgr. Marie Čuchalová, Mgr. Andrea Chaloupková, Mgr. Ivana Veselá, Marek Kroutil a Miroslava Holbová.

Cíleně jsem volila aktivity v souladu s metodami terapie uměním. Inspirovala jsem se knihami Jean Campellové Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi a Zdeňka Šimanovského Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Činnosti jsem přizpůsobovala věku žáků.

V každé třídě jsem sledovala počet dětí a poměrové uspořádání hochů a dívek. Následně skupinovou dynamiku a s ní spojenou kooperaci, komunikaci a schopnost domluvit se, zapojení do činnosti jak skupin, tak individuů. Dále pak pochopení a osvojení aktivity, dodržování pravidel, empatii, celkovou atmosféru a případné patologické jevy.

3.2 Popis práce

Hodiny jsem koncipovala následovně: stručný úvod (trvajícím přibližně 5 – 10 minut), eventuální rozehrávací cvičení, hlavní aktivita, diskuze, vyplňování dotazníků, závěr a rozloučení. V úvodu je zahrnuto představení se, stručný popis následující práce a určení pravidel, které všem zaručovaly právo na vlastní názor a právo nevědět bez posměchu. Povinností bylo pracovat až po instrukcích a mluvit jednotlivě. Hodiny hudební výchovy byly pětáctyřicetiminutové a hodiny výtvarné výchovy byly

devadesátiminutové kromě jedné pětáctyřicetiminutové v osmé třídě na ZŠ Dolní Kralovice. Práci žáků jsem digitálně zaznamenala na fotoaparát a na kameru. Přítomný učitel do průběhu hodin nezasahoval. Některé z použitých aktivit popisuji v dalších kapitolách.

3.2.1 Vizualizace

Pro uvolnění jsem většinou na začátku hodin výtvarné výchovy volila vizualizaci. Žáci tak měli možnost oprostít se od napětí a myšlenek z předešlých hodin, začít se soustředit a připravit se k tvorbě. Tato aktivita je také zaměřena na posílení vnímání okolí i sama sebe. Jednalo se zhruba o pět minut. Děti se měly pohodlně usadit, uvolnit se a zavřít oči, vnímat postupně všechny části těla. Následně měly zhluboka dýchat a představit si, že s výdechem z nás všechno napětí vystupuje ven. V další části si měly představit světlo nějaké barvy, naplnit se jím a nechat ho opět pomalu ustupovat. Celé cvičení bylo zakončeno diskuzí o barvách a průzkumem, jaké barvy si děti představovaly (zajímavostí může být, že přibližně 90% dětí uvedlo, že to byla zároveň jejich oblíbená barva).

3.2.2 Malování hudby

Pro tento úkol jsem vybrala skladby francouzského hudebního skladatele z období romantismu Camilla de Saint-Saënsa Labuť pro třídu 7. A v Ledči nad Sázavou a Akvárium 7. třídě v Dolních Kralovicích. Nejprve jsem žáky vyzvala se pohodlně usadit, zavřít oči a pozorně poslouchat hudbu, aniž bych jim sdělila názvy skladeb a jméno skladatele. Poté jsem jim oznámila úkol, totiž výtvarně ztvárnit pocity ze skladby nebo to, co jim hudba připomíná. Měli možnost ztvárnění konkrétního i abstraktního. V Dolních Kralovicích bylo nutno vysvětlit slovo abstrakce. Žáci si volili jak konkrétní tak abstraktní způsob realizace.

Při poslechu hudby je výsledek jiný, než když malujeme bez hudby. Můžeme zaregistrovat lepší vyváženost barev a tvarů, výsledek je harmoničtější. Je také znát větší

citové zaujetí a prožitek. Malba hudby přináší osobní vztah k hudbě, pomáhá se sebevyjádřením a pozitivně ovlivňuje představivost.²⁶ Žáky úkol velmi zaujal a bavil, výsledky tomu odpovídaly.

3.2.3 Skupinová malba

Skupinová malba je výborným způsobem zkoumání skupinové dynamiky. Lze vyzorovat, v čem tkví problémy nefungujícího kolektivu, které aspekty jsou třeba upravit a jakým způsobem provést případné změny ke zlepšení fungování kolektivu. Skupinová práce rovněž přináší rozvoj komunikace a schopnosti domluvit se na kompromisu. Skupinovou malbu s tématem ztvárnění čtyř ročních dob jsem zadala třídě 7. B v Ledči nad Sázavou a 6. třídě v Dolních Kralovicích. Pointou bylo domluvit se na společné práci tak, aby to vyhovovalo všem a přitom to vedlo k úspěšnému výsledku (museli se domluvit na technice, způsobu ztvárnění, dále pak na barvách, rozložení prvků na papíru formátu A1, organizaci práce a podobně).

V 7. B se jednalo o tři skupiny po sedmi s možností rozdělit se libovolně. Složení bylo následující: skupina 1 se skládala z šesti dívek a jednoho chlapce, čistě chlapecká byla skupina 2 a skupina 3 byla rovnoměrná, totiž tři hoši a čtyři dívky. Skupina 1 si zvolila konkrétní způsob ztvárnění, průběh jejich práce byl velmi neklidný, každá z dívek měla snahu prosadit svůj názor, vznikaly tak ohnivé hádky. Práce ve skupině 2 probíhala i přes drobné neshody poklidně, vyjímali se především tím, že čtyři části rozdělili jinak než ostatní. Skupina 3 jako jediná téma zpracovala abstraktním způsobem, pojetí ovšem nebylo jednotné.

V šesté třídě složené z 13 hochů a 7 dívek jsem skupiny rozdělila sama tak, aby zastoupení hochů a dívek bylo rovnoměrné. Přes počáteční protesty spolupráce probíhala bez ohledu na pohlaví živě a předmětně. Zapojovali se všichni. Pozitivně hodnotím i pochopení a osvojení činnosti. Menším problémem však zůstala schopnost

²⁶ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vydání. Praha: Portál, 2001, s. 181.

domluvit se. V obou případech je patrné, že děti vůbec nejsou zvyklé pracovat ve skupině a spolupracovat, to potvrdily i výsledky dotazníků.

3.2.4 Tváře

Téma „tváře“ rozvíjející tvořivost a práci s výtvarným výrazem probíhá následovně: žáci si vylosují papírek, na němž je napsán emoční výraz (například radost, smutek, stud, rozzlobenost, překvapenost, údiv, zasněnost a podobně), ten pak mají jakoukoliv výtvarnou technikou interpretovat. Nakonec jsem dala žákům pokyn, aby z jednotlivých výkresů vyrobili jakousi galerii, ze které měli výrazy zkusit uhádnout a vyložit, jak na ně působí. Většina tvůrců také přiznala, že pro ně bylo velmi složité namalovat, nakreslit či jinak ztvárnit dané výrazy.

Tímto úkolem jsem zaměstnala třídu 7. A v Ledči nad Sázavou a sedmou i osmou třídu v Dolních Kralovicích. Žáci, a to především na Základní škole v Dolních Kralovicích, si často vybrali konkretizaci výrazu. Ve třídě 7. A měli větší zkušenosti s abstraktní tvorbou, také proto ji zde můžeme zaznamenat častěji. Při zaznamenání problémů s prací jsme individuálně prodiskutovali, v jakých situacích se tak můžeme cítit, jakou barvu či tvar by danému pocitu přisoudili a podobně, samozřejmě tak, aby rada nebo inspirace odpovídala dané situaci. Žáci se nejprve cítili velmi nejistě a rozpačitě, po chvíli se však do práce vžili a výsledky byly často velmi uspokojivé.

3.2.5 Superhrdinové

Téma „superhrdinové“ jsem použila ve třídě 5. A (složená z 15 hochů a 12 dívek) na Základní škole v Ledči nad Sázavou. Žáci měli za úkol vymyslet a libovolnou technikou ztvárnit originálního superhrdinu, přisoudit mu mimořádné vlastnosti a vytvořit krátký příběh, který by jeho schopnosti demonstroval. Všemu předcházela krátká debata o tom, kdo jsou podle jejich úsudku superhrdinové a jaké vlastnosti by měli mít. Toto téma podporující rozvoj tvořivosti a fantazie může odhalovat vazby mezi vlastnostmi superhrdiny a jeho tvůrcem. Dalším záměrem je také pomoci si uvědomit důležitost

některých cenných vlastností, jež člověka činí výjimečným. Na závěr žáci své superhrdiny představili ostatním. Prezentace zahrnovala i otázky k zamyšlení typu: „Chtěli byste, aby takový člověk existoval?“ nebo „Která z uvedených vlastností je podle vás nejdůležitější?“. Zajímavostí může být, že jeden z vytvořených superhrdinů byl voják, který bránil vlast ve druhé světové válce.

3.2.6 Rituály

Tuto hru rozvíjející soudržnost skupiny, kooperaci a mimoslovní komunikaci jsem použila ve třídě 5. A v Ledči nad Sázavou a v 8. třídě v Dolních Kralovicích. Žákům rozděleným do skupin jsem pouštěla nahrávku etnické hudby, během níž měli vymyslet svůj vlastní rituál včetně choreografie, který pak předvedli před ostatními. Poté ostatní hádali, jaký rituál to je, načež autoři prezentovali svoji práci (postup, pohnutky a jiné). Před celým cvičením jsme společně probrali, co je to rituál, k čemu slouží a kde se s rituály setkáváme. Musím konstatovat, že tato hra byla v obou situacích velmi úspěšná.

Ve třídě 5. A bylo během aktivity dvacet tři dětí (čtrnáct hochů a devět dívek). Byli rozděleni do nepřírozených skupin, to znamená bez možnosti výběru. Ze začátku byla práce rozpačitá, občas drobné dohady, avšak celkově byli schopni domluvit se a neshody byly řešeny rozumně. Většinou se zapojili všichni. Činnost byla správně pochopena a žáci kladli i doplňující otázky. Práva a povinnosti určené na začátku nebyly zcela dodržovány, ale atmosféra splňovala tvůrčí předpoklady. Žáci do hry zapojili i další předměty a výsledky byly nápadité, originální i rozpoznatelné. Hru ovšem nedoplňovali výrazy tváří, doprovázel ji totiž většinou jen smích. Sehrané scénky znázorňovaly rituály života, lovectví, přípravy k lovu mamuta a rituál indiánských kanibalů.

V osmé třídě (složená z dvanácti hochů a devíti dívek) byly přirozeně vytvořené skupiny funkční i přes jedno silné demotivující individuum (nejspíše porucha pozornosti) a jednoho žáka natolik stydlivého, že se odmítl účastnit hry. Jinak se však zapojili všichni bez genderových předsudků. Domluva však neprobíhala tak hladce. Tvořivá a energická nálada byla podpořena občas znatelně hranými výrazy ve tváři a v jednom případě

doplněna i o malování na obličej. Z rituálů obětování bohům, zrození ďábla a vyvolávání deště byl zřetelně rozpoznatelný jen poslední.

3.2.7 Sochy hudby

V 7. třídě na Základní škole v Dolních Kralovicích byly v programu „sochy hudby“ – hra rozvíjející spolupráci, fantazii a v neposlední řadě empatii. Vzhledem k malému počtu dětí (7 chlapců a 2 dívky) jsem poskládala pouze dvě skupiny. Úkolem bylo stvořit jakési sochy hudby či živé obrazy z vlastních těl podle dané hudby. Použila jsem část baletu Svěcení jara od Igora Stravinského. V první fázi si měli skladbu jen řádně poslechnout, poté prodiskutovat ve své skupině, co jim hudba připomíná a domluvit se na jednotném tématu. Následovala realizace skupinové práce. Výsledky nebyly příliš uspokojivé, žáci nedodržovali stanovená pravidla, byli neukázněni, drzí. Dívky byly naprosto odstrčené a ponižované, bylo rozpoznatelné, že jsou na to zvyklé. Zpětně jsem se od členů učitelského sboru dozvěděla totéž. Žáci se nesoustředili ani na pozdější diskuzi, zaujal je však jen na závěr prozrazený název a námět baletu.

3.2.8 Akcentovaný rytmus

Krátké rozehřívací cvičení na uvolnění akčního napětí, posílení kázně a soustředění jsem připravila pro šestou třídu (13 hochů a 17 dívek) v Dolních Kralovicích. Nejprve jsme si našli společný rytmus, který jsme vytleskávali, stanovili jsme signály, jimiž se zesilovala či zeslabovala hlasitost nebo přerušovala celá činnost. Žáci byli energičtí a brzy si osvojili pravidla, která se jim spíše dařila dodržovat. I v dalších aktivitách se zapojovali všichni nezávisle na pohlaví, pracovali ukázněně a výsledky odpovídaly předpokladům. Po celou hodinu byla udržována příjemná živá atmosféra.

3.2.9 Název a příběh v hudbě

Pro závěrečnou reflexi na konci hodin jsem vyzvala žáky, aby zavřeli oči, uvolnili se a poslouchali skladbu, kterou jim pustím. Jednalo se například o část baletu Labutí jezero od Petra Iljiče Čajkovského, část Montekové a Kapuleti z baletu Romeo a Julie Sergeje Prokofjeva nebo Šárka ze symfonické básně Má vlast Bedřicha Smetany. Úkolem bylo vymyslet vlastní jméno pro skladbu a příběh podle toho, co jim připomíná.

3.2.10 Skupinové etudy

V tomto případě hudba neslouží jako kulisa, nýbrž jako východisko pro určitý děj, rozhodující je její nálada.²⁷ Žáci deváté třídy (4 hoši a 9 dívek) se rozdělili do dvou skupin, poslechli si úryvek vybrané skladby (Tanec labutí z baletu Labutí jezero Petra Iljiče Čajkovského), ve skupinách prodiskutovali, co jim připomíná, a domluvili se na obsahu a struktuře skupinové etudy podle hudby. Zapojovali se všichni, kromě drobných hádek probíhala spolupráce dobře. I přes tvůrčí atmosféru žáci nebyli tak zapálení kvůli studu, jenž jsme z větší části odstranili během předchozího zahřívacího cvičení. První skupina ztvárnila příběh „O zavražděné dívce mezi tančícími stromy“, druhá skupina vytvořila pohádku o čaroději a zakletých princeznách, které zachránil rytíř na koni. Průběh druhé scénky lépe odpovídal dynamice skladby, výsledek však byl uspokojivý a důstojný v obou případech. Tato aktivita rozvíjí neverbální komunikaci, souhru, tvořivost, fantazii a především přispívá k tréninku kooperace. Žáci byli s prací spokojeni, dalším pozitivem je, že všichni výborně dodržovali pravidla.

3.2.11 Diskuze

V rámci diskuze jsme se společně probírali různými tématy. Především jsem chtěla zjistit, co si děti představují pod pojmem umění. Tuto otázku zahrnuje i dotazník, jenž děti na závěr hodin vyplňovaly. Odpovědi a nápady většinou korespondovaly

²⁷ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vydání. Praha: Portál, 2001, s. 116.

s věkem dětí, musím však konstatovat, že žáci školy v Ledči nad Sázavou jsou výrazně lépe seznámeni se základními pojmy, často odpovídali logicky, přemýšlivě a přesně. U žáků školy v Dolních Kralovicích byla zase patrná značná energie a bezprostřednost, což je žádoucí především v improvizčních hrách.

Jedním z diskutovaných témat bylo, k čemu si děti myslí, že je umění. Tato otázka nebyla jednoduchá, mezi nejčastější odpovědi patřilo: pro potěchu, pro zábavu či možnost odpočinku. Zazněla i odpověď, že umění slouží k vyjádření pocitů.

Diskuze samozřejmě následovaly i po hlavních cvičeních. Před činností jsme si stanovili a popsali nutné pojmy či nejasné významy. Bavili jsme se o jednotlivých dílech, motivech, průběhu i důsledcích. Při skupinových pracích jsme rozebírali, jak se dětem společně pracovalo, zda svými nápady přispívali všichni, kdo měl hlavní slovo, co se jim na společné práci líbilo, co se jim naopak nelíbilo, zda jsou s výsledky spokojeni a jak probíhal celý pracovní proces.

3.3 Výsledky dotazníků

V následující kapitolách budu podrobněji rozebírat výsledky dotazníků. První druh dotazníků vyplňovali žáci základních škol, přičemž se otázky týkaly proběhnuvších hodin, jejich mimoškolních aktivit a osobního názoru na třídní kolektiv. Druhý typ dotazníků byl určen pro veřejnost a zjišťovala jsem jím obecné mínění o terapii prostřednictvím umění.

3.3.1 Žáci

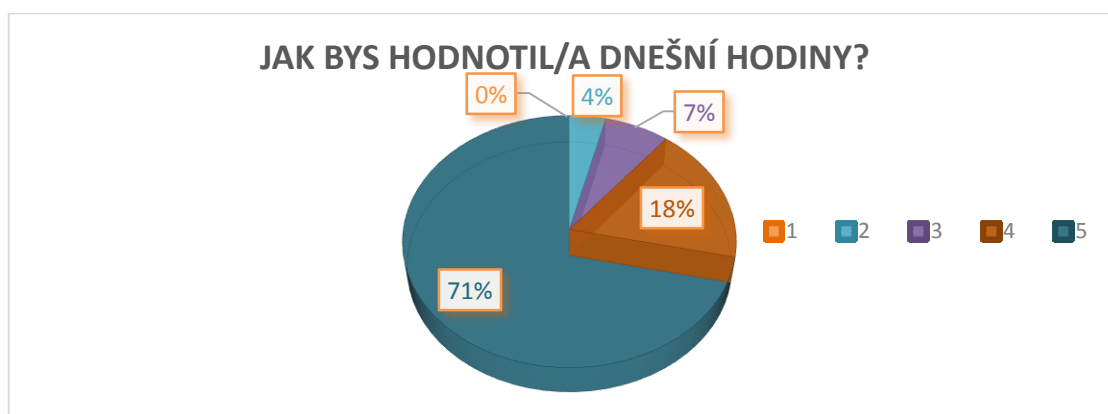
Dotazníkem jsem zjišťovala věk, pohlaví, ročník, zpětnou vazbu, dále zda se děti věnují mimoškolní umělecké činnosti, jak se cítí v jejich třídním kolektivu a co si představují pod pojmem umění, jak jsem již naznačila v předchozí kapitole. Děti je vyplňovaly na konci hodin. Výsledky však negativně ovlivnily nevyhnutelné odchylky. Důvody jsou následující: některé položky v dotazníku občas nebyly vyplněny, počet

dotazníků neodpovídal počtu dětí, stalo se tedy, že jich několik nebylo odevzdáno. Zřídka došlo také k nesprávnému pochopení otázky.

1. Co si představíš pod pojmem umění?

Na tuto otázku děti odpovídaly velmi různorodě, k nejčastějším odpovědím patří následující: malířství či obraz, hudba, výtvar člověka, sochařství, vyjádření pocitů, fantazie, kreativita, kultura, potěcha, um, zábava, relaxace, architektura, barvy, něco hezkého, literatura.

2. Jak bys hodnotil/a dnešní hodiny? Ohodnoť na stupnici od 1 do 5 (1 – nejhorší, 5 – nejlepší).



3. Co se ti líbilo?

Nejčastěji se dětem líbilo, že mohli tvořit podle sebe a svých představ, jednalo se přibližně o 20 % žáků. Hned po té se umístila odpověď, že se jim líbilo vše. Dalšími hojnými odpověďmi byly následující pozitiva: skupinová práce, výsledek, zapojení všech, přístup, hudba. Méně pak se opakovalo mluvení o práci a malování toho, co cítím.

4. Co se ti nelíbilo?

V otázce nepříjemných faktorů v hodinách se odpovědi žáků příliš neštěpily. Asi 55% žáků uvedlo, že hodinám nic nevytýkají. Větší podíl zbytku odpovídajících kritizoval hádky, jež doprovázely skupinovou práci. V menší míře si stěžovali na vyrušování spolužáků, stud a nevyhovující spolupráci v týmu.

5. Lišily se dnešní hodiny od klasických hodin výtvarné či hudební výchovy?

Zhruba 85% dětí tvrdilo, že hodiny, které se mnou absolvovaly, se náplní lišily od běžných uměleckých hodin. Zbývající označili možnost „ne“, tedy že nezaznamenali odlišnost. Uvedenými odlišnostmi nejčastěji jsou skupinová práce, zábava, větší klid ve třídě, přístup, povídání o činnostech, aktivnost, improvizace, zajímavější a originálnější práce.

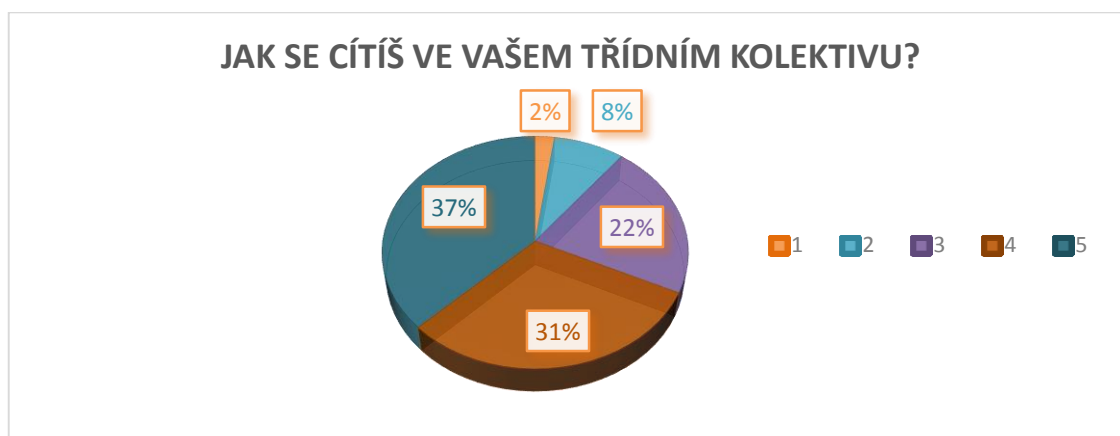
6. Věnuješ se nějaké mimoškolní umělecké činnosti?

Podle výsledků se mimoškolní umělecké činnosti věnuje přibližně 56% dětí. Potěšení v tomto koníčku nachází asi 96% z nich, zbývající 4% nejsou spokojeni s udržováním těchto aktivit. Nejčastější zájmová činnosti je hra na hudební nástroj, následuje výtvarný kroužek a keramika, dále zpěv, v menším množství pak tanec a dramatický kroužek.

Mimoškolní uměleckou činnost naopak nepěstuje přibližně 44% dětí. Nejhojnějším důvodem byl nedostatek času a lenost, v menší míře pak nezájem o umění a zájem o sport, který v jejich životě nahrazuje uměleckou volnočasovou aktivitu. Často se opakovala odpověď „nevím“.

V této otázce je nutné dodat, že největší podíl na takto vysoké neúčasti na uměleckých volnočasových aktivitách nesou žáci ze Základní školy v Dolních Kralovicích. Zde je dokonce lehce vyšší neúčast. Naopak na Základní škole v Ledči nad Sázavou je účast téměř dvakrát vyšší. Přisuzuji to faktu, že pro děti z Dolních Kralovic je obtížnější udržovat takové zájmy, jelikož do umělecké školy musejí dojíždět a nemají dostatečně silnou motivaci věnovat se umění samostatně.

7. Jak se cítíš ve vašem třídním kolektivu? Ohodnoť od 1 do 5 (1 – špatně, 5 - výborně).



Shrnutí

Celkově se vyplňování dotazníků zúčastnilo 157 dětí. Na otázky ohledně mých hodin většinou odpovídaly tak, že mi potvrdily mé předpoklady ohledně práce v běžných hodinách, práce v hodinách modifikovaných a rozdílů mezi nimi. Velká část dětí se také věnuje mimoškolní umělecké činnosti v různých formách. Tato skutečnost je však evidentně podmíněna dostupností profesionálního vedení ve zmíněných oblastech. O postoji dětí k jejich třídním kolektivům se nedá jasně hovořit. 90% z nich však označuje svůj pocit v kolektivu jako průměrný, dobrý a velmi dobrý. Můžeme tedy říci, že se aplikace arteterapeutických metod v hodinách osvědčila. Jedním z důvodů je i ten, že je umění spojováno s dobrovolnou zájmovou aktivitou. Z poslední otázky a odpovědí na ni vyplývá i potřeba věnovat se spolupráci a utužování vztahů ve třídě.

3.3.2 Veřejný průzkum

Účelem průzkumu obecného mínění veřejnosti bylo zjišťování míry informovanosti o této problematice a individuálního náhledu na ni. Položené otázky jsou detailněji rozebrány níže. Dotazník jsem pro případnou spojitost doplnila o věkovou kategorii a pohlaví.

1. Do které věkové kategorie patříte?

Zhruba 70% respondentů patřilo do věkové skupiny 18 – 23 let. Početně následovala skupina 15 – 17 let a 31 – 45 let. Zanedbatelné množství respondentů náleželo ke skupinám ostatním.

2. Označte vaše pohlaví.

V poměru počtu odpovídajících mužů a žen převládly právě ženy a to drtivým vítězstvím 74%.

3. Slyšel/a jste někdy o některém z následujících pojmů – arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie, danceterapie, biblioterapie?

Celkově 78% respondentů uvedlo, že o alespoň jednom z výše uvedených pojmů někdy slyšelo. Zbýlý počet odpovídajících o těchto pojmech nikdy neslyšel.

4. Pokud byla vaše odpověď na předchozí otázku ano, odkud jste o těchto pojmech slyšel/a?

Ukázalo se, že nejvýznamnějším zdrojem informací o terapii uměním je internet. Na podobné úrovni je pak škola a knihy. Další odpovědi byly zastoupeny jen ve velmi malém množství: práce, psycholog, kamarádi, rozhovor doma, reklama.

5. Dokázal/a byste některý vyložit?

Přestože jedna z předchozích otázek prokázala, že jsou lidem podobné pojmy známé, 69% z nich je není schopno definovat.

6. Pokud ano, vyložte, prosím.

Naprostá většina uvedla správné charakteristiky minimálně jednoho z pojmů.

7. Víte, ve kterých oblastech/případech se terapie uměním užívá?

Až 73% dotazovaných neznalo na tuto otázku odpověď, což také vypovídá o nedostatečné informovanosti veřejnosti.

8. Pokud ano, jmenujte, prosím.

Nyní uvedu pro představu některé verze odpovědí: u dětí, psychologie, speciální pedagogika, při depresích, při vysoké agresivitě, léčba psychických poruch, poruchy kognitivních funkcí, postižení, psychologické problémy, posttraumatické případy, léčba autismu, u introvertních lidí, u dětí, nevím přesně, ale určitě by se dala využít při výuce nebo při léčbě dlouhodobě psychicky nemocných, při překonání strachu, při životních změnách, pro porozumění sobě i druhým, pro vyrovnání se ztrátou někoho blízkého a podobně.

9. Setkal/a jste se někdy s profesionální terapií prostřednictvím umění?

Jak jsem předpokládala, naprostá většina, totiž 91% dotazovaných, nezažila terapii uměním. Přesto se několik lidí se zkušenostmi v této oblasti našlo.

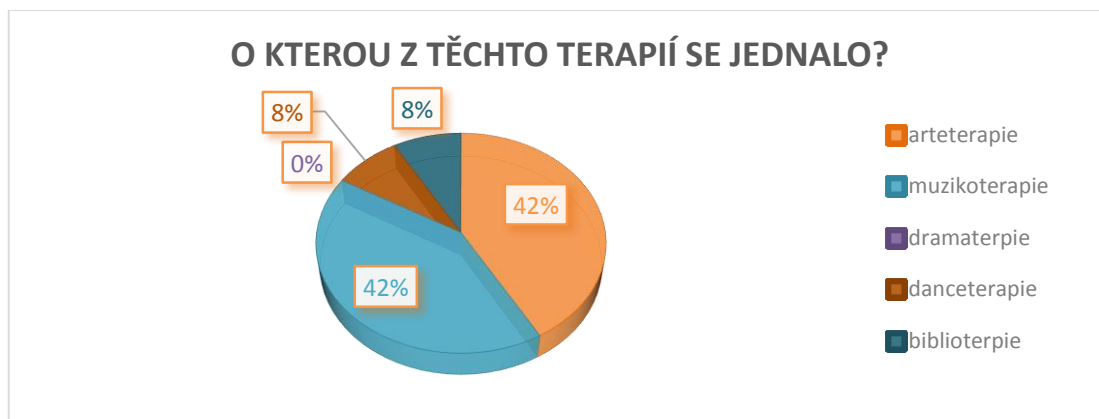
10. Pokud ano, kde?

Zkušenosti pár z dotazovaných nabralo především z psychiatrických léčeben, ať už se jednalo o exkurze či vlastní terapie. Další odpovědí byl domov pro seniory.

11. V jaké roli?

Pokud se již někdo s terapií prostřednictvím umění setkal, jednalo se především o role přihlížejících. Dalšími možnostmi, jež měly nějaké početní zastoupení, byly pacient/klient a účinkující.

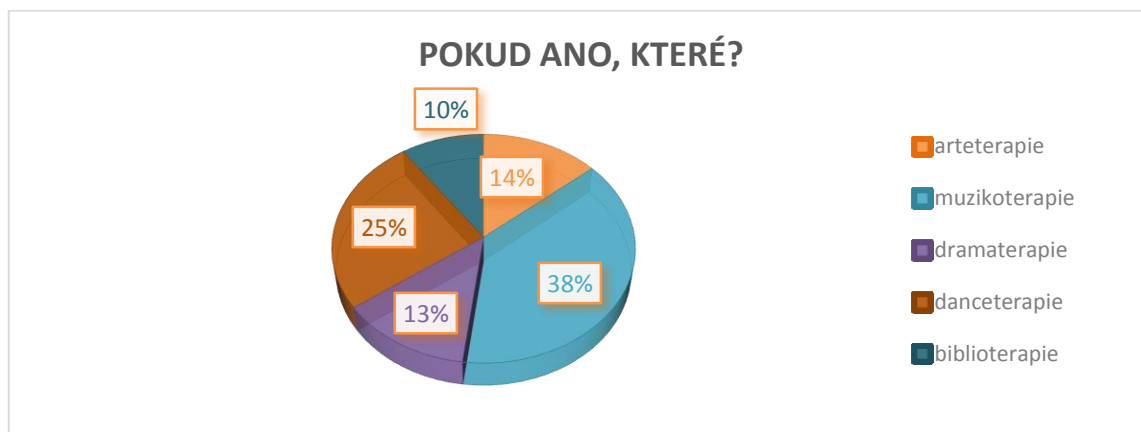
12. O kterou z těchto terapií se jednalo?



13. Měl/a byste zájem se některé z terapií uměním zúčastnit?

Lehce přes 90% odpovídajících uvedlo, že by se některé z terapií uměním rádi zúčastnili.

14. Pokud ano, které?



15. Pokud ne, z jakého důvodu?

V této otázce se vyskytly tři druhy odpovědí, které byly zastoupeny stejným počtem odpovědí, přestože se jednalo o velmi malá čísla. Důvody zde uvádím: myslím, že terapii nepotřebuji, bojím se toho, nevím, co taková terapie obnáší.

16. Do jaké míry je podle vašeho názoru terapie prostřednictvím umění rozšířena v ČR?

Respondenti si měli vybrat ze škály 1 – 5, přičemž 1 znamenala nejméně a 5 nejvíce. Vzniklý průměr vychází 1,7 z 5 možných.

17. Myslíte, že je tak dostatečně využít potenciál těchto terapií?

Celkem 86 lidí z 94 se domnívá, že není dostatečně využít potenciál terapií prostřednictvím umění.

18. Byl/a byste pro zahrnout terapii uměním do každodenního života, to znamená zakomponování některých prvků do výuky hudební a výtvarné výchovy, do zájmových kroužků, do domovů pro seniory a podobně?

Téměř všichni (asi 97%) by tento návrh podpořili a uvítali by výše zmíněné změny.

19. Pokud ne, proč?

Ti, co nesouhlasili s předešlým návrhem, uvedli následující důvody: nevěřím tomu, nevím, o co se jedná.

20. Co považujete za nejlepší způsob trávení volného času?

Ve vedoucích pozicích se v tomto případě umístily volnočasové aktivity jako umění, sport a být ve společnosti. V těsném závěsu je pak četba. K méně početným odpovědím patří sledování televize či práce s počítačem, příprava do školy nebo do zaměstnání a být doma.

21. Které volnočasové aktivity se věnujete?

Stejně jako v případě předchozí otázky byly nejpočetnějšími odpověďmi umění a sport, po nich četba. Pouze 3% uvedlo, že se nevěnují žádné volnočasové aktivitě.

Shrnutí

Celkem odpovědělo 94 respondentů. Také v tomto případě se potvrdila má hypotéza, přestože prokázaná neznalost této problematiky převyšovala mé předpoklady. Terapie uměním je dle veřejného mínění spojována především s psychickými problémy, což vypovídá o nedostatečném využití její perspektivy. Přesto naprostá většina respondentů shledává arteterapii zajímavou, rádi by se jí zúčastnili a jsou pro zahrnout ji do běžného života.

3.4 Kritika terapie uměním

I přes všechna pozitiva je třeba doplnit některé nedostatky arteterapie. Vzhledem k tomu, že se jedná o podstatně mladou disciplínu, není ještě dost dobře probádána. Je tedy potřeba dlouhodobějšího výzkumu, který doplní, doformuje a přesvědčivěji obhájí zkušenosti z praxe. Jednou z nevýhod je i potřeba vytrvalejší aplikace arteterapeutických metod kvůli efektivnosti a dosažení požadovaného účinku.

Závěr

Mohu říci, že se mi podařilo shrnout obecné informace o terapii prostřednictvím umění a zdůraznit její potenciaální význam v lidském životě. Objasnila jsem základní pojmy a upozornila na specifika takovéto formy terapie. Dále jsem vytvořila přehled informací týkajících se historie, forem, metod, technik, využití a účinků terapie uměním.

Po absolvování své práce na základních školách mohu potvrdit svoji hypotézu, totiž že se zde metody s důrazem na průběh tvorby téměř nevyužívají. Škola v Ledči nad Sázavou přesto představuje jakousi výjimku, neboť jako jedna z mála podobné metody příležitostně použije, je více zapojovaná ve výtvarných akcích a děti jsou výrazně lépe obeznámeny s moderními technikami. Tuto školu znám a věděla jsem i o jejím modernějším zaměření. To mě také vedlo k výběru této základní školy k mé praxi. Druhá škola nejevila žádné známky vlivu modernějších metod, což hodnotím jako pozitivní kvůli pestrosti výsledků a možnosti srovnání. Práce zde se mi velice líbila a považuji ji za velmi přínosnou z hlediska zkušenostního. Pedagogové byli s mým vedením hodin také spokojeni, stejně tak drtivá většina žáků, jak je patrné z dotazníků. Je samozřejmé, že jedna či dvě hodiny aplikace technik terapie uměním nemá patrný vliv na žáky, je tedy třeba dlouhodobé práce a cíleného použití takových metod, jež odpovídají potřebám dané třídy (výběr dle účelu). I krátkodobé použití má však důležitý přínos a to rozpoznání případného problému. Doporučovala bych tedy alespoň proložit klasické hodiny výtvarné a hudební výchovy s metodami arteterapie a častěji pracovat ve skupinách. Další alternativou je rozšířit nabídku arteterapeutických programů pro školy, které velmi sporadicky fungují již dnes, setkala jsem se s tím například v případě mateřských škol.

Potvrdil se také můj předpoklad, že je veřejnost nedostatečně obeznámena s touto problematikou, jak je zřejmé z výsledků dotazníků. Závěrem mohu říci, že jsem celou práci shledala opravdu zajímavou a přínosnou i vzhledem k mému budoucímu směřování.

Seznam literatury:

CAMPBELLOVÁ, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, 199 s. ISBN 80-7178-204-1.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, 184 s. ISBN 978-80-247-3711-9.

FELBER, Rosmarie; REINHOLD, Susanne; STÜCKERT, Andrea. *Muzikoterapie: Terapie zpěvem*. 1. vydání. Hranice: Fabula, 2005, 242 s. ISBN 80-86600-24-6.

HALPERN, Steven; LINGERMAN, Hal A.. *Muzikoterapie: Léčivá síla hudby*. 1. vydání. Bratislava: Eko-konzult, 2005, 194 s. ISBN 80-8079-044-2.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, 168 s. ISBN 978-80-7367-408-3.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vydání. Praha: Portál, 2001, 246 s. ISBN 80-7178-557-1.

VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007, 252 s. ISBN 978-80-247-1819-4.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praktická aplikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007, 254 s. ISBN 978-80-7367-237-9.

Seznam internetových zdrojů:

<<http://adcr.cz/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://artefiletika.kvk.zcu.cz/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.arteterapie.cz/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<https://badth.org.uk/dtherapy>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.bibliohelp.cz/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://ctenar.svkkk.cz/clanky/rocnik-2008/0708-2008/tema-biblioterapie-lecba>>[Cit. 18. 2. 15]

<[cetbou-43-196.htm](#)>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.czmta.cz/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=1894>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.ecarte.info/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.kritickemysleni.cz/klisty.php?co=28/!artefiletika>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.maut.cz/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.musictherapy.cz/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.musictherapy.org/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.nadta.org/what-is-drama-therapy.html>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://www.zdravotniklaun.cz/>>[Cit. 18. 2. 15]

<<http://zivotni-energie.cz/arteterapie-lecba-umenim.html>>[Cit. 18. 2. 15]

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník určený pro žáky základních škol

Příloha č. 2: Dotazník k veřejnému průzkumu

Příloha č. 3: Fotografie pořízené při práci na základních školách v Ledči nad Sázavou a v Dolních Kralovicích

Příloha č. 4: Ukázky z práce žáků

Příloha č. 5: Posudek na práci ze Základní školy Leděč nad Sázavou

Příloha č. 6: Posudek na práci ze Základní školy Dolní Kralovice

Příloha č. 1 Dotazník určený pro žáky základních škol

Dotazník :

Věk: chlapec x dívka Třída:

1. Co si představíš pod pojmem umění?
.....

2. Jak se ti líbily dnešní hodiny? - ohodnoť na stupnici od 1 do 5 (1 – nejméně, 5 - nejvíce)

1 2 3 4 5

3. Co se ti líbilo?
.....

4. Co se ti nelíbilo?
.....

5. Lišily se dnešní hodiny od klasických hodin Vv/Hv? ANO X NE

pokud ANO, čím?
.....

6. Věnuješ se nějaké mimoškolní umělecké činnosti? ANO x NE

pokud ANO, které:

a) hra na hudební nástroj b) zpěv c) malování/keramika d) dramatický kroužek e)

jiné:

baví tě to? ANO x NE

pokud se nevěnuješ mimoškolní umělecké činnosti, uveď prosím důvod:

a) nebaví mě to b) nechce se mi c) nemám čas d) jiné:

7. Jak se cítíš ve vašem třídním kolektivu? - ohodnoť od 1 do 5 (1 – špatně, 5 - dobře)

1 2 3 4 5

Příloha č. 2 Dotazník k veřejnému průzkumu

Terapie uměním – obecné mínění

1. Do které věkové kategorie patříte?

- a) méně než 14 let b) 15 – 17 let c) 18 – 23 let d) 24 – 30 let
e) 30 – 45 let f) 45 – 60 let g) více než 60 let

2. Označte vaše pohlaví, prosím.

- a) muž b) žena

3. Slyšel/a jste někdy o některých z následujících pojmů - arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie, biblioterapie, danceterapie, choreoterapie?

ANO X NE

4. Pokud byla vaše odpověď na předchozí otázku ANO, odkud jste o těchto pojmech slyšela?

- a) škola b) práce c) kniha d) internet e) jiné:

5. Dokázal/a byste některý vyložit?

ANO X NE

6. Pokud ANO, vyložte, prosím.

.....

7. Víte, ve kterých oblastech/případech se terapie uměním využívá?

ANO X NE

8. Pokud ANO, jmenujte:

.....

9. Setkal/a jste se někdy s profesionální terapií uměním?

ANO X NE

10. Pokud ANO, kde?

.....

11. V jaké roli?

- a) klient/pacient b) organizátor c) přihlížející d) jiné:.....

12. O kterou z terapií uměním se jednalo?

- a) arteterapie b) muzikoterapie c) dramaterapie d) danceterapie e) biblioterapie

13. Měl/a byste zájem se některé z terapií uměním zúčastnit?

ANO X NE

14. Pokud ANO, které?

a) arteterapie b) muzikoterapie c) dramaterapie d) danceterapie e) biblioterapie

15. Pokud NE, z jakého důvodu?

.....

16. Do jaké míry je podle vašeho názoru terapie uměním rozšířena v ČR? (1 – málo, 5 - hodně)

1 2 3 4 5

17. Myslíte, že je tak dostatečně využít potenciál těchto terapií?

ANO X NE

18. Byl/a byste pro zahrnout terapii uměním do každodenního života, tzn. zakomponování některých prvků do výuky HV a VV, do zájmových kroužků či do domovů pro seniory?

ANO X NE

19. Pokud NE, proč?

.....

20. Co považujete za nejlepší způsob trávení volného času?

a) sport b) umění c) být doma d) příprava do školy/zaměstnání
e) být ve společnosti f) četba e) sledování televize/ být na počítači

21. Které volnočasové aktivity se věnujete?

a) sport b) umění c) četba d) nevěnuji se žádné e) jiné:

Příloha č. 3 Fotografie pořízené při práci na základních školách v Ledči nad Sázavou a v Dolních Kralovicích









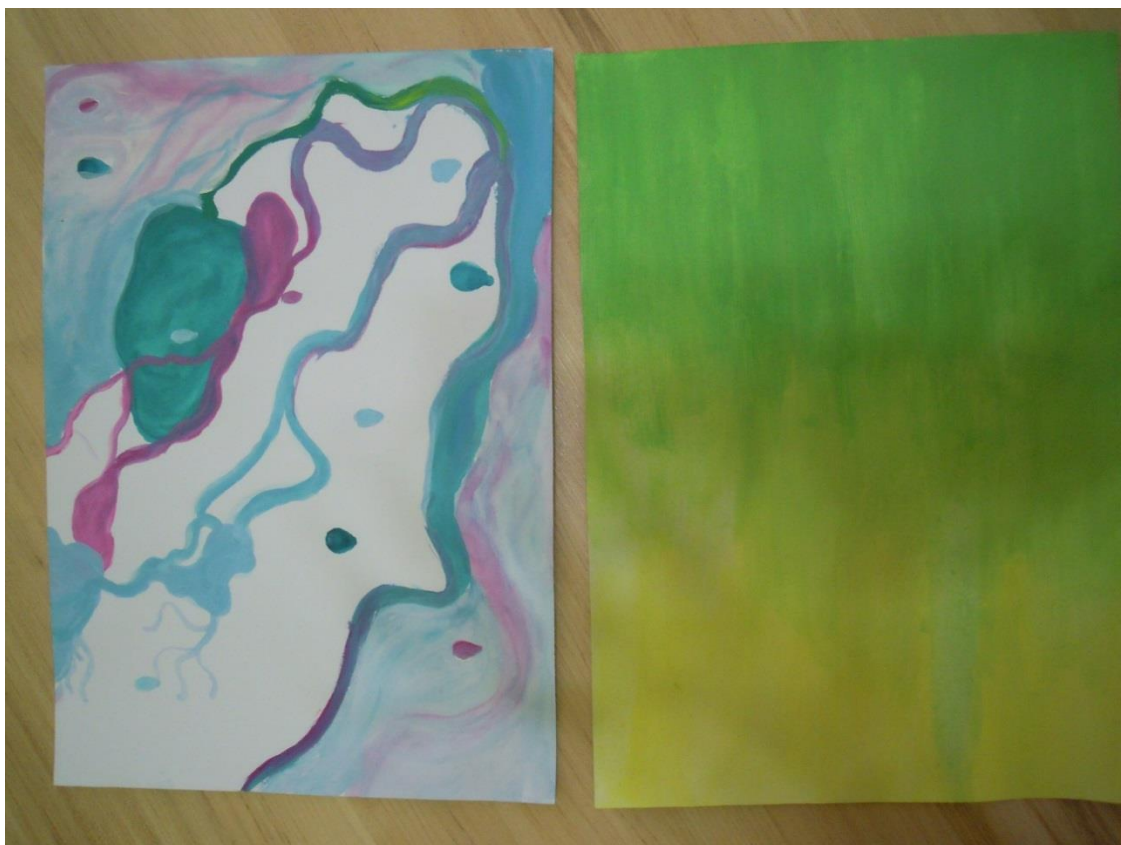
Příloha č. 4 Ukázky z práce žáků



Obrázek 1: Malba hudby - Camille de Saint-Saëns: Labuť, žákyně 7. A Ledeč nad Sázavou



Obrázek 2: Malba hudby – Camille de Saint-Saëns: Labuť, žáci 7. A Ledeč nad Sázavou



Obrázek 3: Malba hudby – Camille de Saint-Saëns: Akvárium, žáci 7. třídy Dolní Kralovice



Obrázek 4: Výrazy/tváře, zleva Pýcha, Vztek, žáci 8. třídy Dolní Kralovice



Obrázek 5: Tváře/výrazy, zleva Překvapení, Smutek, žáci 7. A Ledeč nad Sázavou



Obrázek 6: Tváře/výrazy, zleva Stud, Zlost, žáci 7. A Ledeč nad Sázavou



Obrázek 7: Superhrdinové – superhrdina Trojúhelníček, žákyně 5. A Ledeč nad Sázavou



Obrázek 8: Skupinová malba – Čtyři roční doby, skupina žáků 7. B, Ledeč nad Sázavou



Obrázek 9: Skupinová malba – Čtyři roční doby, skupina žáků 7. B, Ledec nad Sázavou



Obrázek 10: Skupinová malba – Čtyři roční doby, skupina žáků 6. třídy, Dolní Kralovice



Obrázek 11: Skupinová malba – Čtyři roční doby, skupina žáků 6. třídy, Dolní Kralovice

Příloha č. 5 Posudek na práci ze Základní školy Ledec nad Sázavou

Hodnocení pedagogické praxe pro " Středoškolskou odbornou činnost Veroniky Sýkorové s názvem Terapie uměním a její využití v pedagogice

Slečna Veronika Sýkorová vyučovala výtvarnou výchovu v 6. a 7. ročníku naší základní školy.

Témata pro všechny hodiny měla promyšlená, vhodně zvolená, jednotlivé části hodiny pečlivě propracované. Pro plnění úkolů získala děti vhodnou motivaci. V hodině působila jistě, přirozeně, s žáky jednala klidně, s pochopením pro jejich práci. Pod jejím vedením tvořily děti aktivně a s nadšením, do skupinové práce se zapojily všechny. Veronika dala dostatečný prostor žákům, aby se ke svému "dílu" vyjádřili a aby chápali práce spolužáků.

Žáci ocenili atraktivnost jednotlivých témat a hlavně možnost volby formátu a techniky zpracování.

Mgr. Jaroslava Příhodová
učitelka ZŠ Ledec nad Sázavou



Ledeč nad Sázavou 5. 3. 2015

ZÁKLADNÍ ŠKOLA
Ledec nad Sázavou
okres Havlíčkův Brod



Příloha č. 6 Posudek na práci ze Základní školy Dolní Kralovice

Hodnotící zpráva

Veronika Sýkorová, narozena 19. 12. 1995, studentka oktávy Gymnázia Třebíč, absolvovala od 20. 10. do 24. 10. 2014 na ZŠ a MŠ v Dolních Kralovicích pedagogickou praxi v rámci svojí Středoškolské odborné činnosti (dále jen SOČ) na téma Terapie uměním a její využití v pedagogice.

Hlavní záměr své práce - arteterapie ve vzdělávání - uplatnila v hodinách výtvarné a hudební výchovy.

Na vyučovací proces se svědomitě připravovala, zvláště na motivační části a metody realizace. Spolupracovala s vyučujícími a svoje záměry konzultovala s jejich zkušenostmi.

Žáci ji přijímali se zvědavostí, očekáváním něčeho nového. Reagovali bezprostředně a ve většině s nadšením. Přivítali hlavně metody, na které nebyli zvyklí a také možnost se ke své práci vyjádřit (jak během činnosti, tak na závěr). Její práce byla vždy promyšlená, ale zároveň schopná improvizace, což je v těchto předmětech často potřeba vzhledem ke skladbě dětí ve třídě (míra talentu, různý stupeň zájmové činnosti, materiální vybavení, atd.).


Sama Veronika byla do činnosti zapálená, zajímala se o dění ve škole a kromě toho, že si ověřila v praxi teoretické vědomosti své SOČ, potvrdila si i svůj zájem pracovat v tomto oboru.

Dolní Kralovice 3. 3. 2015



Marek Kroutil

učitel ZŠ a MŠ Dolní Kralovice



Základní škola a mateřská škola
Mgr. Jaroslava Kospred
Školní 1, 257 68 Dolní Kralovice

Mgr. Jaroslava Kospred

ředitel ZŠ a MŠ Dolní Kralovice