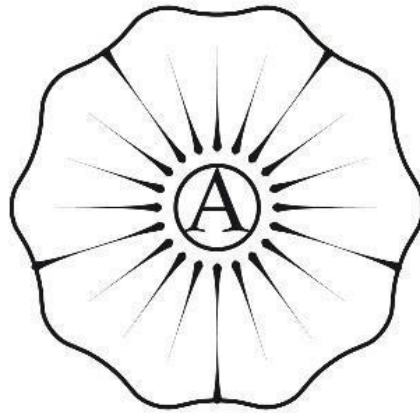


**AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o**



**ARTETERAPIA AKO NÁSTROJ ZLEPŠENIA DUŠEVNÉHO  
ZDRAVIA U ŽIAKOV STARŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU  
BEŽNEJ ZÁKLADNEJ ŠKOLY**

Absolventská práca

**Študijný odbor:** Arteterapia

**Vedúca práce:** Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT

**Autor:** Mgr. Kristína Zelenková

**2025**

**Prehlásenie:**

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry. Súhlasím, aby bola práca sprístupnená k študijným a propagačným účelom.

V Martine, 22.4.2025

Mgr. Kristína Zelenková

## **Pod'akovanie**

Touto cestou ďakujem Mgr. Markéte Vykoukalovej Dvořákovéj, DT, za trpezlivosť, podporu a odborné rady pri tvorbe mojej záverečnej práce. Ďalej ďakujem kolegyniam za podporu a pomoc pri realizácii výskumu.

## **ABSTRAKT**

ZELIENKOVÁ KRISTÍNA: Arteterapia ako nástroj zlepšenia duševného zdravia u žiakov staršieho školského veku bežnej základnej školy. Absolventská práca, Olomouc: Akadémie Alternativa s.r.o., 2025, s. 85

Absolventská práca sa zaoberá poznatkami o rozvoji duševného zdravia pomocou arteterapeutického pôsobenia u žiakov staršieho školského veku bežnej základnej školy. V teoretickej časti práca vychádza z teoretických východísk arteterapie, psychológie zdravia, vývinovej psychológie a teórie vývinu detskej kresby. V praktickej časti práce sa nachádzajú opisy arteterapeutických stretnutí s klientami. Súčasťou praktickej časti sú obrazové prílohy, reflexie arteterapeuta a klientov.

**Kľúčové slová:** Arteterapia. Duševné zdravie. Starší školský vek.

## **ABSTRACT**

ZELIENKOVÁ KRISTÍNA: Art therapy as a tool for improving mental health in older school-age students of regular primary schools. Graduate thesis, Olomouc: Akademie Alternativa s.r.o., 2025, p. 85

This thesis explores the potential of art therapy to support the mental well-being of older children in mainstream primary school. In the theoretical part, the thesis is based on the theoretical foundations of art therapy, health psychology, developmental psychology and the theory of the development of children's drawing. The practical part of thesis contains descriptions of art therapy meetings with clients. The practical part includes pictorial attachments, reflections of the art therapist and clients.

**Keywords:** Art therapy. Mental health. Older school age.

ÚVOD .....	8
TEORETICKÁ ČASŤ.....	9
1. Arteterapia.....	10
1.2 Teoretické východiská arteterapie.....	12
1.3 Formy arteterapie .....	15
1.4 Metódy arteterapie.....	16
1.4 Materiál a výtvarné techniky používané v arteterapii .....	18
1.5 Ciele a cieľové skupiny arteterapie .....	19
2. Definícia duševného zdravia .....	21
3. Charakteristika staršieho školského veku .....	24
3.1 Špecifiká výtvarného prejavu v staršom školskom veku .....	27
PRAKTICKÁ ČASŤ.....	31
4. Metodológia výskumu.....	32
4.1 Výskumné ciele, otázky a hypotézy .....	32
4.2 Metódy výskumu.....	34
4.3 Anamnézy.....	34
5. Opis jednotlivých arteterapeutických intervencií.....	37
5.1 Prvé stretnutie.....	37
5.2 Druhé stretnutie .....	40
5.3 Tretie stretnutie .....	42
5.4 Štvrté stretnutie .....	45
5.5 Piate stretnutie .....	47
5.6 Šieste stretnutie .....	49
5.7 Siedme stretnutie.....	51
5.8 Ôsme stretnutie.....	53
5.9 Deviate stretnutie .....	54
5.10 Desiate stretnutie .....	56
5.11 Jedenáste stretnutie.....	58
5.12 Dvanáste stretnutie .....	60
5.13 Trináste stretnutie .....	62
5.14 Štrnáste stretnutie .....	64
5.15 Pätnáste stretnutie.....	66
5.16 Šestnáste stretnutie .....	68
6. Vyhodnotenie výskumu.....	70
6.1 Vyhodnotenie Sebaposudzovacej škály .....	70
6.2 Vyhodnotenie diagnostických kresebných testov .....	71

6.3 Vyhodnotenie výskumných otázok a hypotéz.....	77
7. Zhrnutie .....	81
ZÁVER.....	83
SUMMARY .....	84
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....	85
Zoznam príloh .....	87
Príloha č. 1.....	88
Príloha č. 3.....	95

## ÚVOD

Duševné zdravie je aktuálna téma. Vplyv doby zahltenej technológiami, konzumnej spoločnosti nútiacej ľudí k stále vyšším výkonom a rýchlemu prispôsobovaniu sa trendom, vytvára ľudí psychicky vyčerpaných a labilných. Spomenúť môžeme aj krízu pandémie covid, ktorej duševné následky riešia niektorí dodnes. Starat' sa o duševné zdravie, je potrebné od útleho veku človeka. Práve v detstve vznikajú copingové mechanizmy a návyky, ktoré nám neskôr pomáhajú lepšie zvládať záťažové situácie. Zastávame názor, že rovnako ako za zdravie fyzické, sú za duševné zdravie dieťaťa zodpovední aj jeho rodičia. Duševný svet dieťaťa je v súčasnosti okrem technológií ovplyvnený aj faktormi ako obmedzená sociálna interakcia, zle nastavené hranice výchovy. Niekedy však môžu rodičia urobiť všetko preto, aby bolo dieťa v psychickej pohode, život však prináša rôzne situácie, ktorým musia rodiny čeliť a prekonať ich.

V prvej kapitole teoretickej časti charakterizujeme odbor arteterapia, v jednotlivých podkapitolách opíšeme teoretická východiská, z ktorých čerpá, jej formy, metódy, ciele a cieľové skupiny. Bližšie sa budeme venovať cieľovej skupine nášho výskumu. V druhej kapitole bude venovaná duševnému zdraviu, jeho definícii a kvôli predmetu našej práce sa zameriame na duševné zdravie v školách. Ďalej píšeme duševné zdravie v kontexte arteterapie. Text tretej kapitoly charakterizuje obdobie staršieho školského veku – puberty. V podkapitolách sa zameriame na špecifiká vo výtvarnom prejave tejto vývinovej fázy dieťaťa. Štvrtá kapitola bude praktického charakteru, opíšeme v nej výskumný design, ciele a hypotézy výskumu, výskumné otázky. Opíšeme aj výskumnú vzorku klientov. Piata kapitola bude opisom jednotlivých arteterapeutických intervencií. V šiestej kapitole zhodnotíme výsledky praktickej časti absolventskej práce.

# **TEORETICKÁ ČASŤ**

# 1. Arteterapia

V prvej kapitole sa zameriame na pojem arteterapia. V podkapitolách priblížime význam pojmu, teoretické východiská, formy a metódy. Ďalej definujeme ciele a cieľové skupiny arteterapie. Dôležitým faktorom v procese arteterapie je osobnosť terapeuta, preto sme sa rozhodli pojednávať aj o nej. História arteterapie sa do podrobností nebudeme zaoberať.

## 1.1 Vymedzenie pojmu arteterapia

Arteterapia v súčasnej dobe nie je neznámy termín. Jeho pôvod siaha až do antiky a samotné slovo sa skladá z latinského *ars* – umenie a gréckeho *therapeia* – liečenie (Čerkalová, 2012). Niektoré zdroje uvádzajú, že prvýkrát výraz arteterapia použil britský umelec Adrian Hill v roku 1942. Častejšie sa však spomína meno americkej terapeutky Margaret Naumburgovej, ktorá pojem „art therapy“ používala vo svojich prácach (Šicková-Fabricsi, 2016). Arteterapia je chápaná ako súhrnný názov pre všetky umelecké terapie využívajúce hudbu, poéziu, prózu, divadlo, tanec a výtvarné umenie. Užší význam pojmu arteterapia, a dnes už stále viac používaný iba v tomto kontexte je forma „výtvarnej terapie“, ktorá využíva grafické, maliarske a sochárske činnosti (Mátejová a Hanus, 1986). V známej publikácii od Liebmannovej (2010, s. 13) možno nájsť túto definíciu arteterapie: „Arteterapia využíva výtvarné umenie ako prostriedok k osobnému vyjadreniu v rámci komunikácie, skôr akoby sa snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posudzované vonkajšími merítkami.“

Budeme pokračovať citovaním **definícií** pojmu arteterapia aj od iných autorov:

„Arteterapia je aplikované umenie v zmysle jeho uplatnenia pri intervencii na pomoc postihnutým, narušeným jedincom, skupine alebo komunitě“ (Čerkalová, 2012, s. 13).

„Arteterapiu chápem ako aplikované umenie (alebo aplikovanie umenia) s cieľom terapeutického úžitku, účelové a cielečné použitie umeleckých aktivít smerovaných na pomoc, liečbu, nápravu, zmenu,...“ (Šicková-Fabricsi, 2006, s. 16).

„Arteterapia je profesia v oblasti duševného zdravia, ktorá obohacujúca životy jednotlivcov, rodín a komúnit prostredníctvom aktívnej umeleckej tvorby, tvorivého procesu, aplikovanej psychologickéj teórie a ľudskej skúsenosti v rámci terapeutického vzťahu“ (American Art Therapy Associations, 2022).

Na oficiálnej stránke MAUT (Medzinárodnej asociácie umeleckých terapií), nachádzame napríklad túto definíciu (MAUT/ Hegarová, 2022): „Arteterapia je súbor umeleckých techník a postupov, ktoré majú okrem iného za cieľ zmeniť sebahodnotenie človeka, zvýšiť jeho sebauvedomenie, napomôcť mu k vlastnému sebazpoznaniu, integrovať jeho osobnosť a priniesť mu pocit zmysluplného naplnenia života“.

V odborných publikáciách nájdeme ešte množstvo iných definícií, ale ako môžeme z predchádzajúceho textu vidieť, definície autorov sa v istej miere zhodujú. Vybrali sme práve tieto citácie z dôvodu, že upozorňujú na to, čo všetko arteterapia prináša jedincovi, v čom dokáže byť prospešná pre jednotlivca aj skupinu. Niektoré texty mylne uvádzajú, že arteterapia je druh psychoterapie. Podotýkame však, že arteterapia **nie je** psychoterapiou, môže ale psychoterapiu v mnohých oblastiach na ceste liečenia jedinca vhodne dopĺňať.

V tejto časti ešte uvedieme, aké organizácie sa venujú arteterapii na Slovensku, v Čechách a zahraničí. Jedným z najznámejších arteterapeutických združení je na území Slovenska je občianske združenie **Terra Therapeutica**, na čele ktorého pôsobí zakladateľka arteterapie na Slovensku profesorka Jaroslava Šicková-Fabricsi. V Čechách poznáme **MAUT** – Medzinárodnú asociáciu umeleckých terapií. MAUT vznikla v roku 2009. Združuje asociácie, odborníkov a supervízorov z oblasti arteterapie, tanečne – pohybovej terapie, muzikoterapie a dramaterapie. Činnosť MAUT je zameraná na výskum, lektorské, prednáškové a publikačné aktivity, čím skvalitňuje služby v danom odbore, zaisťuje bezpečie pre klientov a dohliada na dodržiavanie etiky. Zo zahraničných spomenieme **European Federation of Art Therapy** a **American Art Therapy Association**. Odkazy na oficiálne stránky asociácií uvádzame v zozname použitej literatúry. Cieľom asociácií je združovať arteterapeutov, podporovať vzdelávanie odborníkov aj neodbornej spoločnosti, šíriť vo svete osvetu o arteterapii rôznymi formami (festivaly, workshopy, prednášky a pod.). V neposlednom rade to je publikačná činnosť, takmer každá organizácia vydáva vlastné

časopisy. Odporúčame časopis Umělecké terapie, ktoré sú dostupné verejnosti sa stránke MAUT.

## 1.2 Teoretické východiská arteterapie

Arteterapia svoje východiská nachádza v psychoterapeutických smeroch. Považujeme za významné, aby arteterapeut pre svoju prácu poznal základy teoretických východísk, z ktorých bude pri práci s klientom čerpať. Zohľadňujeme pritom výsledný cieľ terapie. V tejto podkapitole v stručnosti opíšeme teoretické rámce v arteterapii.

Profesorka Šicková-Fabrici (2006) uvádza trendy v arteterapii, a to diagnostické možnosti a interpretácia, tzv. *interpretatívne smery*, alebo terapeutický zmysel výtvarnej produkcie bez nutnosti jej interpretácie a diagnostiky, tzv. *neinterpretatívne smery*. Prvý trend svoj teoretický základ nachádza v hlbinej psychológii Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga a Alfreda Adlera. Druhý trend teoreticky vychádza z humanistickej a existenciálnej psychológie. Potměšilová et al. (2021) predkladajú taktiež veľmi prehľadné členenie smerov, ktoré zodpovedá klasickému psychoterapeutickému deleniu, teda psychodynamické smery (psychoanalytický a analytický), psychoedukačný smer (kognitívno-behaviorálny), humanistický smer (fenomenologický a gestalt), systematický a integratívny. V krátkosti charakterizujeme niektoré z nich.

**Psychoanalytické východisko** stavia na modeli psychiky človeka od Sigmunda Freuda, teda na vedomí a nevedomí. Obsah nevedomia je v terapii veľmi dôležitý, pretože podľa psychoanalytickej teórie ukrýva vnútorné konflikty klienta. Sám Freud využíval umenie na odhalenie daných obsahov, porovnával umenie a sny. Psychoanalytický arteterapeuti sa vo výtvarných produktoch svojho klienta pokúšajú nájsť hlavne sexuálnu symboliku, agresivitu a potlačené traumy, v rodinnej forme tému oidipovského konfliktu (Šicková-Fabrici, 2006; Potměšilová et al., 2021).

Ďalším interpretatívnym smerom je Jungov **analytický**. Podľa Junga je osobnosť zložená z viacerých vrstiev, ktoré sú v troch úrovniach vedomia človeka. Vedomé a nevedomé vrstvy sa zjednocujú do najdôležitejšieho archetypu Self. Archetypy predstavujú vrodené skúsenosti a praobrazy chápania sveta, rozoznávame ich niekoľko. Symbolom archetypu Self je mandala ako symbol celistvosti. Jung interpretoval kresby klientov skrz animáciu, t.j. rozprávanie o výtvore v tretej osobe. O mandale aj animácií budeme hovoriť ďalej v práci. (Potměšilová et al., 2021; Šicková-Fabricei, 2006; Rubinová, 2008).

**Individuálna psychológia** Alfreda Adlera pojednáva najmä o sebauplatnení a pocite menejcennosti. V kontexte arteterapie ide o možnosť prostredníctvom výtvorov klienta diagnostikovať pocity menejcennosti, nízkeho sebavedomia a sebahodnotenia (Šicková-Fabricei, 2006). Túto teóriu uplatňujeme pri diagnostických testoch kresba postavy, kresba rodiny, ale aj BAUM teste, kedy si všímame prítlak, využitie plochy, zobrazenie seba, veľkosť postavy a pod. Cieľom ďalšej práce je korekcia sebahodnoty človeka.

Dostávame sa k neinterpretatívnym smerom. Medzi nich patrí aj **psychoedukačný smer** behaviorizmu. Psychoedukačné smery sú prístupy, v ktorých ide o učenie a aktívne riadenú terapeutickú situáciu, ktorá klientovi pomáha získať nové zručnosti. Behaviorizmus predkladá teóriu, že jedinec je najmä fyzická bytosť, ktorá koná na základe naučených vzorcov. Arteterapeut klientovo problematické správanie považuje za zaučené a v intervencii sa snaží podmieňovaním, modelovaním alebo desenzibilizáciou o zmenu vzorca správania. Cieľom arteterapie je zafixovanie nových zdravých vzorcov (Potměšilová et al., 2021; Rubinová 2008).

Predstaviteľom **humanisticky orientovanej psychológie**, Carl Rogers. Tento smer je dnes v terapiách často používaný. Uprednostňuje sa nedirektívny prístup, empatia, rešpekt. Terapeut je akýmsi katalyzátorom, ktorý vytvára klientovi podmienky, aby sám našiel cestu k riešeniu. V arteterapii humanistický smer zdôrazňuje riešenie životného problému prostredníctvom tvorivého procesu. Využívaná je skôr skupinová forma (Potměšilová et al., 2021; Šicková-Fabricei, 2006; Rubinová, 2008).

**Fenomenologické východisko** v arteterapii naznačuje štyri kroky. Prvý a druhý je hra s materiálom a vlastný proces, tretí krok je nahliadnutím na hotové dielo. Klient s terapeutom skúmajú dielo, klient získava osobný význam diela. Posledným krokom je zjednotenie klientových úvah o zámere a realizácii diela (Potměšilová et al., 2021).

Ďalším teoretickým základom, ktoré opíšeme je **tvorovaná psychológia** (gestalt), ktorá javy pojíma celostne. V gestalt arteterapii je dôležitá osobná zodpovednosť jedinca za priebeh svojho života a rozvoj jeho potenciálu (Potměšilová et al., 2021; Šicková-Fabrici, 2006). „Cieľom nie je ani tak vlastná interpretácia diela, ale skúmanie jeho dimenzií a potenciálneho vplyvu na klienta.“ (Potměšilová et al., 2021, s. 28).

Šicková-Fabrici (2006) vo svojej publikácii, spomína aj **spirituálno-ekologické východisko** arteterapie. Takto ponímaná arteterapia skúma existenciu človeka a ponúka klientovi možnosti jej pochopenia skrz umeleckú činnosť. Snaží sa im ukázať ako sa stať originálom, ale ukazuje dôležitosť koexistencie originálov, prírody, Boha a vytváranie harmonického spoločenstva (rodina). Snaží sa pochopiť konkrétneho jedinca žijúceho v konkrétnych podmienkach. Z tohto teoretického rámca vychádzajú aj základné metódy arteterapie, ktorým sa budeme venovať v inej kapitole.

Z nášho pohľadu je významný najmä klient a jeho problém. Vo svete nenájdem totožného jedinca. Preto zastávame názor, že prístup v arteterapii by mal byť vytvorený klientovi na mieru, arteterapeut by mal integrovať východiská a hľadať postup, ktorý bude pre klienta najprínosnejší. V tejto podkapitole sme stručne charakterizovali teoretické východiská využívané v arteterapii, v nasledujúcej podkapitole rozoberieme jej formy.

### 1.3 Formy arteterapie

Z formálneho hľadiska delíme arteterapiu podľa počtu zúčastnených osôb (individuálna a skupinová) alebo podľa toho, či je v rámci arteterapeutického sedenia klient aktívny alebo „pasívny“ (receptívna a produktívna arteterapia). Všetky formy majú rôznu dynamiku a náročnosť nielen pre klientov ale aj pre samotného arteterapeuta. Uvádžeme výhody a nevýhody niektorých uvedených foriem.

**Individuálna** forma je vhodná pre klientov, ktorí vyžadujú celú pozornosť arteterapeuta. Môže ísť o úzkostné alebo hyperaktívne osoby, ktoré môžu byť neskôr zaradené do skupinovej formy. Pri individuálnej forme vzniká úzky kontakt a silný emocionálny zážitok kontaktu s chápacím človekom, čo považujeme za výhodu. Túto formu arteterapie ďalej navštevujú klienti, ktorých správanie v skupine pôsobí rušivo a mohlo by mať pre ostatných klientov negatívne následky (agresivita, vodcovstvo v negatívnom zmysle, psychotické prejavy a pod.) (Pogády et al., 1993, Hornáková, 1999).

**Skupinovej** forme arteterapie sa venuje známa autorka Liebmann vo svojej publikácii *Skupinová arteterapie* (2005). Ako výhody uvádza rýchlejšiu socializáciu, intenzívnejší pocit spolupatričnosti, demokratickosť a ekonomickosť. Naopak nevýhody vidí v menšej miere diskretnosti, ťažšej organizácii stretnutia, väčšie nároky na arteterapeuta a menej arteterapeutovej pozornosti voči jednotlivým členom. V skupinovej arteterapii si členovia vytvárajú svoj vlastný svet, kde zdieľajú svoje skúsenosti a zážitky. Cieľom skupinovej terapie je rozvoj komunikácie, zlepšenie kooperácie, riešenie konfliktov. Môžeme sem zaradiť aj rodinnú alebo párovú arteterapiu (Šicková-Fabricsi, 2006).

Ako môžeme vidieť, aj výber formy terapie nie je jednoduchou otázkou. Z nášho pohľadu je pre klienta najprínosnejšie kombinovať skupinovú aj individuálnu formu, keďže z každej môže jedinec získať iné benefity.

Pri **receptívnej** forme arteterapie klient alebo skupina klientov nevytvára výtvarné dielo, ale vníma konkrétne dielo vybrané arteterapeutom s určitým zámerom (obraz, socha,

fotografia a alebo iné). Klient pri pôsobení umeleckého diela spoznáva svoje vnútro, aj pocity ostatných (Šicková-Fabricsi, 2002).

Pri **produktívnej** forme je klient aktívne výtvarne zapojený a prostredníctvom produkcie diela sa vyjadruje (Šicková-Fabricsi, 2002). Produktívna arteterapia využíva individuálne alebo skupinové arteterapeutické metódy, ktoré opíšeme ďalej v texte podkapitoly.

## 1.4 Metódy arteterapie

Témou tejto podkapitoly sú arteterapeutické metódy. Ak hovoríme o metódach, máme na mysli rôzne výtvarné činnosti ako vyfarbovanie, dokresľovanie, koláž a pod. Rozoznávame však aj iné základné výtvarné metódy práce, ktoré vo svojich knihách opisuje profesorka Šicková-Fabricsi (2002; 2006) a vychádzajú zo spomínaného spirituálne-ekologického východiska. Jedná sa o **imagináciu, animáciu, koncentráciu, reštrukturalizáciu, transformáciu a rekonštrukciu**. V nasledujúcom texte ich objasníme. V krátkosti opíšeme aj výtvarné techniky v arteterapii.

*Imagináciu* využíval už Carl Gustav Jung, ktorý touto metódou aktivizoval nevedomú časť vedomia. Imaginácia je v arteterapii veľmi využívaná. U klienta ju môžeme aplikovať kvôli seba pochopeniu, znovuprežitiu určitých situácií svojho života (aby im dal nový zmysel a aby videl veci z iného pohľadu). Výhodou tejto metódy je práve to, že pod vedením arteterapeuta sa vnútorné obrazy dajú skladať do podoby, ktorá v sebe nesie korektívny potenciál. Imaginácia sa dá cvičiť a zlepšovať (Šicková-Fabricsi, 2006; Potměšilová et al., 2021). Táto metóda môže byť voľná alebo riadená (sprevádzaná terapeutom). Podľa nás je imaginácia výborným nástrojom na prácu s túžbami alebo strachom.

*Animácia* je vo svojej podstate rozhovor o diele v tretej osobe, kedy sa klient identifikuje s jedným prvkom vo výtvore a hovorí v jeho mene. Táto metóda sa používa najmä pri deťoch, ktoré sú neisté, úzkostné, majú zábrany rozprávať o svojich problémoch (Šicková-

Fabrici, 2006). Animáciu môže arteterapeut využiť aj mimo výtvarnej činnosti, na rozhovor môže použiť bábiku, zvieratko a pod.

*Koncentrácia.* Opäť spomenieme Carla Gustava Junga, ktorý do arteterapie priniesol metódu mandala. Tvrdil, že sú obrazom „ja“ a objavujú sa v tvorbe pri stavoch psychickej nepohody. V arteterapii je mandala pomôckou nielen koncentrácie ale aj meditácie a vyjadrením túžby po celistvosti. Mandalu môžeme vytvoriť aj z čmáranice, alebo ju vymodelovať z hliny (Šicková-Fabrici, 2006).

Metóda *reštrukturalizácia* je výborným nástrojom pri hľadaní nového pohľadu na problém klienta. Pôvodný artefakt je rozdelený a znovu poskladaný, čo môže viesť k riešeniu alebo zmiereniu sa s problémom (Potměšilová et al., 2012). Reštrukturalizácia je vhodnou metódou pri skupinovej forme arteterapie.

Metóda *transformácie* využíva pri výtvarnej tvorbe aj iné druhy umenia. Najčastejšie sa v práci používa práca s textom alebo hudbou, ktorá je prevedená do výtvarného diela. Pri výbere textu terapeut zámerné vyberá tému, napríklad láska, smrť, úzkosť a pod., pri hudbe sa jedná o navodenie určitej nálady (Potměšilová et al., 2012).

Poslednou metódou je *rekonštrukcia*. Pri tejto metóde klient dostane časť artefaktu, ktorý dotvára podľa seba. Cieľom je najmä rozvoj fantázie a tvorivosti (Potměšilová et al., 2012). Šicková-Fabrici (2002) túto metódu odporúča používať pri technike koláž.

V tejto časti našej práce sme uviedli základné arteterapeutické metódy. Všetky uvedené metódy v arteterapii majú využitie u všetkých vekových kategóriách a aj pri mentálnom znevýhodnení. Výber tém pri arteterapeutickej práci vyplýva z problémov klienta.

## 1.4 Materiál a výtvarné techniky používané v arteterapii

V arteterapii má výber materiálu svoj význam. Rovnako ako techniky so sebou materiál nesie istú **dynamiku** a aktivuje rôzne úrovne psychologických funkcií človeka. Je konkrétnou pomôckou arteterapeuta. Výber materiálu klientom nám dáva taktiež diagnostické informácie. Arteterapeut by mal byť vybavený všetkými médiami – prstové, vodové farby, temperové a olejové farby, pastel, ceruzy, pastelky, hlina, piesok, plastelína, modurit, drôt, keramická hlina, papier, drevo, kameň. Využívať sa môžu aj multimediálne techniky ako koláž, asambláž, fotografia, inštalácia, happening, objekt (Šicková-Fabricsi, 2005).

Výtvarné techniky v arteterapii zohrávajú dôležitú úlohu pri **sebavyjadrení**. Každá technika ponúka jedinečné možnosti, napríklad vodové farby podporujú spontánnosť, kresba pomáha sústredeniu, koláž umožňuje symbolické spracovanie problému.

V publikácii od Šickovej-Fabricsi nájdeme prehľad všetkých používaných výtvarných techník. Vyberáme niektoré z nich – maľba, kresba, koláž a modelovanie. **Maľovať** môžeme rôznymi farbami (temperovými, olejovými, vodovými, prstovými, pastelom atď.). Temperové a olejové farby umožňujú prekrývanie farieb, čo ďalej využívame ako „zakrývanie“ – v prenesenom význame tento proces znamená šancu na korekciu v reálnom živote. Maľba temperovými farbami ďalej podporuje odreagovanie masívnych pocitov. Naopak jemnosť vodových alebo akvarelových farieb v maľbe uvoľnenie a „odplavenie“ nepríjemných pocitov a myšlienok. Vodové farby sú vhodné na prácu pre deti s enurézou, u autistov a seniorov.

**Kresba** má harmonizujúci účinok. S ceruzami alebo farebnými pastelkami je možné vytvárať jemné farebné kresby, ktoré sú referované u klientov s pomalým a precíznym tempom práce, ľudia s vývojovou poruchou intelektu či Downovým syndrómom. Pri voskových pracujeme s prítlakom, čo sprostredkúva pocit istoty a stability. Prítlak stopy po nástroji arteterapeut vníma diagnosticky.

Pri **koláži** sa uplatňujú mentálne a kreatívne mechanizmy členenia, výberu, usporiadania, rozdeľovania a rozhodovania. Koláž môže byť vytvorená náhodne alebo zámerne. Cieľom je vytvorenie nového artefaktu. Dôležitá je príprava na koláž, ktorá spočíva vo výbere ústrižkov. Ústrižky klient vyberá buď podľa preferencie, dostupnosti alebo náhody.

Techniku **modelovanie** (z hliny, plastelíny, cesta) obľubujú najmä deti, vhodná je aj pre problémové skupiny, rodiny, mládež, seniorov a zomierajúcich. Cieľom práce s hlinou je niekoľko – prelomenie bariér strachu, eliminovanie agresívneho správania, rozvíjanie trojdimenzionálneho vnímania a jemnej motoriky. Modelovanie posilňuje sebavedomie, pôsobí relaxačne.

## 1.5 Ciele a cieľové skupiny arteterapie

Nenachádzame človeka, ktorý by nemohol vstúpiť do arteterapeutického procesu. Z cieľov, ktoré vymenujeme v texte, jasne vyplýva, že adeptom na arteterapeutickú intervenciu môže byť ktokoľvek – dieťa, dospelý jedinec, hendikepovaný človek, sociálne vylúčené skupiny. V tom vidíme jedinečnosť umeleckých terapií, sú pre každého.

Arteterapia dáva jedincovi možnosť *pozerat' sa na svet a seba iným spôsobom, akceptovat' seba, svoje prežívanie ale aj druhých*. Skrz umenie možno zvýšiť *sebadôveru a sebavedomie* klienta a jeho *otvorenosť*. Z toho vyplývajú ciele arteterapie, ktoré sa rozdeľujú na individuálne a sociálne. **Individuálne ciele** sú zamerané na uvoľnenie tenzie, sebavnímanie, sebaprežívanie, sebapoznanie, usporiadanie zážitkov, rozvoj fantázie, zvyšovanie motivácie a pocitu slobody (Šicková-Farbrici, 2006; Čerkalová, 2012). Medzi **sociálne ciele** patrí vnímanie a akceptácia druhých ľudí, ich ocenenie, nadväzovanie nových kontaktov, rozvoj spolupráce, komunikácie, učenie sa riešiť konflikty a problémy. Mohli by sme povedať, že celkovo je sociálnym cieľom arteterapie sociálna podpora na rôznych úrovniach (Šicková-Farbrici, 2006; Čerkalová, 2012; Liebmann, 2010).

Arteterapia nachádza svoje využitie v rôznych sociálnych zariadeniach – základných školách bežných aj špeciálnych, v psychiatrickom a nemocničnom sektore, vo väzniciach, v domovoch pre seniorov, v psychologicko-poradenských centrách, v detských domovoch. Pre potreby záverečnej práce sa zameriame na cieľovú skupinu **deti**.

Arteterapia má u detí hlboký zmysel. Považujeme však za dôležité aj to, ako pristupuje arteterapeut k detským klientom, jeho osobnostné predpoklady pre prácu s touto cieľovou skupinou. „Arteterapia je jeden z tých výnimočných odborov, v ktorých profesionalita práce musí stáť na pevných základoch hodnoty osobnosti“ (Šicková-Farbrici, 2006, s.10). **Arteterapeut** prijíma dieťa také aké je, dieťa sa pri ňom môže vyjadrovať bez obáv, že bude hodnotené. Terapeut podporuje spontaneitu dieťaťa. Nehľadá vo výtvoroch symboliku nasilu. Pre prácu s deťmi musí mať arteterapeut znalosti o vývoji detskej kresby a kresbových prejavoch (Pogády et al., 1993).

Prvá kapitola teoretickej časti práce bola koncízny úvod do problematiky arteterapie. Jednotlivé podkapitoly sú plné informácií, ktoré sú potrebné pre pochopenie arteterapie ako takej. Rozoberali sme definíciu arteterapie, jej teoretické východiská, formy, metódy, ciele a cieľové skupiny. Pri cieľových skupinách sme podrobnejšie opísali cieľovú skupinu nášho výskumu a v závere charakterizovali detského arteterapeuta.

## 2. Definícia duševného zdravia

Duševné zdravie je oblasť života, ktorú stále mnoho ľudí prehliada. Pritom je to popri fyzickom zdraví jedna z najcennejších vecí akú môže človek mať. Duševné zdravie je predpokladom harmonického života a schopnosti zvládať každodenné problémy, náročné situácie a udržiavať vzťahy. Nasledujúca kapitola bude rozoberať definície tohto pojmu a zameriame sa na duševné zdravie žiakov na školách.

Pojem **duševné zdravie**, alebo synonymum mentálne zdravie, sa najčastejšie používa v súvislosti s témami ako kvalita života, well-being a duševné poruchy. Možno ho vysvetliť ako **stav** (prežívanie psychickej pohody) ale aj ako **proces**, pretože na duševnom zdraví možno pracovať – podporovať ho a ochraňovať (Forgáčová, 2007). World Health Organization (WHO) o duševnom zdraví uvádza, že neznamena iba neprítomnosť mentálnej poruchy alebo zdravotného postihnutia. Mentálne zdravie je súčasťou fyzického zdravia a ovplyvňuje ho. „Zdravie je stav úplnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody,...“ (WHO, 2018, *Mental health: strengthening our response*, ods. 2). Psychické zdravie tvorí základ schopnosti človeka myslieť, prežívať, komunikovať a mať pozitívny pohľad na život. Inou definíciou je „stav blahobytu, v ktorom si človek uvedomuje svoje vlastné schopnosti, dokáže zvládať bežný stres, môže produktívne pracovať a prispievať do svojej komunity.“ (WHO, 2018, *Mental health: strengthening our response*, ods. 3). Jeho determinantmi sú rôzne psychologické, biologické, sociálno-ekonomické a environmentálne faktory (WHO, 2018).

Starostlivosť o duševné zdravie zahŕňa prevenciu, včasnú diagnostiku a liečbu duševných ochorení ako aj podporu emocionálnej stability a celkovej pohody. Náuka o mentálnom zdraví sa volá **psychohygiena**. Vychádza z poznatkov všeobecnej psychiatrie, psychopatológie, hygieny prostredia, sociológie a sociálnej psychiatrie, preventívnej medicíny či epidemiológie. Psychohygiena tvorí teoretický rámec činnosti politiky duševného zdravia, ktorá koordinuje všetky služby a aktivity súvisiace s duševným zdravím (Forgáčová, 2007). V rámci skvalitnenia starostlivosti o mentálne zdravie vznikli rôzne asociácie ako napríklad Liga za duševné zdravie či Asociácia pre duševné zdravie, ktoré sa

venujú zvyšovaniu povedomia o duševnom zdraví, destigmatizácii duševných porúch, poradenstvu a podpore.

Ľudia, ktorí nie sú dostatočne informovaní o problematike mentálneho zdravia (týka sa to staršej a mladšej generácie), nevnímajú problémy týkajúce sa nej ako závažné, a myslia si, že časom sa vyriešia sami. Niektorí sa dokonca o svojich problémoch boja alebo hanbia hovoriť, považujú to za slabosť (Join Action Mental Health and Wellbeing, 2020).

Teraz sa zameriame na našu cieľovú skupinu a prostredie, ktoré sme zvolili pre náš výskum. Deti v škole trávajú väčšinu času, zažívajú v nej mnoho situácií naplnených emóciami. Slovenské školstvo je však stále viac orientované na výkon a memorovanie poznatkov, psychosociálny vývin je v úzadí. V nedávnej minulosti situáciu narušila aj pandémia COVID - 19, ktorej opatrenia mohli narúšať mentálnu a emocionálnu integritu (Gajdošová et al., 2018). Ako píše Vendel (in Gajdošová et al., 2018), deti sú čoraz viac vystavované tlakom a stresorom ako chudoba, zanedbávanie či kriminalita.

**Školský zákon** taktiež hovorí o duševnom zdraví a uvádza, povinnosť škôl a školských zariadení „vytvárať podmienky na zdravý vývin žiakov a predchádzať sociálno-patologickým javom, zaisťovať bezpečnosť a ochranu zdravia detí a žiakov...“ (Školský zákon 245/2008, § 152 ). Domnievame sa, že školy, ktoré kladú na žiaka primerané nároky, vytvárajú príjemné školské prostredie a všímajú si osobné potreby žiaka prirodzene podporujú duševné zdravie žiakov. Zaobchádzanie so žiakom ako s jednotlivcom je dôležité.

Pre elimináciu účinkov stresu a nešťastia v škole sú dôležité dva typy skúseností. Prvou skúsenosťou sú **harmonické osobné vzťahy**, medzi spolužiakmi a ostatným personálom školy. Ďalšou skúsenosťou je **zážitok úspechu**, ktorý vedie k pocitu sebadôvery a osobnej výkonnosti. Zážitok úspechu ako motív býva veľmi silný a potrebujú ho najmä slabší žiaci (Gajdošová et al., 2018, Pilková, 2017). Je všeobecne známe, že rozvoj osobnosti žiaka prebieha efektívnejšie skôr v malých školách, kde žiaci majú možnosť zaujať rozmanitejšie role, častejšie pociťujú dôležitosť, atraktivitu, zodpovednosť a pedagóg má väčší priestor venovať sa každému zvlášť.

Svoje duševné zdravie vieme ovplyvňovať sociálnymi zručnosťami, ktoré nám dopomáhajú k dosahovaniu cieľov, sebarealizácii, komunikácii. Medzi sociálne zručnosti patrí flexibilita, integrita, komunikácia a počúvanie, ohľaduplnosť, priateľstvo, riešenie problémov, spolupráca a ďalšie (Kovalíková & Olsenová, 1996). Keď sociálne zručnosti porovnáme so sociálnymi cieľmi arteterapie, vidíme zhodu. Z toho vyplýva, že arteterapeutickým pôsobením môžeme rozvíjať u detí, žiakov sociálne schopnosti, ktorými budú nepriamo prispievať k svojmu duševnému zdraviu.

Keď premostíme na tému arteterapie, môžeme povedať že jedným z jej všeobecných cieľov je podpora a skvalitnenie duševného stavu. Už mnohými výskumami je dokázané, že tvorivá činnosť má pozitívny vplyv na duševné zdravie. Vyššie v texte sme spomínali psychohygienu a v kontexte arteterapie psychohygienicky pôsobí nielen vytváranie spontánnych obrazov, ale celkovo výtvarná manuálna činnosť, ktorá oslobodzuje myseľ. Arteterapia umožňuje uvoľňovať napätie priamou ventiláciou, kanalizáciou pocitov a predchádzať tak deštruktívnemu správaniu, zmierňovať prežívanú psychickú záťaž (Sejčová, 2015). Keď sa pozrieme na skúsenosti, ktoré vedú k znižovaniu stresu a zlepšovaniu duševného zdravia, arteterapeutickým pôsobením dokážeme zlepšovať vzťahy jedinca s okolím, ale vzťah so sebou samým, taktiež môže klient pri tvorbe zažiť úspech.

V druhej kapitole sme priblížili problematiku duševného zdravia, opísali ho v prostredí základnej školy a kontexte arteterapie. V závere tejto kapitoly môžeme konštatovať, že arteterapia je vhodným prostriedkom na zlepšovanie duševného zdravia v bežných, ale aj iných základných školách, nakoľko jej pôsobením žiak dosiahne zručnosti na jeho rozvoj. Arteterapeutické intervencie môžu slúžiť ako psychohygienu a prevencia duševného zdravia.

### 3. Charakteristika staršieho školského veku

Spomienky na starší školský vek môžu byť zmiešané – niektorí by na toto obdobie hľadali s nostalgiou, niektorí by naň najradšej zabudli. Obdobie hľadania seba, prvých veľkých priateľstiev ale aj konfliktov s rodičmi a učiteľmi. S odstupom času väčšina ľudí chápe, že táto etapa života bola nevyhnutnou súčasťou ich cesty k dospelosti a hoci nebola vždy jednoduchá, pomohla im stať sa tým, kým sú dnes. Tretia kapitola našej práce pojednáva o staršom školskom veku, charakteristikách tohto vývinového obdobia z pohľadu biologických, psychických, emocionálnych, sociálnych zmien a zmien osobnosti dieťaťa.

Starší školský vek predstavuje obdobie **prechodu medzi detstvom a dospelosťou**. Toto obdobie nazývame aj puberta, pubescencia. Táto fáza začína okolo *11 roku* života a končí približne v *15 rokoch*, viaže sa teda na žiakov druhého stupňa základnej školy. Puberta je **najdynamickejšie obdobie** vývinu človeka, pretože dochádza k premene osobnosti dieťaťa v každej rovine. Zmeny sú podmienené biologickými, psychickými a sociálnymi faktormi, ktoré vzájomne interagujú. Dieťa začína dospievať intelektuálne, emocionálne, spoločensky a dochádza k emancipácii od kontroly rodiča ku sebakontrolu. Ďalšími vývinovými ukazovateľmi je objavovanie druhotných pohlavných znakov a obavy zo vzhľadu meniaceho sa tela, ďalej vzdorovitosť, presadzovanie svojej nezávislosti, samostatnosť; vyhľadávanie dobrodružstva, nových zážitkov a s tým spojené experimentovanie s cigaretami, alkoholom či drogami (Kopčanová et al., 2016).

Obdobie staršieho školského veku delíme na dve štádiá (Gáborová & Porubčanová, 2016):

1. Predpuberta, alebo prvá pubertálna fáza, ktorá sa vymedzuje na 11 - 13 rokov. Začína prvými pohlavnými zmenami a končí prvou menštruáciou a nočnou polúciou (na rozdiel od dievčat 1 - 2 roky neskôr).
2. Fáza vlastnej puberty, druhá pubertálna fáza (13 - 15 rokov), ktorá je charakteristická vývinom reprodukčnej schopnosti. Toto štádium nastáva zase neskôr pre dievčatá, kvôli nepravidelnosti menštruácie.

*Telesný a pohybový vývin.* Za začiatok a riadenie puberty môže hypotalamus. Taktiež je aktivizovaná činnosť hypofýzy. Telo pubescenta rastie rýchlo. Pohybová koordinácia je horšia, telo je menej obratné. Pohlavné znaky sa u dievčat prejavujú rastom prsníkov, prvou menštruáciou (menarche), ochlpením. U chlapcov je to mutácia, tak isto ochlpenie a polúcia (výron semena) (Oravcová, 2002).

Kopčánová et al. (2016) upozorňuje, že môže nastať problémová situácia, ak telesné a psychické dospievanie neprebíha v rovnakom tempe, jedinec to nemusí zvládať prijateľným spôsobom a **reaguje obranne**. Oravcová (2002) o tejto disharmónii píše, dievčatá predčasné dospievanie zvládajú ťažšie, nakoľko vzhľad ich sekundárnych pohlavných znakov je viditeľnejší a vyvoláva väčšie reakcie okolia. Inou skutočnosťou je aj to, že dievčatá dospievajú skôr ako chlapci, a predčasné dospievanie ešte nezrelí rovesníci nechápu a ich reakcie sú infantilné.

Najdôležitejšou oblasťou je pre dieťa v puberte jeho vzhľad a má pre neho veľmi subjektívny význam. Pubescent porovnáva svoj reálny výzor s jeho predstavou o príťažlivosti človeka a často o sebe pochybuje, je nespokojný. Viac nespokojné bývajú dievčatá, ktoré sú vystavované porovnávaniam s rôznymi vzormi. Atraktivita je všeobecne sociálnou hodnotou, a preto by sme mohli konštatovať, že atraktívnejší jedinci sú lepšie prijímaní, majú lepší sociálny status a výhody, zatiaľ čo ostatní môžu byť obeťou výsmechu a šikany. Následkom toho sa u nich môže objaviť psychická odchýlka ako mentálna anorexia, porucha citových väzieb, vzťahov alebo depresia (Oravcová, 2002).

*Kognitívny vývin* jedinca je v tomto období ukončený. Piagetova teória hovorí o tomto období ako o štádiu formálnych logických operácií, do popredia sa dostáva logická, dlhodobá pamäť s väčšou kapacitou. Myslenie sa dostáva na úroveň, keď jedinec vie myslieť o myslení a vyvodzovať súdy z úsudkov, taktiež vie pochopiť perspektívu druhých ľudí. Dospievajúcemu sa rozvíja predstavivosť a už vie uvažovať hypoteticky, abstraktné predstavy však pre neho môžu znamenať ďalší zdroj neistôt. Fantázia môže mať funkciu obranného mechanizmu, predstavy sú pre pubescenta únikom z reality a sú prežívané veľmi intenzívne. Fantazijné produkcie majú charakter denného snenia, ktoré sa týka vlastnej

budúcnosti, ale slúži aj na relaxáciu či vyrovnanie sa so skutočnosťou (Kopčanová et al., 2016; Oravcová, 2002).

O *citovom vývine* dieťaťa Oravcová (2002) píše ako o obdobie emocionálnej explózie, čo často vedie ku konfliktom dieťaťa s dospelými. Hormóny zapríčiňujú citovú labilitu a rýchle striedanie emócií, prehnané reakcie (čo súvisí s impulzivitou a nízkou sebakontrolou), neistotu, zmätok, úzkosť a napätie. **Prežívanie je veľmi intenzívne** (tragédia alebo eufória). Na druhej strane sa však dieťa snaží svoje city nedať najavo, pretože ich vníma ako súkromné a má obavu z nepochopenia. Faktom je, že ani on sám im často nerozumie a niektoré jeho emócie ani nemusia mať príčinu. Pubescent nechce prijímať citové prejavy ani od ostatných a precitlivosť spôsobuje interpretáciu všetkých reakcií okolia ako útočných. Hypekritickosť, radikalizmus, vzťahovačnosť, sú obranné mechanizmy jedinca podobne ako úniky do fantázie, časté polemizovanie či tzv. mechanizmus kyvadla, čo znamená občasný návrat k detskému správaniu (Kopčanová et al., 2016).

*Rozvoj osobnosti* a sebaopoznanie súvisí s porovnávaním s druhými ľuďmi a s **hľadaním vlastnej identity** pomocou introspekcie. Identita sa mení, pretože sa mení aj myslenie, prežívanie, vzhľad. Sebaúcta a sebadôvera je v období staršieho školského veku ľahko zraniteľná a sociálne ovplyvnená akceptáciou v skupine vrstovníkov. V takejto skupine nastupuje prechodné štádium skupinovej identity, ktorú pubescent získava identifikáciou so skupinou a pomáha mu so sebaakceptáciou. Skupinovú identitu jedinec prejavuje najmä výzorom - oblečením, účesom, ozdobami, rôznymi vzorcami správania a slovníkom. Obáva sa sociálneho odmietnutia a zlyhania. Menia sa aj pubescentove predstavy o sebe samom a začína mať fantazijné predstavy o *ideálnom ja*, teda o schopnostiach a vlastnostiach, ktorými by chcel disponovať. Väčšinou sú však kritériá na seba samého nedosiahnuteľné. Celkovo je osobnosť jedinca v tomto období egocentrickejšia, kritickejšia, dokáže vnímať aj rozpory v sebahodnotení a skúša ich vyriešiť, no výsledkom je presvedčenie o vlastnej komplikovanosti, čo môže viesť k väčšej snahe o zistenie, kým vlastne je (Vágnerová, 2005; Kopčanová et al., 2016; Oravcová, 2002).

*Sociálny vývin* sa v tejto perióde života vzťahuje na zmenu vzťahov a osvojovanie si nových sociálnych rolí. Nastáva emancipácia od rodiny a orientácia na seba a svojich

rovesníkov. Pubescent **odmieta rolu dieťaťa**, snaží sa byť pre rodičov rovnocenným partnerom, čo často vedie k boju o samostatnosť. Nastávajú aj konflikty a komunikačné problémy medzi rodičmi a dieťaťom, nakoľko rodičia strácajú výsadné postavenie v jeho živote a snažia sa zachovať aspoň formálnu autoritu. Dieťa viac nechce byť ani ako jeho rodič, už viac nie je jeho vzorom (deidentifikácia), túži byť jedinečný, iný ako oni. Táto fáza je však iba prechodná, neskôr nastáva návrat k hodnotám vstúpovým mu v detstve. Dospievajúci odmieta akúkoľvek podriadenú rolu, autoritu tým pádom strácajú aj jeho učitelia. Argumentáciou, úspešným oponovaním s nadriadenými osobami, si pubescent dokazuje potrebný pocit vyrovnanosti a tým si potvrdzuje vlastnú hodnotu (Kopčanová et al., 2016; Oravcová, 2002). Vrstovnícke skupiny určujú spoločenské hodnoty pubescenta. Skupiny, ktoré si pubescenti vytvárajú prechádzajú taktiež určitými fázami - isosexuálna fáza (zákaz opačnému pohlaviu), individuálna isosexuálna fáza (jedincova potreba intímneho vzťahu), prechodná fáza (búranie bariéry pohlaví) a heterosexuálna fáza (skupiny s členmi oboch pohlaví) (Gáborová & Porubčanová, 2016). V oblasti sociálnych citov si môžeme všimnúť prechod ku charakteru „chcem byť milovaný a milovať“. Prichádzajú prvé lásky a experimentovanie so sexuálnou rolou, masturbácia. Ďalej pubescent uvažuje aj o profesijnej role, pri ktorej sa môže opäť identifikovať s rodičmi (Kopčanová et al., 2016; Oravcová, 2002).

### **3.1 Špecifiká výtvarného prejavu v staršom školskom veku**

Detskú kresbu preskúmalo mnoho odborníkov z výtvarnej oblasti, psychológov či pedagógov. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že poznanie štádií vývoja detskej kresby je dôležité, pretože nám pomáha pochopiť, ako sa vyvíja motorika, myslenie a predstavivosť človeka. Skúmanie kresby dieťaťa je akosi kráľovskou cestou do jeho duše a kresba nám môže poskytnúť kľúč k pochopeniu problémov dieťaťa. Táto podkapitola nám poskytne teoretický základ k diagnostike kresby dieťaťa z vývinového hľadiska. Z podstaty absolventskej práce sa zameriame na obdobie staršieho školského veku.

Autori zdôrazňujú význam detskej kresby pre psychický život dieťaťa už od skorého veku. Keď dieťa príde do obdobia, v ktorom zobrazuje objekty a pripisuje im **emočný a fantazijný význam**, arteterapia sa popri terapii hrou stáva ďalšou dôležitou terapeutickou technikou. Arteterapiu možno aplikovať u detí, ktoré majú problémy ako zlý školský prospech, trpia poruchou pozornosti, poruchou pozornosti a hyperaktivity, majú poruchu učenia alebo správania, emocionálne problémy. Ďalej je arteterapia určená intaktným a hendikepovaným deťom, deťom s onkologickým ochorením. U detí býva častým cieľom podporiť ich sebavedomie, sebakontrolu a zvýšiť motiváciu k učeniu (Šicková-Fabricsi, 2006).

Pri detskej tvorbe si všímame **spontánnosť**. Niektorí autori tvrdia, že deti svoje emócie najjednoduchšie vyjadria vodovými farbami. Maľovanie prstami a práca s hlinou im prináša zasa upokojenie. Výtvorom deti pripisujú veľkú hodnotu, pretože sú viditeľným vyjadrením ich prežívania. Vďaka konštruktívnemu rozhovoru o obrázku sa od dieťaťa môžeme dozvedieť viac o jeho pocitoch a trápeniach, skrytých túžbach či obavách (Kontradyová, 2016).

Pomocou kresby dieťa **graficky rozpráva**. Na určenie diagnózy alebo záveru však jedna kresba nestačí. Výtvor posudzujeme nie len podľa vývinových charakteristík, ale aj zo sociálneho hľadiska. Podľa Piageta možno dať vývoj kresby do súvislosti s vývojom myslenia. Obdobie staršieho školského veku – puberty by podľa *Piagetovej teórie* do obdobia konkrétnych operácií (od 8 rokov do 12 rokov), kedy dieťa operuje s konkrétnymi predmetmi, činnosťou a situáciami. Dané operácie už vie vykonávať v mysli. V kresbe toto obdobie znamená **obrat k napodobňovaniu optickej podoby**. Od 12 rokov do 15 rokov nastáva obdobie formálnych operácií, kedy sa naplno vyvíja abstraktné myslenie. Toto obdobie je však fázou **straty záujmu o výtvarný prejav** (alebo aj fáza krízy výtvarného prejavu) (Sejčová, 2016). S týmto špecifikom mám ako učiteľka výtvarnej výchovy skúsenosti. Deti majú v tomto období často jasne definované svoje záujmy, medzi ktoré u chlapcov výtvarná tvorba patrí iba zriedka. Žiaci si viac uvedomujú svoje schopnosti a odmietajú činnosti, v ktorých nevyvíjajú. Snažia sa o dokonalé zobrazenie reality, prichádza spomínaná sebakritickosť, strácajú spontánnosť. Zo skúseností mnohí učitelia

považujú za vhodné pomôcť dieťaťu stvárniť jeho predstavu tak, aby bolo motivované tvoriť a spokojné s výsledkom.

Francúzskeho psychológ *Georga Luqueta* tvrdí, že od 7 do 12 rokov dieťa kreslí to, čo vidí. Toto štádium nazval **vizuálny realizmus**, deti sa v kresbe snažia presnejšie zachytiť vzhľad predmetov. V zobrazovaní postavy dieťa začína kresliť postavu z profilu. Po 12 roku rozlišuje posledné štádium vývoja kresby a to **zobrazovanie priestoru**.

*Cyrl Burt* (in *Pogády et al., 1993*) vymedzuje rovnako obdobie **vizuálneho realizmu** okolo 10 roku, kedy dieťa začína v kresbe zobrazovať priestor, perspektívu, tieňovanie. **Potlačenie** výtvarnej tvorby od 13 veku (ktoré končí približne v 14 roku). Dieťa býva zo svojich výtvorov sklamané a stráca odvalu. Záujem presúva na verbálny prejav a hoci v kreslení pokračuje, na prvom mieste je konvenčná kresba. Ide o naučené schémy a spôsoby zobrazovania objektov. Môže ísť napríklad o typický dom ako štvorec a trojuholník alebo postavičky z televízie. Tieto výtvary bývajú menej originálne.

Podľa teórie *Viktora Lowenfelda* (1987) je predpuberta viazaná na obdobie kresbového realizmu. Následne medzi 12 – 15 rokom prichádza **pseudonaturalistické obdobie**, kedy sa dieťa začína typologicky vymedzovať. Môže dôjsť k prekvapeniu, kedy dieťa zisťuje, že nie je schopné zachytiť na výkres všetko, čo by chcelo a preto dochádza k **útlmu výtvarnej činnosti**. Po 15 roku sa záujem o výtvarnú tvorbu môže navrátiť.

V publikácii od *Sejčovej* (2016) môžeme nájsť ešte charakteristiku kresby rodiny v období staršieho školského veku. Uvádza, že v tomto období je stváranie rodiny dynamické a diferencované. Z hľadiska diagnostického hodnotenia je práve táto fáza najdôležitejšia. Členovia rodiny sa od seba odlišujú rozdielnym spracovaním a aktivitou.

Iní autori teórií (*F. Davido, M. Vágnerová, M. Kyzour a i.*) v podstate charakterizujú obdobie staršieho školského veku rovnako. Iné dôležité časti, ktoré si arteterapeut pri posudzovaní kresby všíma sú: **kompozícia, farby, realizácia čiar, využitie plochy, čas práce, kvalita výtvarného prejavu** (*Sejčová, 2016*). Najvýznamnejšie sú spontánne výtvary. Výber farieb je ovplyvnený psychologickým vývinom, pubescenti preferujú

tmavšie farby, ktoré vyjadrujú introspektívnosť a emócie, všimnúť si môžeme aj výrazné farbené kontrasty, ktoré reflektujú energiu, rebéliu.

V tretej kapitole sme charakterizovali obdobie staršieho školského veku – puberty. V podkapitole sme sa zamerali na špecifiká vo výtvarnom prejave tejto vývinovej fázy dieťaťa. V závere kapitoly konštatujeme, že obdobie staršieho školského veku predstavuje významnú etapu, v ktorej dochádza ku zmenám na všetkých úrovniach človeka a formuje sa osobnosť. Vo výtvarnom prejave sa pubescent zameriava na realistické zobrazenie sveta, zároveň sú k svojim výtvorom kritický, čo môže spôsobiť pokles záujmu o výtvarnú činnosť.

# **PRAKTICKÁ ČASŤ**

## 4. Metodológia výskumu

V praktickej časti našej práce opíšeme výskumnú vzorku, uvedieme ciele, hypotézy, výskumné otázky a metódy. Opíšeme priebeh jednotlivých stretnutí. V závere zhodnotíme účinnosť arteterapeutických intervencií na zlepšenie duševného zdravia klientov.

Výskumná časť práce je zameraná na zlepšenie duševného zdravia u žiakov staršieho školského veku prostredníctvom arteterapeutického pôsobenia. Výskum bude realizovaný na vzorke štyroch žiakoch druhého stupňa bežnej základnej školy. Vzorka bola vybratá zámerným a dostupným spôsobom. V kontrolnej skupine budú zapojení takisto štyria žiaci bežnej základnej školy. Výskum má kvantitatívno-kvalitatívny charakter, čo nám umožňuje dosiahnuť komplexnejšie pochopenie skúmanej problematiky.

### 4.1 Výskumné ciele, otázky a hypotézy

Náš výskum je zameraný na skúmanie vzťahu medzi duševným zdravím a arteterapiou, pričom hlavným cieľom je overenie účinnosti arteterapeutických cvičení pri podpore duševného zdravia. Okrem toho budeme sledovať aj vedľajšie efekty ako znižovanie miery stresu, psychické uvoľnenie a zlepšenie sociálnej interakcie

#### **Hlavné ciele výskumu:**

1. *Overiť vzťah duševného zdravia a arteterapie.*
2. *Podporiť duševné zdravie u klientov pomocou arteterapeutických cvičení.*

#### **Vedľajší cieľ:**

1. *Odbúranie stresu, uvoľnenie a socializácia.*

### **Výskumné otázky:**

1. *Aký vplyv má arteterapia na duševné zdravie klienta?*
2. *Ako pôsobí arteterapia u klienta na dôveru v seba a iných ľudí?*
3. *Rozvíja arteterapia emocionálne kompetencie klienta?*
4. *Ako pôsobí arteterapia na klienta v oblasti životnej zaangažovanosti (optimizmus, nadšenie, vďačnosť)?*

Na základe výskumných otázok sme formulovali výskumné hypotézy, ktoré umožňujú presnejšie overenie vzťahu arteterapie a duševného zdravia. Výskumné otázky a hypotézy sme vyvodili z konkrétneho nástroja, zo Sebapozudzovacej škály SEHS, ktorú opíšeme v ďalšej podkapitole.

### **Hypotézy výskumu:**

1. *Arteterapia zvyšuje úroveň duševného zdravia klienta.*
2. *Vplyvom arteterapeutického pôsobenia sa zvyšuje sebadôvera klienta.*
3. *Vplyvom arteterapeutického pôsobenia sa zvyšuje klientova dôvera v ostatných ľudí.*
4. *Arteterapia rozvíja emocionálne kompetencie klienta.*
5. *Arteterapia pozitívne pôsobí na životnú zaangažovanosť klienta.*

## 4.2 Metódy výskumu

Vo výskume budeme používať metódy: anamnéza klienta, riadený rozhovor, pozorovanie, diagnostické kresebné testy (kresba domu, kresba stromu, kresba postavy, kresba začarovanej rodiny, rodina na výlete). V úvode a v závere výskumu na zisťovanie úrovne duševného zdravia klientov použijeme škálu SEHS (Social emotional Survey - Secondary).

Sebaposudzovacia škála SEHS je (Furlong SEHS - Secondary Grades, 2017). Furlongova škála pozostáva z 36 položiek, na ktoré klienti odpovedali na štvorbodovej likertovej škále (úplne nesúhlasím, nesúhlasím, súhlasím, úplne súhlasím). Jednotlivé položky možno rozdeliť do 4 oblastí - dôvera v seba, dôvera v iných, emocionálna kompetencia, životná zaangažovanosť a 12 psychologických indikátorov. Oblasť *dôvera v seba* obsahuje indikátory *sebavedomie*, *vytrvalosť* a *sebaučinnosť*. V rámci *dôvery v iných* sú to *podpora školy*, *súdržnosť rodiny* a *podpora vrstovníkov*. *Regulácia emócií*, *empatia* a *sebakontrola* sú indikátormi v oblasti *emocionálnych kompetencií*. Posledná oblasť *životná zaangažovanosť* má ako indikátory *optimizmus*, *nadšenie* a *vd'ačnosť*. Celková miera sociálno- emocionálneho zdravia je vyjadrená indexom kovitality, ktorý poukazuje na celkové duševné rozpoloženie jednotlivca (Gajdošová et al., 2020).

## 4.3 Anamnézy

Anamnézy boli získané od žiakov, rodičov a školskej psychologičky.

### **Ema**

Ema je žiačkou ôsmeho ročníka, má 14 rokov. Žije s rodičmi a starším bratom. V domácom prostredí rodičia opisujú správanie ako bezproblémové, klientka je disciplinovaná a poslúcha. V školskom prostredí je uzavretá, no v triede má kamarátku. Výchovnovzdelávacie výsledky výborné. Ema má výtvarné nadanie, od šiestich rokov

chodí na výtvarný krúžok. V škole vyniká vo všetkých predmetoch, je všestranná. V minulosti navštevovala školskú psychologičku kvôli depresívnemu ladeniu. Neskôr sama vyhľadala psychologickú pomoc kvôli úzkosti.

V sebaopisovacej škále SEHS klientka uviedla nízke skóre v oblasti *dôvery v seba*. Z toho vyplýva, že klientka má nízke sebavedomie, nízku mieru sebaúčinnosti a vytrvalosti. V oblasti *dôvery v iných* klientka uviedla vysoké skóre, rovnako aj v oblasti *emocionálnych kompetencií*. Oblasť *životnej zaangažovanosti* klientka označila malú až žiadnu mieru súhlasu s uvedenými výroky, čo nám ukazuje, že neprežíva nadšenie a optimizmus vo svojom živote.

### **Sára**

Sára je žiačkou siedmeho ročníka bežnej základnej školy, má 13 rokov. Rodičia sú rozvedení, s mladšou sestrou a mladším bratom sú v striedavej starostlivosti. V rodine prevládajú pozitívne vzťahy, no v domácom prostredí rodičia opisujú menšie konflikty súrodencov. Klientka pôsobí neisto, introvertne ladená. V škole ťažko nadväzuje vzťahy. Výchovno-vzdelávacie výsledky sú dobré. Sára má najradšej telesnú výchovu a vo voľnom čase hrá tenis.

V sebaopisovacej škále SEHS klientka reagovala na výroky v *oblasti dôvery v seba* najnižším bodom v indikátore vytrvalosť. V oblasti *dôvery v iných* ľudí výsledky ukazujú, že Sára nemá blízkeho kamaráta, ktorému sa môže zdôveriť alebo od neho prijať pomoc. Na škále neoznačila vysoké skóre ani pri súdržnosti rodiny. V oblasti *emocionálnych kompetencií* je neistá, nízke skóre vyjadřila pri indikátore regulácia emócií a rovnaké odpovede môžeme vidieť aj pri položkách zisťujúcich empatiu. Naopak, zo škály je zjavné, že klientka pociťuje vyššiu mieru *životnej zaangažovanosti*.

### **Michal**

Michal je žiakom piateho ročníka, má 12 rokov. Školská dochádzka mu bola odložená o jeden rok. Pred nástupom do školy bolo u neho podozrenie na autizmus. Žije s rodičmi, mladším bratom a starou mamou. V nedávnej minulosti zažil úmrtie starého otca, s ktorým mal blízky vzťah. Má rád lego, konštrukčné práce, je veľmi precízny a všetko musí mať svoj poriadok. V súčasnosti diagnóza vylúčená. V triede má málo kamarátov.

Výchovnovzdelávacie výsledky výborné. Vo voľnom čase sa venuje bojovému umeniu, počítačovým hrám.

V oblasti *dôvery v seba* Michal získal vysoké skóre, z čoho konštatujeme, že má vysokú sebadôveru, sebaúčinnosť a je vytrvalý. Naopak v oblasti *dôvery v ostatných* ľudí už môžeme vidieť, že Michal vníma podporu z prostredia školy, rodiny aj vrstovníckych vzťahov ako slabú. *Emocionálne kompetencie* skôr oslabené, rovnako aj *životná zaangažovanosť*.

### **Šimon**

Šimon je žiakom siedmeho ročníka, má 13 rokov. Žije s rodičmi a dvoma mladšími bratmi. S bratmi nemá dobrý vzťah, neustále sa hádajú a fyzicky napádajú. Rodičia jeho správanie doma opisujú ako problémové (v domácnosti nepomáha a nerešpektuje rodičov). Po nástupe na základnú školu mu bola diagnostikovaná porucha pozornosti a hyperaktivity, pedagogická asistentka mu však nebola pridelená. Výchovno-vzdelávacie výsledky slabšie, tvrdí, že sa mu nechce učiť. Vo voľnom čase rád hrá videohry a futbal.

Sebapozudzovacia škála SEHS u Šimona ukázala, že v oblasti *dôvery v seba* aj *ostatných* sa cíti neistý, v položkách o podpore rodiny získal nízke skóre. V oblasti *emocionálnych kompetencií* je oslabenie. V oblasti *životných kompetencií* však vidíme vysoké skóre, Šimon vie byť optimistický a nadšený.

## 5. Opis jednotlivých arteterapeutických intervencií

V tejto kapitole opisujeme priebeh stretnutí. Stretnutia prebiehali v poobedných hodinách, základnej škole Nade Hejnej v Martine, ktorú navštevujú všetci žiaci výskumu. Na stretnutiach sme sa zamerali na rozvoj mentálneho zdravia podľa konceptu Michaela Furlonga. To znamená, že témy jednotlivých stretnutí sa dotýkali témy dôvery v seba, dôvery

v iných ľuďoch, emocionálnych kompetencií žiakov a ich životnej zaangažovanosti. Námety na cvičenia boli inšpirované publikáciou *Jean Campbell – Techniky arteterapie*. Z každého sedenia je vyhotovený písomný záznam.

Stretnutie s rodičmi z organizačných dôvodov prebehlo pred začatím intervencií, kedy zároveň podpísali informované súhlasy. Rodičia žiakov boli oboznámení s cieľom záverečnej práce, s arteterapeutickým plánom.

### 5.1 Prvé stretnutie

**Téma:** voľná téma

**Cieľ:** nadviazanie kontaktu, nastolenie pravidiel stretnutí, budovanie vzťahu dôvery a vzťahu klienta a arteterapeuta, realizácia dotazníka

**Úvodná fáza:** zoznamujúci rozhovor

**Hlavná fáza:** voľná kresba

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli hocičo, čo chceš. Máš na to toľko času, koľko potrebuješ.“

**Záverečná fáza:** Sebapostudovacia škála mentálneho zdravia SEHS, reflexia klientov

**Forma:** skupinová

**Časová dotácia:** 60 min

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

## **Priebeh stretnutia:**

Naše prvé stretnutie prebehlo v poobedných hodinách, po skončení vyučovania. Prítomná bola aj školská psychologička, ktorá ma v škole privítala. Postupne prišli všetci žiaci. Žiaci vyzerali trochu neisto, medzi sebou nekomunikovali, napriek tomu, že sa všetci poznali.

Predstavila som sa, povedala, prečo prichádzam. Potom som ich vyzvala, aby sa mi predstavili. Pýtam sa detí, či vedia, čo je arteterapia. Ema reagovala „Je to niečo s maľovaním“. Chvíľu im rozprávam o arteterapii v širšom slova zmysle, potom sa zameriam na výtvarnú tvorbu. Prechádzam k skupinovým pravidlám našich intervencií (môžem povedať nie; vytvárame tu bezpečný priestor – môžete povedať čokoľvek; nič, čo spolužiaci povedia, nepoviem niekomu inému – diskretnosť; navzájom sa rešpektujeme a sme si rovní).

Rozdala som žiakom papiere, ukázala s akým materiálom môžu pracovať a zadala inštrukciu. Deti reagovali trochu rozpačito. Ema začala kresliť ako prvá, pridal sa Šimon a Michal. Najväčší problém mala Sára. Vravela, že ona kresliť nevie, a že ju nič nenapadá. Chvíľu sme sa rozprávali o škole, zaujímala som sa o to, aké predmety má rada a čo robí vo voľnom čase. Potom začala kresliť. Kreslenie žiakom trvalo približne dvadsať minút. Nasledoval rozhovor o výtvoroch detí. Ema nakreslila ľudské oko veľmi realistickým spôsobom (obr. č. 1). Oči kreslí, len tak, keď nevie, čo by nakreslila alebo sa nudí. Je to vymyslené oko, nie konkrétnej osoby. Sára kreslila mimozemšťana (obr. č. 2), na prvý krát sa jej nepodaril, vypýtala si druhý papier. Prezradila mi, že maskotom ich triedy je mimozemšťan Ufko. Na otázku ako sa Ufko má, dostávam odpoveď „Dobre“. Michal sa inšpiroval zimnou krajinou, nakreslil strom a dom v zasneženom prostredí (obr. č. 3). Je to dom, v ktorom býva. Zaujímam sa o postavu v okne domu. Michal odpovedal - „som to ja, ako pozerám televízor.“. Šimonova kresba je nacvičeným obrázkom, je to anime kreslená postava (obr. č. 4). Povedal mi, že momentálne prebieha medzi mladými chlapcami trend, kedy odkresľujú obrázky pomocou video návodov na YouTube. Na ďalšie stretnutie mi chce priniesť aj iné obrázky vytvorené týmto spôsobom.

Na konci stretnutia klienti vyplnili dotazník duševného zdravia (Sebapozudzovaciu škálu SEHS) a nasledovala reflexia celého stretnutia.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Najprv som nevedela, čo ma čaká, ale rada kreslím, tak to nakoniec nebolo také zlé.“

**Sára:** „Nevedela som sa rozhodnúť, čo mám nakresliť. Neviem.“

**Michal:** ticho.

**Šimon:** „Ja som nakreslil nindžu, som spokojný.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Na všetkých klientoch som videla mieru nervozity a očakávania, čo sa bude diať. Klienti mali problém rozprávať o svojich výtvoroch, dostala som skôr strohé opisy obsahu obrázku. Prekvapila ma Šimonova kresba, nakoľko mi príde ako od vývinovo mladšieho dieťaťa. Celkovo však stretnutie hodnotím kladne, klienti neboli v odpore, komunikovali v rámci svojho veku a skúseností v poriadku.

### **Záver a plán ďalšej činnosti:**

Prvé stretnutie hodnotíme pozitívne. Klienti prejavovali miernu nervozitu a hanblivosť, napriek tomu splnili predložené zadania. Plán budúcej intervencie pozostáva z diagnostických testov Stromu a Domu.

## 5.2 Druhé stretnutie

**Téma:** kresebné diagnostické testy Stromu a Domu

**Cieľ:** realizácia kresebného testu, budovanie vzťahu klienta a arteterapeuta

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, Šmahelov test obľúbených farieb

**Hlavná fáza:** vypracovanie testov

**Zadanie hlavného cvičenia:** 1. „Nakresli strom aký chceš a ako najlepšie vieš, ale nemal by to byť ihličnan ani palma.“

2. „Nakresli dom.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Časová dotácia:** 60 min

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

### Priebeh stretnutia:

Druhé stretnutie prebehlo v poobedných hodinách v priestoroch základnej školy. Klienti postupne chodili zo školského obedu. Keď boli prítomní všetci, privítala som ich a otvorila stretnutie. Zaujímala som sa o prežívanie klientov, pýtala som sa, čo sa od posledného stretnutia zmenilo, aký mali deň v škole, či sa im niečo podarilo, prípadne nepodarilo. Klienti boli celkom veselo naladení, keďže bolo pred vianočnými prázdninami, v škole mali namiesto učenia zážitkové aktivity. Potom som klientom zadala Šmahelov test obľúbených farieb. Z testu vyplynulo, že Emina najviac obľúbená farba je hnedá, najmenej obľúbená je ružová. Sárina obľúbená farba je žltá, najmenej obľúbená je červená. Michal označil ako najviac obľúbenú modrú farbu, ako najmenej obľúbenú fialovú. Šimonova obľúbená farba je modrá, najmenej obľúbená je ružová.

Prešli sme k hlavnej časti stretnutia. Klienti ako prvý kreslili strom. Zadanie mali vypracované pomerne rýchlo. Emin strom je takmer neviditeľný, prítlak ceruzy je veľmi slabý (obr. č. 5). Na kmeni môžeme vidieť búrľavinu. Zo stromu visí hojdačka, v pozadí

svieti slnko. O svojom strome Ema povedala, že je rastie v lete, ale nemá plody. Je však zdravý. Je to konkrétny strom pri ich dome. Sára nakreslila strom bez koreňov, vyrastá zo spodného okraju papiera (obr. č. 6). Pracovala rýchlo, čo sa odrazilo vo viditeľných rýchlych ťahoch pastelkou. Keď videla, že ostatní ešte s prácou nekončia, začala kresliť huby pri strome. O strome pri rozhovore povedala, že je zdravý ale rastie sám na lúke. Michalov strom hodnotím opäť ako infantilný (obr. č. 7), bez koreňov, srdce stromu nezvládnuté, z kmeňa vyrastajú iba dva konáre. Obrázok doplnil o kvety a motýľa. Pri rozhovore Michal o strome povedal, že sa mu páči, lebo ho nakreslil v lete a on má najradšej leto. Šimon takisto nakreslil strom bez koreňov, vyrastajúci z okraja papiera (obr. č. 8). Korunu tvorí množstvo „obláčikov“. Ťah ceruzy prerušovaný, línia primerane výrazná. O strome povedal, že je zdravý, ale rovnako ako Sárin, rastie sám na lúke. Testu stromu sme venovali približne dvadsať minút.

Pokračovali sme Testom domu. Ema opäť nakreslila dom veľmi slabým prítlakom, skoro ho nevidieť (obr. č. 9). Je to jej vysnívaný dom, aký by raz chcela mať. Býva v ňom iba ona. Sárin dom je postavený medzi kopcami, dom aj kopce sú výrazne obtiahnuté (obr. č. 10). Cez okná vidieť do jednotlivých miestností. V dome býva so svojou rodinou. Hore v podkroví Sára nakreslila svoju vytúženú izbu. Michal zobrazil presne taký istý dom ako na prvom stretnutí (obr. č. 11). S tým rozdielom, že postava (on) z domu odchádza. Opýtala som sa, kam ide, odpovedal, že do školy. Šimon nakreslil celkom jednoduchý dom s dverami, jedným oknom a komínom (obr. č. 12). Povedal, že to je dom starej mami, chodí k nej často. Po rozhovore o vypracovaných testoch som klientov vyzvala aby zhodnotili stretnutie.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Mne sa páčilo, že som mohla nakresliť dom, aký by som raz chcela mať.“

**Sára:** „Mne sa to páčilo, myslím, že sa mi podarili obrázky.“

**Michal:** „Mne sa páči môj dom.“

**Šimon:** „Bolo to v pohode.“

## **Reflexia arteterapeuta:**

Klienti pôsobili uvoľnenejšie ako po prvý krát. Odpovedali síce veľmi stručne, kresebné testy nám však ponúkli cenné informácie o ich osobnosti a prežívaní. Pozorovala som, že klienti navzájom sledujú výtvary ostatných a snažia sa vzájomne vyrovnáť. Pripomenula som im, že na našich stretnutiach nemusí vznikáť niečo dokonale krásne, zaujíma nás to ako sa pri kreslení cítíme.

## **Záver a plán ďalšej činnosti:**

Druhé stretnutie hodnotím pozitívne. Klienti ochotne spolupracovali a naplnili sme ciele stretnutia. Plán budúcej intervencie je realizovať kresebný test Začarovaná rodina.

## **5.3 Tretie stretnutie**

**Téma:** diagnostický kresebný test Začarovaná rodina

**Cieľ:** realizácia kresebného testu, získavanie informácií o klientovi a jeho vzťahu k jednotlivým členom rodiny a medzi členmi rodiny navzájom. Budovanie vzťahu klienta a arteterapeuta

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka (detský klient vyberá z rôznych emotikonov ten, ktorý najviac vystihuje jeho náladu)

**Hlavná fáza:** vypracovanie testu Kresba začarovanej rodiny

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Predstav si, že k nám prišiel čarodejník a začaroval teba a celú tvoju rodinu do podoby zvierat. Všetkých si postupne prejdi. Skôr ako odišiel, všetkých vás zase odčaroval. Aké zvieratá to boli? Nakresli ich.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 60 min

### **Priebeh stretnutia:**

Tretie stretnutie prebehlo po vianočných prázdninách. Na stretnutí neboli prítomní všetci klienti, Michal bol chorý. Keďže išlo o diagnostický test, ktorý budeme používať aj v závere výskumu, rozhodla som sa, že si s Michalom nahradím stretnutie individuálne.

Najprv sme sa v skupine rozprávali o prežití vianočných sviatkov. Rozhodla som sa zaviesť rituál – vyfarbenie smajlíka, ktorý najviac vystihuje aktuálnu náladu klienta (obr. č.13). Každý následne ukázal, ktorá emócia vystihuje jeho prežívanie, ja som sa pýtala, čo sa od posledného stretnutia zmenilo, aký mali deň v škole, či sa im darilo, hľadala som príčinu nálady. Ema nevedela ako sa cíti (vravela, že sa jej po prázdninách nechcelo ísť do školy), Sára bola veselá a Šimon vyfarbil uvoľneného emotikona.

Hlavným cieľom tretieho stretnutia bola realizácia diagnostického kresebného testu Začarovaná rodina. Niektorí klienti potrebovali viac času na rozmyslenie. Iným problémom bolo, že niektorí nevedeli podľa svojej predstavy nakresliť požadované zviera. Keďže som klientov nechcela frustrovať, vyhľadala som obrázky na internete (diagnostický význam kresby nebol porušený). Ema nakreslila len seba a rodičov (obr. č. 14). Prvú nakreslila mamu, znázorňovala ju sova – múdra, vždy jej pomôže s problémom; potom otca ako tigra, lebo ho vníma ako silného a seba nakreslila ako leňochoda, pretože má rada pokoj a niekedy by najradšej len tak ležala celý deň. Na otázku prečo nenakreslila brata odpovedala, že nestihla a že by k nemu ani nevedela priradiť zviera. Keď som následne opýtala ako by opísala ich vzťah povedala, že jej často robí zle, ale že ho má rada. Podobnú symboliku môžeme sledovať aj u Sáry (obr. č. 15). Napriek tomu, že sú rodičia rozvedení, nakreslila všetkých spolu. Sára nakreslila prvého otca leva, lebo je silný, mamu ako múdru sovu, brata ako somára, lebo „je ako somár“. Ďalej nakreslila sestru ako mačku, nevedela však prečo jej priradila toto zviera. Nakoniec nakreslila seba ako korytnačku, lebo jej všetci hovoria, že je pomalá. Dokonca dokreslila aj psa, ktorý však nie je psom, ale muchou. Šimon nakreslil celú rodinu ako svorku vlkov (obr. č.16). Napriek tomu, že medzi súrodencami vládnu nezhody, môžeme sa domnievať, že sú funkčnou rodinou. Sám o výtvore povedal, že sa s bratmi niekedy „hryzie“, ale že aj spolu hrajú futbal a počítačové hry, preto ich má rád. Nasledovala reflexia klientov.

Na stretnutí s Michalom sme boli sami, krátko sme sa porozprávali o aktuálnych udalostiach v jeho živote, o jeho nálade a podobne. Nevynechala som smajlíky – vybral si veselého. Nasledoval test Začarovaná rodina. Michal všetkých členov rodiny nakreslil malých (obr. č. 17). Prvého kreslil otca – jeleňa, lebo je silný. Potom mama veverička, nevedel však zdôvodniť, prečo jej priradil práve toto zviera. Potom nakreslil diviaka, čo bol jeho starý otec. Jeho nakreslil ako diviaka, lebo s ním chodil na prechádzky do lesa a často hľadali práve toto zviera. Nakoniec nakreslil brata ako orla, nezdôvodnil. Seba nenakreslil. V závere povedal, čo si o našom stretnutí myslí.

### **Reflexia klientov:**

**Ema:** „Nikdy som o našej rodine nepremýšľala ako o zvieratách, prišli mi to smiešne.“

**Sára:** „Aj mne to prišlo smiešne, že som nakreslila Dávida (brat) ako somára.“

**Šimon:** „Mňa hnevalo, že som nevedel ako sa kreslí vlk, ale potom som to už nejako zvládol.“

**Michal** (po individuálnom stretnutí): „Myslím, že sa mi dnes až tak nepodarilo. Zvieratá neviem kresliť.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Dnešné stretnutie bolo viac aktívne. Klienti mali podobný prístup ku kresbe, trochu sa trápili so znázornením zvierat. Nie všetci klienti boli rovnako otvorení rozprávať o svojej rodine, napriek tomu som testy majú výpovednú hodnotu.

### **Záver a plán ďalšej činnosti:**

Celkovo hodnotím stretnutie ako prínosné, deti prejavili záujem a ochotu zapojiť sa, aj keď niektorí ešte potrebujú čas na otvorenejšiu reflexiu svojich emócií. Ciele stretnutia sme naplnili. Plán ďalšej intervencie je realizácia diagnostického kresebného testu Rodina na výlete.

## 5.4 Štvrté stretnutie

**Téma:** diagnostický test Rodina na výlete

**Cieľ:** realizácia kresebného testu, získavanie informácií o klientovi a jeho vzťahu k jednotlivým členom rodiny, budovanie vzťahu klienta a arteterapeuta

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia

**Hlavná fáza:** vypracovanie testu Rodina na výlete

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli rodinu na výlete.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 60 min

### Priebeh stretnutia:

Štvrté stretnutie prebehlo v zaužívaných podmienkach. Prítomní boli všetci klienti. Začali sme rituálom a úvodnou reflexiou. Zaujímala som sa, čo sa zmenilo od posledného stretnutia. Ema vyfarbila nadšeného smajlíka, Sára veselého, Michal a Šimon uvoľneného.

Keď som prezradila hlavnú tému, videla som, že niektorí ostali trochu sklamaní. „Veď o rodine sme sa rozprávali minule“ – konštatoval Šimon. Vysvetlila som im, že je pre mňa dôležité poznať lepšie ich rodinu. Kreslili asi 25 minút. Ema nakreslila rodičov a brata v prírode (obr. č. 18). Seba nenakreslila, lebo sa jej už nechcelo kresliť ďalšiu postavu. Povedala, že na výlety moc nechodia, lebo rodičia trávajú veľa času v práci – mama je zdravotná sestra a otec automechanik. Občas sa idú prejsť do prírody, ale Emu to nebaví. Sára nakreslila svoju rodinu na dovolenke na Zemplínskej Šírave (obr. č. 19). Na obrázku nie je jej otec, ale dedko. Boli tam minulé prázdniny a veľmi sa jej tam páčilo. Michal zobrazil ich rodinu taktiež dovolenke pri mori (obr. č. 20). On sa bratom hrá volejbal, otec ich sleduje a mama pláva. Šimon hneď po zadaní prezradil, že na výlety nechodia. Odpovedala som, že môže nakresliť miesto, kam by chcel s rodinou ísť. Vybral si

zoologickú záhradu (obr. č. 21), ešte v nej spolu neboli. Na obrázku môžeme vidieť všetkých členov rodiny s úsmevom na tvári. Na záver som sa klientov pýtala, čo si myslia o dnešnom stretnutí.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Postavy sa kreslia ťažko a nevedela som nakresliť ruky. Ale to nevádi.“

**Sára:** pokrčila plecami, ticho.

**Michal:** „Mne sa dnes nechcelo kresliť, tie postavičky boli ťažké.“

**Šimon:** „Mne sa páčilo, že som myslel na tú zoologickú záhradu.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Na dnešnom stretnutí boli klienti menej zhovorčiví, videla som, že ich téma nezaujala a nechcelo sa im kresliť. Medzi klientami skoro vôbec neprebíha vzájomná komunikácia. Podarilo sa mi viac preniknúť do rodinnej problematiky klientov, zistila som, že niektoré rodiny spolu netrávia čas, čo sa podpisuje na ich vzťahoch. Videla som, že Šimonovi rozhovor nebol príjemný.

### **Záver a plán budúcej činnosti:**

Ciele štvrtého stretnutia sme naplnili. Na základe kresebného testu Rodina na výlete a diskusie o kresbách sa nám podarilo identifikovať emocionálne väzby ako aj možné zdroje napätia v rodine. Získané poznatky budú dôležitým východiskom pre ďalšiu arteterapeutickú prácu. Plánom ďalšej činnosti je diagnostický test Postava.

## 5.5 Piate stretnutie

**Téma:** diagnostický test Postava

**Cieľ:** realizácia kresebného testu, získavanie informácií o klientovi, budovanie vzťahu klienta a arteterapeuta

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia

**Hlavná fáza:** vypracovanie testu Postava

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli akúkoľvek postavu.“

**Záverečná fáza:** dychové cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 60 min

### Priebeh stretnutia:

Na piatom arteterapeutickom stretnutí chýbala Ema, bola chorá. Stretnutie si nahradíme v inom termíne. Na úvod sme vyfarbovali smajlíkov a rozprávali sa o prežívaní a zmenách od posledného stretnutia. Tentokrát mali nálady klientov širokú pestrosť. Sára vyfarbila sklesnutého smajlíka, vysvetlila mi však, že je skôr unavená. Tento týždeň sa pripravuje na tenisový zápas a tréningy má večer. Michal si vybral nadšeného smajlíka, dostal z matematiky jednotku, začo mu mama sľúbila odmenu (ešte sa nerozhodol čo bude odmena). Šimon vyfarbil znudeného smajlíka, nechce sa mu byť v škole a odpočítava dni do ďalších prázdnin.

Hlavnou témou stretnutia bol test Postavy. Klienti nevyjadrili žiadnu reakciu, chvíľu premýšľali a potom začali pracovať. Pýtala som sa, či sa učili kresliť postavu na výtvarnej výchove, všetci odpovedali, že áno. Sára nakreslila usmiate dievča (obr. č. 22). Keď som sa opýtala, aké má vlastnosti, odpovedala, že dievča na obrázku je múdre, milé a skromné. Michal znázornil muža v obleku (obr. č. 23). Najprv mu nakreslil úsmev, alebo potom ho prekreslil na zachmúrenie. Keď som sa opýtala kto to je, odpovedal, že nevie. Charakterizoval ho ako agresívneho a silného. Šimon zobrazil dievča (obr. č. 24). Môj predpoklad sa potvrdil – je to dievča, ktoré sa mu páči, pozná ju zo školy.

V závere stretnutia žiaci reflektovali proces tvorby a prežívanie počas stretnutia. Pre príjemné zakončenie sme spravili jednoduché dychové cvičenie (dračí dych).

Ema na individuálnom stretnutí vyfarbila veselého smajlíka. Ďalej nakreslila postavu – dievča v šatách (obr. č. 25). Povedala, že rada navrhuje šaty, dievča nie je nikto konkrétny. Keby mala povedať vlastnosti postavy, sú to múdra, šikovná, pekná. S Emou sme taktiež precvičili „dračí dych“ a zhodnotili stretnutie.

### **Reflexie klientov:**

**Sára:** „Postavička sa mi veľmi podarila.“ Opýtala som sa jej, či sa stále cíti sklesnutá. „Už je to lepšie.“

**Šimon:** „Ja dúfam, že nikomu nepoviete, koho som nakreslil.“

**Michal:** „Toto posledné cvičenie sa mi páčilo.“

**Ema** (po individuálnom stretnutí): „Mne sa páčilo, že sme boli samé. Mohlo by to takto byť častejšie.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Piate stretnutie sa po úvodnej reflexii nieslo v pochmúrnej atmosfére. Snažila som sa klientov upokojiť a zároveň motivovať. Michal nakreslil niekoho agresívneho, ale nechcel mi prezradiť, kto to je - odkonzultujem s jeho školskou psychologičkou. Prekvapil ma Šimon, keď sa pred ostatnými priznal, koho nakreslil. Keďže mali klienti prácu pomerne rýchlo hotovú, rozhodla som sa pridať relaxačné dychové cvičenie. Eme sa páčilo individuálne stretnutie a ja som vnímala, že je viac uvoľnená. Rozumiem, že ostatní klienti sú od Emy mladší a ona má pocit, že si s nimi nemá čo povedať. Jedným z cieľov našich intervencií je socializácia, verím, že si Ema nájde ku skupine cestu.

## **Záver a plán budúcej činnosti:**

Na piatom stretnutí sa nám podarila realizácia testu Postava, klienti zadanie testu splnili bez výrazných ťažkostí. Odpovede na moje otázky bolo opäť ťažšie získať. Napriek tomu sme naplnili všetky ciele stretnutia. Na nasledujúcom stretnutí sa už nebudeme venovať diagnostickým kresebným testom ale téme Moji superhrdinovia.

## **5.6 Šieste stretnutie**

**Téma:** Moji superhrdinovia

**Cieľ:** uvedomenie a podpora pozitívnych vlastností klienta, budovanie sebavedomia

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia

**Hlavná fáza:** práca na téme Moji superhrdinovia

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli svojho obľúbeného superhrdinu. Zamysli sa, aké má vlastnosti.“

**Záverečná fáza:** relaxačné cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A4, technika podľa výberu klienta

**Časová dotácia:** 60 min

**Priebeh stretnutia:**

Na šiestom stretnutí sa nezúčastnila Sára, keďže sme nerealizovali diagnostický test, so Sárou stretnutie nebolo nahradené. Najprv sme spravili rituál, porozprávali sme sa. Ema vyfarbila sklamaného smajlíka, nemala v škole dobrý deň. Michal si vybral neurčitého smajlíka. Šimon vyfarbil veselého „len tak“.

Prešli sme k hlavnej aktivite. Najprv som sa klientov pýtala, aké vlastnosti majú hrdinovia (silný, neviditeľný, rýchly, vie čarovať, vie čítať myšlienky, vie lietať). Potom som ich vyzvala aby nakreslili superhrdinu, buď vymysleného alebo už existujúceho. Dozvedela som sa, že všetci poznajú populárnych Avengers. Michal ich vie všetkých vymenovať a priradiť k nim superschopnosti. Ema sa rozhodla, že nakreslí Iron Mana (obr.

č. 26). Vybrala si ho, lebo je extrémne múdry a dokáže si zostrojiť obleky, ktoré mu umožňujú robiť všetko, čo chce. Pýtala som sa, aká je jej skutočná superschopnosť. Odpovedala šikovnosť a to, že vie pekne kresliť. Michal nakreslil tiež Iron Mana (obr. č. 27). Aj jemu sa páčia jeho obleky a ešte sa mu páči, že je bohatý a vtipný. Pri otázke aké sú jeho skutočné superchopnosti odpovedal, že má samé jednotky a vie hrať dobre videohry. Šimon si nakoniec rozmyslel, že chce opäť znázorniť ninju – aj on má podľa Šimona hrdinské vlastnosti (obr. č. 28). Keď vysvetľoval prečo si ho vybral, povedal, že je veľmi rýchly, dokáže sa všade ukryť a hlavne sa dokáže pred každým ubrániť. Šimon si na sebe vybral najlepšiu vlastnosť bojovnosť.

Po rozhovore o výtvoroch sme si s klientami precvičili „lenivú mačku“. Ide o relaxačné cvičenie, ktorého cieľom je uvoľnenie svalového napätia. Nasledovalo zhodnotenie stretnutia klientami.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Bolo to v pohode.“

**Michal:** „Ja by som naozaj chcel byť ako Iron Man.“

**Šimon:** „Už som dlho nekreslil ninja postavy a skoro som to zabudol.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Šieste stretnutie bolo viac uvoľnené, dokonca som medzi klientami zaznamenala konverzáciu. Páčilo sa mi, že klienti ľahko vymýšľali superschopnosti, ktoré by chceli mať a zároveň každý vedel oceniť svoje skutočné vlastnosti a schopnosti. Záverečné relaxačné cvičenie ich rozveselilo.

### **Záver a plán budúcej činnosti:**

Stretnutie hodnotím pozitívne. Ciele boli naplnené – v súvislosti s rozvíjanými oblasťami (viď kapitolu 4.2) sme sa dnešnou hlavnou činnosťou zamerali na indikátor *dôvera v seba*. Plán ďalšej činnosti je zamyslenie sa nad šťastnými udalosťami v živote klientov, ktoré znázorníme na špirálovej maľbe.

## 5.7 Siedme stretnutie

**Téma:** Špirálová maľba

**Cieľ:** zamyslenie sa nad pozitívnymi momentami života

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia,

**Hlavná fáza:** práca na téme Špirálová maľba

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Namaľuj špirálu. Na špirále znázorni šťastné spomienky z tvojho života.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A3 a A4, temperové farby, štetce, voda, pastelky

**Časová dotácia:** 60 min

### Priebeh stretnutia:

Siedme stretnutie prebehlo v poobedných hodinách v základnej škole. Na stretnutí boli prítomní všetci klienti. Začali sme rituálom, Ema si vybrala zvedavého smajlíka, Sára veselého, Michal uvoľneného a Šimon veselého. Pýtala som sa klientov na zmeny od posledného stretnutia. Sára sa pochválila, že sa jej darí v tenise. Ostatní nemali nič nové.

Hlavnou témou siedmeho stretnutia bola úvaha nad vlastnými pozitívnymi spomienkami. Tu sme narazili na problém. Nikto nevedel akú spomienku by znázornil. Vysvetlila som im, že to môže byť nejaký ich úspech, výlet kde sa cítili šťastný, oslava, koncert, alebo hocičo, na čo radi spomínajú. Dohodli sme sa, že stačí jedna. Najprv sme maľovali na veľký výkres špirálu temperovými farbami, stred predstavoval narodenie. Mali ešte chvíľu čas na rozhodnutie. Kým nám špirály schli, na iný papier klienti začali kresliť spomienku. Ema nakreslila vianočný stromček (obr. č. 29). Povedala, že Vianoce sú pre ňu najkrajší čas v roku, lebo sú všetci spolu doma a môžu pozerat' od rána rozprávky. Vyzvala som Emu, aby nám porozprávala ako trávia Štedrý deň. Sára nakreslila psa (obr. č. 30).

Rodičia kúpili deťom šteňa pred štyrmi rokmi na jar, boli po neho až v Leviciach (rodičia ešte boli spolu). Je to labrador. Teraz býva Lea u otca a vždy sa ňu Sára teší a cvičí ju povely. Michal dlho váhal, čo nakreslí. Pomocnými otázkami sme sa dostali k tomu, že bol šťastný keď dostal playstation (obr. č. 31). Dostal ho ako darček na desiate narodeniny. Hrá sa na ňom každý deň, niekedy aj s bratom. Požiadal ma, aby som mu s kresbou pomohla, pretože sa mu nedarilo. Šimon zobrazil ako hrá futbal (obr. č. 32). Hrá za klub mimo mesta, je v útoky, vyhrali už veľa krát. Keď dal gól, to sú jeho šťastné spomienky.

V závere som klientom ešte raz pripomenula, že svoje šťastné spomienky môžu používať ako zdroj sily v ťažkých chvíľach. Potom prebehla reflexia klientov.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Myslím, že mám veľa pekných zážitkov, neviem prečo som si na žiaden nemohla spomenúť.“

**Sára:** „Myslím, že sa mi Lea podarila a potom tento obrázok ukážem ocinovi.“

**Michal:** „Aj mne sa to páčilo a keď prídem domov, zahrám si playko.“

**Šimon:** „Mne sa toto páčilo, lebo som mohol nakresliť hocičo.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Potešilo ma, že všetci klienti prišli na stretnutie s pozitívnou emóciou. Zasekli sme sa na šťastných spomienkach, keď som sa ich opýtala, či sa nad šťastnými momentami zamýšľali, všetci odpovedali záporne. Vysvetlila som im, že takého spomínanie v nás vyvoláva príjemné pocity a môže nám pomôcť, keď sa necítíme dobre. Klientom sa páčilo maľovanie špirály.

### **Záver a plán budúcej činnosti:**

Siedme stretnutie hodnotím ako prínosné. Cieľom intervencie bolo zamyslieť sa nad pozitívnymi momentami ich života, čím sme u klientov rozvíjali indikátor *životnej zaangažovanosti*. Na ďalšom stretnutí klienti absolvujú vedenú imagináciu.

## 5.8 Ôsme stretnutie

**Téma:** Imaginácia o Dráčikovi

**Cieľ:** uvoľnenie, navodenie príjemného zážitku, rozvoj fantázie

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia,

**Hlavná fáza:** vedená imaginácia, tvorba po imaginácii

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A4, technika podľa výberu klienta

**Časová dotácia:** 60 min

### **Priebeh stretnutia:**

Stretnutie prebehlo v poobedných hodinách v základnej škole. Prítomní boli všetci okrem Šimona. Začali sme rituálom. Krátko sme sa porozprávali. Ema si vybrala smajlíka „neviem ako sa cítim“. Mala taký „nijaký deň“. Sára si vyfarbila sklesnutého, lebo sa jej dnes nechce ísť na tréning. Michal vyfarbil veselého smajlíka. Od posledného stretnutia sa u klientov nič nezmenilo.

Hlavnou témou ôsmeho stretnutia bola vedená imaginácia. Vedená imaginácia bola inšpirovaná a prispôbená audionahrávkou na YouTube – Dráčik a farebné balóniky. Vyzvala som klientov, aby si našli pohodlnú pozíciu, aby si ľahli na lavicu a zavreli oči. Pustila som relaxačnú hudbu a začala čítať dej imaginácie. Imaginácia trvala približne 10 minút. Klienti sa pomaly osmelili a začali tvoriť. Ema si vybrala pastelky a nakreslila draka ako sa liahne z vajíčka (obr. č. 33). Povedala, že bola veľmi zvedavá, aké zviera tam bude. Sára si vybrala vodové farby a namaľovala draka ako letí medzi balónmi (obr. č. 34). Veľmi živo si predstavovala ako letí. Michal si vybral vodové farby a namaľoval draka ako sa hrá s balónom (obr. č. 35). Potom so žiakov vyzvala aby zhodnotili stretnutie.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Cítala som sa strašne príjemne. Všetko som si vedela živo predstaviť a bolo to super.“

**Sára:** „Mne sa najprv nedalo sústrediť ale potom to už šlo.“

**Michal:** „Bolo to dobré.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Toto stretnutie bolo veľmi podarené. Ema mala počas relaxácie úsmev na tvári. Napriek tomu, že klienti prišli v rôznych náladách, odchádzali spokojní. Komunikácia v skupine sa zatiaľ nerozvíja, keď si však navzájom ukazujeme výtvary, všetci so záujmom sledujú toho druhého.

### **Záver a plán ďalšej činnosti:**

Ôsme stretnutie hodnotím pozitívne. Ciele boli naplnené. U klientov bol týmto cvičením rozvíjaný indikátor duševného zdravia – *životná zaangažovanosť*. Plán ďalšieho stretnutia je mapa stresu.

## **5.9 Deviate stretnutie**

**Téma:** Práca so stresom

**Cieľ:** uvedomenie si, kde v tele pociťuje stres, poznávanie možnosti ako ho ovplyvniť

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia,

**Hlavná fáza:** Mapa stresu

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Vyznač do svojho obrysu tela, kde pociťuješ napätie, keď si v strese.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** baliaci papier, fixy

**Časová dotácia:** 50 min

### **Priebeh stretnutia:**

Deviate stretnutie bolo v skromnejšom počte klientov. Prítomní boli iba Šimon a Michal. V úvode prebehol rituál. Šimon si vybral uvoľneného smajlíka a Michal veselého. Šimon mi prezradil, že sa teraz často hráva na počítači a Michal sa v úvodnej reflexii pochválil dobrými známami.

Hlavnou témou deviateho stretnutia bola mapa stresu. Najprv sme sa rozprávali čo je stres, čo nám spôsobuje stres, ako môže stres prejavovať. Klienti uvádzali, aké stresové situácie môžu zažívať v škole alebo doma (keď je písomka, keď musím odpovedať pred tabuľou, keď sa rodičia hnevajú, keď nemám domácu úlohu). Potom som klientov vyzvala aby sa vzájomne obkreslili na zemi na baliaci papier. Michal Šimona obkresľoval úplne pri tele. Šimon Michala obkreslil s približne 10 centimetrovým okrajom, sám povedal, že dáva pozor aby sa ho nedotkol. Klienti mali čmáraním znázorniť, kde všade pociťujú napätie, keď sú pred skúškou alebo v nepríjemnej situácii. Michal (obr. č. 36 a 37) si pre stres vybral fialovú (pri spätnom porovnaní so Šmahelovým testom je jeho najmenej obľúbenou farbou). Čmáral v oblasti brucha, lebo ho pri strese bolieva. Šimon (obr. č. 38 a 39) si vybral červenú fixu a čmáral v oblasti hrude, kde pri strese pociťuje tlak. Ďalej sme sa rozprávali ako so stresom pracovať. Pripomenula som im dychové cvičenie dračí dych, ukázala ako sa dýcha do štvorca. Nasledovala reflexia celého stretnutia.

### **Reflexie klientov:**

**Šimon:** „Ešte som sa na zemi neobkresľoval. Bolo pre mňa jednoduchšie, keď ma Mišo obkresľoval, nie ja jeho.“

**Michal:** „Tak bolo to zaujímavé.“

## **Reflexia arteterapeuta:**

V tejto zostave bola interakcia skupiny na nízkej úrovni. Klienti sa spolu nerozprávali ani keď sa obkresľovali. Chcela som ich priviesť k rozhovoru cez spoločnú tému videohry, neúspešne.

## **Záver a plán budúcej činnosti:**

Na deviatom stretnutí sme rozoberali tému, ktorá sa priamo dotýka duševného zdravia. Klientom som priblížila stratégie zvládania stresu. Ciele boli naplnené. V kontexte indikátorov sme rozvíjali *emocionálne kompetencie*. Plán ďalšej činnosti je modelovanie na tému Môj kamarát.

## **5.10 Desiate stretnutie**

**Téma:** Môj kamarát

**Cieľ:** uvedomenie si podpory iných, zisťovanie sociálnych väzieb klienta, budovanie dôvery v iných, rozvoj jemnej motoriky

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia

**Hlavná fáza:** práca s hlinou

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Vymodeluj svojho kamaráta.“

**Záverečná fáza:** krátke dychové cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** hlina, podložka, špachtle, voda

**Časová dotácia:** 45 min

## **Priebeh stretnutia:**

Desiate stretnutie prebehlo v zaužívaných podmienkach, za prítomnosti všetkých klientov. V úvodnej fáze prebehol rituál – Ema bola nadšená, Sára veselá, Michal veselý a Šimon uvoľnený. Rozprávali sme sa o škole, o rodine, reflektovali sme minulé stretnutie. Prešli sme k hlavnej téme stretnutia. Keď klienti videli, že je na stole prichystaná hlina, potešili sa. Ešte žiaden z nich z modelárskou hlinou nepracoval, iba s plastelínou. Vyzvala som ich, aby si odtrhli kúsok z masy hlíny. Chvíľu sme hlinu miesili v rukách, tvarovali z nej guľičku, vyhadzovali ju, hádzali na podložky aj medzi sebou. Potom som prezradila, čo budeme modelovať. Začali sme sa rozprávať o kamarátoch. Ema má najlepšiu kamarátku, s ktorou chodí do triedy (obr. č. 40). Má ju rada, lebo si pomáhajú s učením a tiež chodí na výtvarný krúžok. Sára má kamarátky v triede, ani jednu by však neoznačila ako najlepšiu. Keď má nejaký problém, povie ho mame. Rozhodla sa, že nechce modelovať mamu, ale jednu zo spolužiačok (obr. č. 41). Michal sa v triede baví s niekoľkými chlapcami. Spájajú ich online video hry (Roblox, Minecraft, Pokémoni). Ani on sa z nimi nerozpráva o svojich ťažkostiach ak nejaké má, nehovorí ich nikomu. Vymodeluje spolužiaka, ktorého má rád, lebo s ním hrá hry (obr. č. 42). Šimon má najlepšieho kamaráta, ktorého vymodeluje, vo futbalovom tíme (obr. č. 43). Riešia spolu aj „baby“. Modelovanie postavičiek trvalo asi 15 minút. Keď dokončili, prezreli sme si navzájom figúrky. Nasledovalo krátke dychové cvičenie a záverečné zhodnotenie stretnutia klientami.

## **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Keby toto Natália videla, tak by sa smiala.“ Nakoniec postavičku skutočne odfotila na mobil.

**Sára:** „Bola to zábava. Nabudúce by sme mohli modelovať nejaké zvieratko.“

**Michal:** „Mne sa to tiež páčilo.“

**Šimon:** „Nikdy som nemodeloval s hlinou a bolo to fajn. Aj sa mi to celkom podarilo.“

## **Reflexia arteterapeuta:**

Desiate stretnutie svojou činnosťou klientov zaujalo. Pri práci vyzerali spokojný

a uvoľnený. Hra s materiálom sa im páčila. Mala som dobrý pocit, keď každý našiel vo svojom živote, koho považuje za priateľa.

### **Záver a plán budúcej činnosti:**

Desiate stretnutie hodnotím pozitívne. Ciele stretnutia boli naplnené. Z indikátorov duševného zdravia podľa Furlonga sme sa tentokrát zamerali na *dôveru v iných*. Plánom ďalšej činnosti je úvaha nad tým, ako si klienti myslia, že ich vníma ich okolie.

## **5.11 Jedenáste stretnutie**

**Téma:** Ako ma vidia druhí

**Cieľ:** posilnenie sebauvedomenia, zisťovanie sociálnych väzieb klienta

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia,

**Hlavná fáza:** práca na téme Ako ma vidia druhí

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Znázornite pomocou kresby ako si myslíte, že vás vidí vaše okolie.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A3, suchý pastel, pastelky

**Časová dotácia:** 50 min

### **Priebeh stretnutia:**

Na stretnutie prišli všetci okrem Michala. Necítil sa dobre. Pri rituály si klienti vybrali tieto emotikony – Ema zvedavého, Sára nadšeného a Šimon uvoľneného. Krátko sme sa rozprávali o ich prežívaní a nových udalostiach v živote. Sára sa darí v tenise.

Hlavnou témou jedenásteho stretnutia je náročnejšia téma – zamyslenie sa nad tým, ako ma môže vidieť moje okolie, aký má na mňa názor. Vysvetlila som im, že aj jedno a to isté jablko môže dvom ľuďom chutiť rozdielne. Podobne to môže byť aj s pohľadom na naše vlastnosti alebo správanie. Klienti začali uvažovať a postupne kresliť. Na druhú stranu

papiera si mohli písať vlastnosti. Keď dotvorili, ukázali sme si obrázky. Ema nakreslila podobnú figúru ako pri teste Postavy (obr. č. 44). Myslí si, že ju ľudia vnímajú ako milú. Každého som sa opýtala ako by chceli aby ich okolie videlo. Ema povedala, že chce ju ľudia vnímať ako múdru. Sárin výtvar taktiež vyzeral ako pri teste Postavy (obr. č. 45). Okolie ju vníma ako tichú. Chce aby ju považovali za najlepšiu v tenise, kamarátsku a šikovnú. Šimon sa nakreslil ako futbalista (obr. č. 46). Šimon s tým myslí, že ho ostatnívidia ako vtipného a v pohode. To mu stačí. Na záver reflexie nad obrázkami som klientom prízvukovala, že dôležité, aby sa každý človek cítil sám sebou a nepretvaroval sa kvôli niekomu, komu chce vyhovieť. V závere stretnutia klienti zhodnotili stretnutie.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Táto úloha bola ťažká. Nevieam, čo si o mne druhí myslia a nevedela som sa ho toho vcítiť.“

**Sára:** „Nevieam ako to mám zhodnotiť.“

**Šimon:** „Pre mňa to nebolo ťažké. Ja vieam ako ma vidia ostatní, lebo mi to niekedy povedia, že je so mnou sranda.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Vníkala som, že Ema a Sára zadanie nevedeli uchopiť. Nakoniec sme sa dopracovali aspoň k jednej či dvom vlastnostiam.

### **Záver a plán budúcej činnosti:**

Ciele považujem za naplnené. Na jedenástom stretnutí sme rozvíjali indikátor *dôvera v iných*. Plán ďalšej činnosti je reflexia nad vlastnou náladou a prežívaním.

## 5.12 Dvanáste stretnutie

**Téma:** Aká je moja nálada

**Cieľ:** uvedomenie si vlastných emócií, to ako sa menia a ako sa dajú ovplyvniť

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia

**Hlavná fáza:** nadviazanie na úvodné cvičenie, vypracovanie témy

**Zadanie hlavného cvičenia:** 1. „Porozmýšľaj aké nálady prežívaš.“

2. „Namaľuj náladu, v ktorej ti je dobre.“

**Záverečná fáza:** krátke dychové cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A3, vodové farby, štetce, rozprašovač na vodu

**Časová dotácia:** 45 min

### Priebeh stretnutia:

Na stretnutie prišli všetci klienti. Po jarných prázdninách všetci prišli oddýchnutí a v pozitívnej nálade. Pri rituály Ema vyfarbila šťastného, Sára a Šimon veselého a Michal nadšeného smajlíka. Atmosféra bola príjemná. Klienti boli zvedaví, akú tému dnes budeme rozoberať.

Hlavná fáza intervencie pozostávala z uvedomenia si vlastného prežívania, svojich pocitov a nálady. S klientmi sme sa rozprávali, čo je to nálada (stav, ktorý ovplyvňuje to ako sa správame alebo reagujeme na bežné udalosti), čo je to emócia (vyvolaná konkrétnou situáciou). Klienti vymenovali aké nálady už zažili. Vyzvala som ich, aby si vybrali náladu, v ktorej je im najlepšie. Všetci odpovedali veselá. Povedala som im, aby si vybrali farbu, ktorá sa im spája s touto náladou. Potom sme si navlhčili rozprašovačom a vodou výkresy a začali zapúšťať vodové farby. Ema si svoju šťastnú náladu predstavuje zelenú (obr. č. 47). Do stredu ešte pridať symbol šťastia, štvorlístok. Sára ako veselú náladu znázornila dúhu (obr. č. 48). Pri opise obrázka povedala, že nemôže byť stále veselá, musí

byť aj trochu smutná, preto namaľovala jeden pás šedý. Opýtala som sa jej prečo si to myslí. Odpovedala „lebo potom by sme si nič nevážili.“ Michal si na stvárnenie veselej nálady vybral zelenú farbu (obr. č. 49). Šimon modrú (obr. č. 50). S chlapcami sme vo vzniknutých škvrnách hľadali nejaké tvary. Michal vo svojej maľbe našiel jaštericu a kvet. Šimon veľké číslo dva. Nasledovalo dychové cvičenie do štvorca a reflexia celého stretnutia.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Bolo to uvoľňujúce.“

**Sára:** „Mne sa páčilo ako sa tie farby rozpúšťali.“

**Michal:** „Aj mne.“

**Šimon:** „Mne sa páčilo, že sme striekali vodu na papier a že sme potom hľadali tvary.“

### **Reflexia arteterapeuta:**

Dvanáste stretnutie bolo príjemné, uvoľnené. Na klientoch som si všimla, že ich zaujalo experimentovanie s farbou, ktorá sa rozpíja na papieri.

### **Záver a plán budúcej činnosti:**

Cieľ dvanásteho stretnutia sme naplnili. V rámci modelu duševného zdravia sme rozvíjali indikátor *emocionálne kompetencie*. Plán budúcej činnosti je práca na téme Zviera džungle.

## 5.13 Trináste stretnutie

**Téma:** Zvierá džungle

**Cieľ:** uvedomenie a podpora pozitívnych vlastností klienta, budovanie sebavedomia

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia,

**Hlavná fáza:** vypracovanie témy

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Vyber si jedno zvierá z fotografií, ktoré sa ti zdá najviac zaujímavé. Zamysli sa nad jeho vlastnosťami.“

**Záverečná fáza:** krátke dychové cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A3, fotografie zvierat, vodové farby, štetce, lepidlo

**Časová dotácia:** 45 min

### Priebeh stretnutia:

Stretnutie prebehlo v zaužívaných podmienkach v plnom počte klientov. Najprv prebehol rituál. Ema vybrala nadšeného smajlíka, Sára sklamaného, Michal veselého a Šimon uvoľneného. Chvíľu sme sa rozprávali. Sára sa nedarilo v škole.

Hlavnou témou trinásteho stretnutia boli zvieratá džungle. Doniesla som vytlačené nasledujúce divoké zvieratá – had, gepard, slon, puma, motýľ, lev, krokodíl, opica, modlivka. Zvieratá boli vytlačené niekoľkokrát. Z nich si každý klient vybral jedno zvierá. Ema si vybrala motýľa (obr. č. 51). Vybrala si ho preto, lebo je to krásne zvierá. „Je nežný, má pekné farby, vie lietať.“ Sára si tiež vybrala motýľa (obr. č. 52). Vo svojej podstate si ho vybrala tiež preto isté ako Ema. Michal si vybral čiernu pumu (obr. č. 53). Páči sa mu, lebo je silná, rýchla a vie vysoko skákať. Šimona zaujal had (obr. č. 54). Páči sa mu na ňom, že má kožu, je silný a vie sa okolo všetkého omotať akoby nemal kosti. Potom som klientov vyzvala, aby porozmýšľali, aké vlastnosti oceňujú na sebe. Ema povedala tieto vlastnosti - „som milá, šikovná, viem pekne kresliť.“ Sára sa ocenila takto - „som šikovná a viem hrať dobre tenis.“ Michal povedal „som múdry, ide mi matematika a karate.“ Šimon - „ja som

šikovný, som dobrý futbalista.“ Nasledovalo krátke uvoľňujúce dychové cvičenie a reflexia celého stretnutia.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „V pohode.“

**Sára:** „Mne sa to páčilo.“

**Michal:** „Bolo to dobré.“

**Šimon:** „Mne sa to tiež páčilo. “

### **Reflexia arteterapeuta**

Klienti pôsobili uvoľnene, pracovali bez odporu. Vzájomná komunikácia na rovnakej úrovni ako predošlé stretnutia. Klienti ocenili techniku koláž, lebo nemuseli zvieratá kresliť.

### **Záver a plán budúcej činnosti**

Trináste stretnutie hodnotím pozitívne. Ciele boli splnené. Na dnešnom stretnutí sme rozvíjali indikátor emocionálne kompetencie. Plán ďalšej intervencie je opätovné použitie diagnostických kresebných testov.

## 5.14 Štrnásť stretnutie

**Téma:** diagnostické testy Dom, Strom, Postava

**Cieľ:** realizácia kresebných testov za účelom overovania zmeny prežívania klienta

**Úvodná fáza:** rituál - Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia

**Hlavná fáza:** kresba stromu, kresba domu, kresba postavy

**Zadanie hlavného cvičenia:** 1. „Nakresli strom aký chceš a ako najlepšie vieš, ale nemal by to byť ihličnan ani palma.“

2. „Nakresli dom.“

3. „Nakresli postavu.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papier A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 70 min

### **Priebeh stretnutia:**

Na stretnutie prišli všetci klienti. V úvode sme absolvovali rituál. Ema si vybrala šťastného, Sára veselého, Michal veselého a Šimon šťastného smajlíka. Rozprávali sme sa o prežívaní klientov. Šimon si bol vybrať nový bicykel, preto bol šťastný.

Prešli sme k hlavnej časti. Najskôr klienti kreslili strom. Emin strom bol oproti prvému výraznejší (obr. č. 55). Zo stromu visí hojdačka, na ktorej sa Ema hojdá. U Sary si v kresbe stromu môžeme všimnúť, že je vyspelejší, má viac konárov, je naznačené, kde rastie (obr. č. 56). Z kmeňa rastie jeden suchý konár, na ktorom je slimák. Povedala, že jej strom je spokojný. Michalov strom je zdravý a rastie na lúke (obr. č. 57). V porovnaní s prvým, má viac konárov. Šimonov strom je v porovnaní s prvým menej členený (obr. č. 58). Jeho strom je zdravý a silný. Chvíľu sme si oddýchli. Nasledovala kresba domu. Emin dom bol takmer rovnaký ako na prvom stretnutí (obr. č. 59). Pridala komín, z ktorého sa dymí. Sára si na

kresbe dala viac záležať, jej dom je postavený pri ovocnom sade (obr. č. 60). Pred domom je plot „lebo ochraňuje dom.“ Michal aj tentokrát nakreslil ich skutočný dom (obr. Č. 61). Pri dome už však nie je strom (už sa mu ho nechcelo kresliť). Šimonov dom je oproti prvej realizácii testu veľmi podobný, má len inú farbu (obr. Č. 62). Opäť nasledovala krátka pauza. Nakoniec sme kreslili test Postavy. Ema oproti prvému testu postavu nakreslila mužskú postavu (obr. .č 63). Je to vymyslená postava, nikto konkrétny, charakterizovaný ako múdry a pekný. Sára sa viac snažila a tentokrát nakreslila postave aj ruky (obr. Č. 64). Postava má čierne vlasy, lebo aj Sára by chcela mať čierne vlasy. Michal nakreslil ženu (obr. Č. 65). Má oblečený červený oblek. Podľa Michala to nie je nikto konkrétny. Je to však veselá, usmiata osoba. Šimon nakreslil takú istú postavu ako prvý krát (obr. Č. 66). Nakoniec klienti zhodnotili stretnutie.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Dalo sa to zvládnuť.“

**Sára:** „Tiež si myslím.“

**Michal:** pokrčil plecami

**Šimon:** „V pohode, zvládol som to “

### **Reflexia arteterapeuta:**

Štrnásť stretnutie bolo trochu náročnejšie. Klienti kreslili každý test približne po desať minút. Pri teste Stromu môžeme vidieť zmenu u Sary, Michala aj Šimona. Pri teste Domu vidíme zmenu u Sary a Šimona. V prípade testu postavy nakreslili inú postavu Ema a Michal.

### **Záver a plán budúcej činnosti:**

Realizácia záverečných testov prebehla bez problémov. Plánom ďalšej činnosti je realizácia testu začarovaná rodina a Rodina na výlete.

## 5.15 Pätnáste stretnutie

**Téma:** diagnostické testy Začarovaná rodina, Rodina na výlete

**Cieľ:** realizácia kresebných testov za účelom overovania zmeny prežívania klienta

**Úvodná fáza:** rituál – Vymaľuj smajlíka, úvodná reflexia

**Hlavná fáza:** kresba začarovanej rodiny, kresba rodiny na výlete

**Zadanie hlavného cvičenia:** 1. „Predstav si, že prišiel k nám čarodejník a začaroval teba a celú tvoju rodinu do podoby zvierat. Všetkých si postupne prejdi. Skôr ako odišiel, všetkých vás zase odčaroval. Aké zvieratá to boli? Nakresli ich.“

2. „Nakresli rodinu na výlete.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papier A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 65 min

### **Priebeh stretnutia:**

Na pätnástom stretnutí boli prítomní všetci klienti. Začali sme rituálom. Ema sa cítila uvoľnená, Sára šťastná, Michal veselý a Šimon uvoľnený. Pár minút sme sa rozprávali, čo sa od posledného stretnutia zmenilo. Klienti neprežívajú žiadne zásadné zmeny.

V hlavnej fáze stretnutia klienti kreslili opätovne Začarovанú rodinu a rodinu na výlete. Sárka úprimne povedala, že sa jej to už nechce robiť. Napriek tomu testy nakreslila. Ema oproti prvému testu nakreslila otca ako vlka a pridala brata ako lasicu. Ona ako predtým predstavovala leňochoda a mama sovu (obr. Č. 67). Sára v teste Začarovanej rodiny zmenila brata na vtáka (obr. č. 68). Nezahrnula psa, všetci ostatní boli ako v prvej realizácii. Michal nakreslil rodičov ako vtákov pri strome a jeho s bratom ako ryby vo vode (obr. Č. 69). Šimon rovnako ako prvý krát nakreslil všetkých členov rodiny ako svorku

vlkov (obr. Č. 70). Nasledoval test Rodina na výlete. Ema tentokrát zobrazila všetkých členov rodiny ako idú na turistiku (obr. Č. 71). Sára nakreslila opäť rodinu ako sa kúpu (obr. Č. 72). Michal taktiež nakreslil rodinu na dovolenke (obr. Č. 73). Šimon nakreslil rodinu len tak, ako sa prechádzajú (obr. Č. 74). V závere stretnutia krátko zhodnotili ako sa im pracovalo.

### **Reflexie klientov:**

**Ema:** „Páči sa mi ako som nakreslila tie zvieratá.“

**Sára:** „Mne sa dnes tiež darilo kresliť.“

**Michal:** „Bolo to trochu náročné ale dalo sa to.“

**Šimon:** „V pohode.“

### **Reflexia arteterapeuta**

Klienti na predposlednom stretnutí pôsobili uvoľnene. Niektorým sa nechcelo po druhý krát kresliť témy, ktoré sme už kreslili. V procese kreslenia sa však sústredili na prácu a nakoniec svoje výtvory zhodnotili pozitívne.

### **Záver a plán budúcej činnosti:**

Cieľ pätnásteho stretnutia bol splnený. Klienti boli viac komunikatívny ako predchádzajúcich stretnutiach. Plánom posledného šestnásteho stretnutia je voľná téma a opakované vyplnenie sebaopisovacej škály duševného zdravia SEHS.

## 5.16 Šestnástе stretnutie

**Téma:** voľná

**Cieľ:** realizácia voľnej kresby a dotazníka za účelom overovania zmeny u klienta

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál – Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** voľná kresba

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli hocičo, čo chceš. Máš na to toľko času, koľko potrebuješ.“

**Záverečná fáza:** Sebapozudzovacia škála mentálneho zdravia SEHS, reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papier A4, technika podľa výberu klienta

**Časová dotácia:** 60 min

### Priebeh stretnutia:

Na poslednom stretnutí boli prítomní všetci klienti. Pri rituály si zo smajlíkov vybrali klienti nasledovné – Ema zvedavá, Sára veselá, Michal veselý a Šimon uvoľnený. Atmosféra bola príjemná, Sára sa dokonca so Šimonom rozprávala o tenise. Klienti boli v očakávaní čo budeme kresliť.

Klienti mohli nakresliť hocičo, čo chceli, ľubovoľnou technikou. Ema nakreslila veľmi rýchlo. Zobrazila človeka, ktorý má namiesto hlavy slnko a krídla (obr. Č. 75). Pri opise potom povedala, že niečo podobné kreslí na výtvarnom krúžku. Sára rovnako ako na prvom stretnutí nevedela, čo má nakresliť. Keď videla, čo kreslí Ema, rozhodla sa, že nakreslí slnečnicu (obr. č. 76). Michal si vybral vodové farby a namaľoval jednoduchú lúku s pár malými kvetmi, letiacim vtákom a slnkom (obr. Č. 77). Povedal, že sa mu páčilo ako sme na inom stretnutí zapúšťali vodové farby do papiera. Šimon tentokrát namaľoval futbalovú scénu (obr. Č. 78).

Po dokončení prác a rozhovore nasledovalo vyplnenie Sebapozudzovacej škály SEHS. Keď mali klienti test vyplnený, mohli sa vyjadriť k poslednému stretnutiu a mohli mi povedať, z ktorého stretnutia mali najlepší pocit.

## **Reflexie klientov:**

**Ena:** „Ja som celkom rada, že sme sa takto stretávali. Niekedy to bolo ťažšie ale páčilo sa mi to. Najviac sa mi páčilo vtedy, keď ste nám čítala ten príbeh a my sme ho potom kreslili.“

**Sára:** „Aj mne sa to páčilo, aj keď moc kresliť neviem, niekedy sa mi moje obrazy podarili a bola som spokojná.“

**Michal:** „Aj pre mňa to bolo niekedy ťažké, lebo neviem kresliť. Najviac sa mi páčilo to zapúšťanie.“

**Šimon:** „Mne sa to všetko páčilo. V škole takéto témy nemáme. Najviac sa mi páčilo aj keď som kreslil nindžu a teraz futbal.“

## **Reflexia arteterapeuta:**

Na poslednom stretnutí boli klienti zvedaví, čo budeme robiť. Kreslenie mali pomerne rýchlo hotové a s opätovným vyplnením ebapozudzovacej škály nemali problém. V reflexiách na konci stretnutia a celého výskumu sa vyjadrili pozitívne. Opäť ma prekvapili svojou otvorenejšou komunikáciou. V závere stretnutia som klientom poďakovala za účasť na výskume a poprialala veľa spokojnosti a úspechov v škole

## **Záver posledného stretnutia:**

Posledné stretnutie hodnotím pozitívne. Ciele šestnásteho stretnutia boli splnené. U klientov sme mohli pozorovať zmeny v kresbe. Našou nasledujúcou úlohou je zhodnotenie škály a porovnanie s úvodným testovaním.

V podkapitolách piatej kapitoly sme podrobne opísali všetky arteterapeutické stretnutia, vrátane ich cieľov, použitých materiálov a časovej dotácie. Piata kapitola obsahuje v texte odkazy na výtvary klientov, ktoré sa nachádzajú v prílohe č. 4. V nasledujúcej kapitole zhodnotíme výsledky výskumu.

## 6. Vyhodnotenie výskumu

V šiestej, záverečnej kapitole našej práce sa venujeme analýze a interpretácií dosiahnutých výsledkov výskumu. V nasledujúcej podkapitole prezentujeme a interpretujeme výsledné hodnoty získané prostredníctvom Sebaposudzovacej škály SEHS (Social emotional Survey - Secondary). Ďalej vyhodnotíme výsledky diagnostických kresbových testov: Dom, Strom, Začarovaná rodina, Rodina na výlete.

### 6.1 Vyhodnotenie Sebaposudzovacej škály

#### Ema

Klientka oproti prvému testovaniu v Sebaposudzovacej škále uviedla vyššie skóre v oblasti *dôvera v seba*. Výrazne sa zdvihlo skóre v oblasti *životná zaangažovanosť*. Arteterapeutickým pôsobením sa nám aj v tomto prípade podarilo zvýšiť mieru všetkých oblastí duševného zdravia a teda celkovej kovitality.

#### Sára

V oblasti *dôvera v seba* klientka po arteterapeutickom pôsobení označila vyšším skóre položku *vytrvalosť*. V oblasti *dôvera v iných* môžeme vidieť, že klientka začala vnímať školské prostredie ako miesto podpory. V oblasti *emocionálne kompetencie* označila vyšším skóre indikátoroch *emocionálna regulácia*, *empatia* aj *sebakontrola*.

#### Michal

Klient v oblasti *dôvera v iných* označil vyššiu mieru v podpore školy aj rodiny. Celkovo sa ukázalo, že klient po arteterapeutickom pôsobení zvýšil mieru *emocionálnych kompetencií* aj *životnej zaangažovanosti*.

#### Šimon

V porovnaní s prvým testovaním klient označil vyšším skóre položky pri oblastiach *dôvera v seba* a *dôvera v ostatných*. Rovnako ako u ostatných klientoch môžeme z výsledného skóre škály vidieť, že sa jeho kovitalita po intervenciách zvýšila.

## 6.2 Vyhodnotenie diagnostických kresebných testov

### *Test Stromu*

#### **Ema**

Pri prvej kresbe je strom umiestnený na ľavej časti papiera, čo naznačuje introvertnú povahu klientky. Sledujeme slabý prítlak ceruzy. V kresbe môžeme vidieť búpľavinu na kmeni a hojdačku. Naznačené sú aj korene stromu.

Pri záverečnom testovaní je strom umiestnený taktiež v ľavej časti papiera. Sledujeme silnejší prítlak ceruzy, koruna stromu je výraznejšie obtiahnutá, čo môže naznačovať obranu. V korune stromu je naznačených viac konárov. Na kmeni sa stále objavuje búpľavina, na hojdačku pribudla postava, samotná klientka, ktorá sa usmieva. Korene nakreslené rovnako ako prvý krát.

#### **Sára**

Pri prvej kresbe je strom veľký na celú plochu papiera. Konáre majú ostrý špicatý tvar. Strom nemá korene, naznačená päta stromu. Pod strom nakreslila päť malých húb. Strom je vyfarbený šrafovaním pastelkou.

Pri druhom testovaní klientka má strom viac konárov, ktoré sú tenšie ako na prvej kresbe. Pod korunou je nakreslený jeden konár, na ktorom je veвериčka. Korene chýbajú a päta stromu je rozšírená ako pri prvom testovaní. Klientka zobrazila aj pozadie.

#### **Michal**

Michal kreslil strom na papier po šírke. Podľa umiestnenia na ľavej strane môžeme povedať, že klient je introvertne ladený. Strom pôsobí nevypelo, korunu tvorí kruh, nie je správne napojená na kmeň. Konáre nakreslil len ako línie. Strom nemá korene a v spodnej časti kmeňa sa nenachádza ani rozšírenie. Pri strome klient zobrazil motýľa a malé kvety, slnko. Celý papier je vyfarbený.

Pri druhom testovaní klientov strom pôsobí viac vypelo. Korunu stromu stále tvorí kruh, konáre sú hrubšie. Kmeň je rovný, vo vrchnej časti z neho vyrastá jeden konár. Na strome sú kvety, v pozadí slnko. Obrázok je opäť vyfarbený vrátane pozadia.

## **Šimon**

Strom prvého testovania je mohutný, umiestnený v strede. Línia je nesúvislá, tvoria ju malé ťahy, je výrazná. Korunu tvoria arkádovité elipsy. Niektoré sú zvrchu tieňované. Kmeň sa v hornej časti rozširuje, taktiež aj v spodnej časti takisto. Korene strom nemá. Je vyfarbený, kmeň z ľavej strany tieňovaný. Pri druhom testovaní je strom zobrazený rovnakým spôsobom.

## ***Test Domu***

### **Ema**

Pri prvom testovaní môžeme u klientky vidieť slabý prítlak ceruzy. Dom je veľký, vychádza z formátu papiera. Je to dvojposchodový dom. Na dverách je kľučka, nakreslila však iba jedno veľké okno a na druhom poschodí malé. Na oknách sú kvety. Všimame si aj komín, ktorý je zvýraznený.

Druhá kresba domu je už viditeľnejšia. Prítlak ceruzy je silnejší, zvýraznené sú dvere, okná, komín. Pribudlo zábradlie. Rovnako ako pri kresbe Stromu môžeme uvažovať o klientkinej obrane.

### **Sára**

V prvej fáze testovania pôsobí kresba domu pozitívne. Dom je z tehál, vidieť môžeme malé dvere a okná. Na druhom poschodí je kruhové okno, na streche komín. Dom je postavený medzi kopcami. Všetko je výrazne obtiahnuté.

Pri druhom testovaní klientka nakreslila rovnaký dom. Je však umiestnený viac napravo. Sára dom rozdelila na dve polovice, na ľavej je jedno okno, na pravej časti sú dvere a dve okná. Tentokrát dom nemá komín, ale je oplotený. Za domom tečie rieka a rastú stromy. Obrázok je vyfarbený dôkladnejšie ako prvýkrát.

### **Michal**

Pri prvom teste Domu Michal nakreslil veľký, trojposchodový dom. Spolu majú poschodia šesť okien. Klient zobrazil aj dvere s kľučkou. Na streche sú detailne zobrazené škridle. Pri dome rastie strom, môžeme pozorovať aj postavu, ktorá z domu odchádza. V pozadí je nakreslené slnko.

Pri druhom teste klient nakreslil rovnaký dom, je však menej vypracovaný. Dom má tentokrát dohromady päť okien a komín. V pozadí je slnko.

### **Šimon**

Pri prvom teste Domu Šimon nakreslil jednouchý dom so sedlovou strechou. Dom má jedno okno, dvere s guľou. Strecha má škridle a malý komín. Dom je vyfarbený. Pri druhom teste klient zobrazil ten istý dom, pridal však ešte jedno okno. Tentokrát je dom inej farby.

### ***Test Začarovanej rodiny***

#### **Ema**

V prvom teste začarovanej rodiny Ema znázornila najskôr mamu ako sovu (múdra, pomáha jej), potom otca ako tigra (silný ochranca) a nakoniec seba ako leňochoda (pohodlie, lenivosť). Brata do obrázku nezahrnula.

V opakovanom teste klientka nakreslila prvú mamu, opäť ako sovu, potom otca, tentokrát ako vlka (rovnaké vlastnosti). Seba zase nakreslila ako leňochoda. Pridala aj brata – lasicu (rýchly, vrtký).

#### **Sára**

Pri prvom testovaní klientka nakreslila všetkých členov rodiny. Najprv nakreslila otca ako leva (sila, ochrana), potom mamu ako múdru sovu, ďalej brata ako somára (hlúpy, tvrdohlavý). Potom nakreslila sestru ako mačku (klientka nevedela prečo sestre priradila práve toto zviera, môžeme sa domnievať, že jej vlastnosti sú hravosť, tichosť). Seba klientka znázornila ako korytnačku (pomalosť). Nakreslila aj domáceho miláčika – psa, ktorý je však zobrazený ako mucha. Pri druhom teste klientka nakreslila členov rovnako, okrem brata. Toho tentokrát zobrazila ako vtáka (slobodný, rýchly).

#### **Michal**

V prvej fáze testovania Michal nakreslil svoju rodinu týmto spôsobom – prvého otca jeleňa, nasledovala mama veverička, starý otec diviak, brat orol. Seba do začarovanej rodiny nezahrnul. Všetci členovia boli zobrazení veľmi malí. Rodinu nakreslil v prírode.

V opakovanom teste klient zobrazil rodinu úplne inak. Najprv nakreslil riekou a v nej dve ryby – seba a brata, potom dvoch vtákov – otca a mamu. Môžeme vidieť spojenectvo súrodencov.

### **Šimon**

Klient v prvom aj druhom teste Začarovanej rodiny nakreslil všetkých členov rodiny rovnako. Nakreslil ich ako svorku vlkov. Toto zobrazenie môžeme interpretovať tak, že klient sa s rodinou identifikuje. Na druhej strane vlastnosti vlka sú divokosť, nezávislosť. To môže naznačovať, že rodina je ako bojová jednotka (z anamnézy vieme o občasných konfliktoch medzi členmi rodiny).

### ***Test Rodiny na výlete***

#### **Ema**

V prvom teste klientka nakreslia svoju rodinu na prechádzke v prírode. Seba nezahrnula z dôvodu, že sa jej už nechcela kresliť ďalšia postava.

Druhýkrát klientka zobrazila členov rodiny na turistike, vrátane seba. Postavy boli viac výrazné oproti prvému zobrazeniu.

#### **Sára**

V prvom aj druhom testovaní klientka nakreslila svoju rodinu na výlete na Zemplínskej Šírave. Na oboch obrázkoch sa členovia rodiny kúpu v jazere. Otec s nimi nebol, nakreslila starého otca. Máme za to, že klientka tento zážitok vníma ako silný a pozitívny, preto ho nakreslila dva krát.

#### **Michal**

Klient v prvom testovaní nakreslil svoju rodinu na dovolenke. Na obrázku hrajú s bratom loptovú hru, otec ich sleduje a mama pláva v mori. V opakovanom teste klient nakreslil opäť rodinnú dovolenku. Bratia s otcom plávajú, mama sa opaľuje.

## **Šimon**

V prvom teste klient zobrazil vymyslenú situáciu – výlet do zoologickej záhrady. Na stretnutí povedal, že často s rodinou nikam nechodia. Druhýkrát nakreslil svoju rodinu na prechádzke v lese. Členovia sú (rovnako ako v prvom teste) pri sebe, rodičia sú umiestnení medzi deťmi.

## ***Test Postavy***

### **Emma**

Vo vstupnom teste klientka nakreslila dievča. Použila iba ceruzu. Figúra zaberá celý formát, je viac hore. Ruky má za chrbtom a nohy mierne od seba. Línie jemné, výraznejšie v oblasti pása, krku, ramien. Dievča je detailne zobrazené, má znázornené aj líca. Oblečené má šaty, ramená sú odhalené. Klientka postavu opísala ako múdru, milú a skromnú.

Vo výstupnom teste klientka nakreslila chlapca. Kresba zaberá celý formát. Klientka nakreslila postavu ruky za chrbtom, nohy tesne spojené. Opäť použila iba ceruzu, celkovo je figúra výraznejšia ako pri prvom teste. Chlapec je detailne zobrazený, oblečené má nohavice, košeľu a kravatu. Má dlhšie vlasy. Charakterizovala ho ako múdreho a pekného.

### **Sára**

Klientka v oboch prípadoch nakreslila ženskú postavu. Ide o samotnú klientku. Obe figúry zaberajú väčšiu časť papiera. Sú vyfarbené pastelkami. V prvom prípade postava nemá ruky, máme však zato, že klientka nevedela ruky nakresliť a ich stvárnenie prebrala od Emy. V druhom teste už ruky môžeme vidieť. Klientka opísala postavu ako múdru, milú a skromnú.

### **Michal**

Klient vo vstupnom teste zobrazil mužskú postavu. Figúra zaberá celý formát. Nohy široko rozkročené. Michal najprv nakreslil úsmev, potom ho však prekreslil na zachmúrenie. Muž má oblečený oblek a drží pracovný kufor. Jeho vlastnosti sú nahnevaný a agresívny. Školská psychologička sa domnieva, že ide o otca klienta.

V druhom teste Michal nakreslil ženu, veľmi podobným spôsobom ako prvýkrát. Postava zaberá celý formát, nohy má široko od seba, ruky pri tele, dlhé vlasy. Postava pôsobí príjemne, je usmiata.

## **Šimon**

Vo vstupnom aj výstupnom teste postavy klient zobrazil tú istú osobu – dievča, ktoré sa mu páči. Obe postavy primerane veľké, vyfarbené pastelkami. Taktiež sa inšpiroval od druhých členov skupiny a v prvom teste nakreslil ruky postavy za chrbtom. V druhom teste už ruky nakreslil.

Analýza výsledkov vstupných a výstupných diagnostických testov odhalila v niektorých prípadoch pozitívne posuny v kresbách klientov. U časti súboru sa však významné rozdiely medzi vstupnými a výstupnými testami nevyskytli. Tento výsledok považujeme za očakávaný a štandardný, keďže v analyzovaných kresbách neboli prítomné patologické znaky, ktoré by poukazovali na hlbšie psychické či emocionálne problémy. Jedným z faktorov, ktorý mohol ovplyvniť mieru zaznamenaných zmien, je aj relatívne krátky časový interval arteterapeutických intervencií. Napriek tomu sme u niektorých klientov zaznamenali pozitívne prejavy v oblasti zvýšenej sebadôvery vo vyjadrovaní prostredníctvom kresby. Tieto zmeny vnímame ako významný indikátor vnútornej stabilizácie a osobnostného rastu. Diagnostické kresobné testy zároveň predstavujú cenný materiál aj pre školskú psychologičku. Vďaka tejto dokumentácii má možnosť sledovať vývin jednotlivých klientov a pružne reagovať na ich potreby v rámci ďalšej psychologickkej a výchovno-vzdelávacej práce.

### 6.3 Vyhodnotenie výskumných otázok a hypotéz

V tejto podkapitole odpovieme na výskumné otázky stanovené v úvode praktickej časti práce. Taktiež overíme platnosť hypotéz. Výskumné otázky a hypotézy výskumu priamo súvisia s použitým meracím nástrojom SEHS (Social emotional Survey - Secondary). Grafické znázornenie výsledkov nameraných Sebaopisovacou škálou SEHS (Social emotional Survey - Secondary) je uvedené v prílohe č. 3. V grafoch môžeme vidieť porovnanie experimentálnej skupiny so skupinou kontrolnou. Kontrolnú skupinu tvorili taktiež štyria žiaci staršieho školského veku rovnakej základnej školy. V grafe č. 1, ktorý je obrazom duševného zdravia pred arteterapeutickým pôsobením vidíme, že úroveň duševného zdravia (kovitality) bola v oboch skupinách približne rovnaká. V jednotlivých oblastiach duševného zdravia boli namerané hodnoty tiež podobné. V grafe č. 2, ktorý je obrazom duševného zdravia po arteterapeutickom pôsobení vidíme, že kovitalita u experimentálnej skupiny oproti kontrolnej skupine výrazne narástla. Jednotlivé oblasti duševného zdravia bodovo rástli v skoro jednotných hodnotách. Najväčší rozdiel medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou môžeme vidieť práve v samotnom porovnaní celkového duševného zdravia oboch skupín.

#### *Výskumné otázky:*

1. *Aký vplyv má arteterapia na duševné zdravie klienta?*

Výsledky nášho skúmania potvrdzujú, že arteterapia má pozitívny vplyv na viaceré aspekty duševného zdravia klienta. Počas arteterapeutických stretnutí sme pozorovali rozvoj v každej zo sledovaných oblastí – v dôvere v seba samého, v dôvere voči druhým ľuďom, v oblasti emocionálnych kompetencií aj v životnej zaangažovanosti. Arteterapia tak pôsobí nielen ako prostriedok emočného uvoľnenia, ale aj ako účinný nástroj podpory osobnostného rastu, sebareflexie a nadobúdania sociálnych a emocionálnych zručností. Na základe týchto zistení možno arteterapiu považovať za efektívnu formu intervencie, ktorá významne prispieva k celkovému zlepšeniu kvality duševného zdravia klientov.

## *2. Ako pôsobí arteterapia u klienta na dôveru v seba a iných ľudí?*

Arteterapia má pozitívny vplyv na rozvoj dôvery v seba i dôvery v iných ľudí. Počas arteterapeutických stretnutí sa u klientov systematicky budovala sebadôvera, ktorá sa prejavovala odvahou púšťať sa do tvorivého procesu, experimentovať s rôznymi výtvarnými technikami a autenticky vyjadrovať vlastné vnútorné prežívanie. V rámci rozhovorov počas jednotlivých stretnutí, ako aj pri záverečných reflexiách, mali klienti príležitosť hlbšie reflektovať svoje vlastné schopnosti, talenty a silné stránky. Tento proces sebapoznávania a pozitívneho hodnotenia seba samého prispel k zvýšenému vedomiu vlastnej hodnoty, k väčšej vnútornej istote. Dôvera v iných bola podporovaná prostredníctvom zdieľania tvorivých zážitkov v bezpečnej skupinovej atmosfére, kde sa kládol dôraz na vzájomnú podporu, rešpekt a akceptáciu. Klienti sa učili otvárať svoje prežívanie pred druhými, prijímať spätnú väzbu a rozvíjať schopnosť empatie a spolupatričnosti. Tým sa vytvárali základy pre budovanie zdravých medziľudských vzťahov, založených na dôvere, otvorenosti a vzájomnom rešpekte.

## *3. Rozvíja arteterapia emocionálne kompetencie klienta?*

Arteterapia prispieva k rozvoju emocionálnych kompetencií klienta. Počas arteterapeutických stretnutí klienti postupne zvyšovali svoju schopnosť uvedomovať si, rozpoznávať a vyjadrovať vlastné emócie. V bezpečnom tvorivom prostredí mali možnosť reflektovať svoje vnútorné prežívanie prostredníctvom rôznych výtvarných techník, čo im umožnilo lepšie identifikovať a spracovať svoje pocity. Arteterapia napomáha k celkovému rozvoju emocionálnej inteligencie, ktorá zahŕňa nielen schopnosť spravovať vlastné emócie, ale aj porozumieť emóciám iných, čo je základom pre zdravé sociálne fungovanie a osobnostný rast.

4. *Ako pôsobí arteterapia na klienta v oblasti životnej zaangažovanosti (optimizmus, nadšenie, vďačnosť)?*

Výsledky našich meraní naznačujú, že arteterapia má pozitívny vplyv na životnú zaangažovanosť klienta v oblastiach optimizmus, nadšenie a vďačnosť. U klientov, ktorí na začiatku vykazovali nižšie skóre v tejto oblasti, sme po absolvovaní arteterapeutických intervencií zaznamenali jeho nárast. Tvorivý proces v rámci arteterapie podporuje aktívne zapojenie do činností, prebúda vnútornú motiváciu a radosť z tvorby, čo prispieva k pozitívnejšiemu postojú k sebe samému aj k okolitému svetu

***Hypotézy:***

1. *Arteterapia zvyšuje úroveň duševného zdravia klienta.*

Táto hypotéza bola potvrdená. Po šestnástich arteterapeutických stretnutiach sme v kontrolnej skupine, kde nebolo realizované arteterapeutické pôsobenie, zaznamenali nižšie skóre kovitality – ukazovateľa duševného zdravia – v porovnaní so skupinou klientov, ktorí sa zúčastnili arteterapeutických intervencií. Na Sebaposudzovacej škále SEHS dosiahli účastníci arteterapie vyššie skóre, čo poukazuje na zvýšenú úroveň vnímaného duševného zdravia, vrátane aspektov ako životná spokojnosť, psychická odolnosť a celkový optimizmus.

2. *Vplyvom arteterapeutického pôsobenia sa zvyšuje sebadôvera klienta.*

Druhá hypotéza bola potvrdená. Ako môžeme vidieť z grafov č. 1 a 2 v prílohe č. 3, úroveň sebadôvery klientov sa po absolvovaní arteterapeutických intervencií zvýšila. Cvičenia zamerané na sebavyjadrenie, tvorivé riešenie úloh a reflexiu vlastnej tvorby viedli klientov k uvedomovaniu si vlastných schopností, k pozitívnejšiemu sebaobrazu a k väčšej odvahe rozprávať o svojich myšlienkach a pocitoch. Tento rozvoj sebadôvery bol

podporovaný aj bezpečnou a podporujúcou atmosférou arteterapeutických stretnutí, ktorá umožňovala klientom skúšať nové prístupy bez obáv z hodnotenia či kritiky.

*3. Vplyvom arteterapeutického pôsobenia sa zvyšuje klientova dôvera v ostatných ľudí.*

Tretia hypotéza bola potvrdená. Ako ukazujú výsledky z grafov č. 1 a 2 v prílohe č. 3, úroveň dôvery v ostatných ľudí – ako jednej z oblastí duševného zdravia – sa vplyvom arteterapeutického pôsobenia výrazne zvýšila. Arteterapeutické aktivity podporovali vzájomné zdieľanie zážitkov, otvorenú komunikáciu a spoluprácu medzi klientmi, čím sa prirodzene budovala schopnosť dôverovať druhým. Bezpečné skupinové prostredie umožnilo klientom zažiť prijatie a podporu od ostatných členov skupiny, čo prispelo posilňovaniu medziľudských väzieb.

*4. Arteterapia rozvíja emocionálne kompetencie klienta.*

Štvrtá hypotéza bola potvrdená. Výsledky ukazujú, že vplyvom arteterapeutického pôsobenia dochádza k zvyšovaniu emocionálnych kompetencií klientov. Prostredníctvom cielene zvolených arteterapeutických cvičení sa klienti učili vnímať, identifikovať a vyjadrovať vlastné emócie. Tieto aktivity podporovali ich schopnosť introspekcie a uvedomovania si vlastných emócií. Zároveň počúvaním, pozorovaním a reagovaním na zážitky ostatných členov skupiny si klienti rozvíjali empatiu a posilňovali svoje sociálne zručnosti.

*5. Arteterapia pozitívne pôsobí na životnú zaangažovanosť klienta.*

Posledná, piata hypotéza bola potvrdená. Ako ukazujú výsledky z grafov č. 1 a 2 v prílohe č. 3, arteterapia má pozitívny vplyv na životnú zaangažovanosť klienta. Po absolvovaní arteterapeutických stretnutí sa u klientov zvýšila miera optimizmu, nadšenia a schopnosti prežívať vďačnosť.

## 7. Zhrnutie

Cieľom nášho výskumu bolo overiť vplyv arteterapeutických intervencií na rôzne aspekty duševného zdravia klientov. Na základe analýzy výsledkov sme potvrdili všetky stanovené hypotézy, ktoré naznačujú pozitívne účinky arteterapie v sledovaných oblastiach.

**1. Arteterapia zvyšuje úroveň duševného zdravia klienta.** Výsledky potvrdili, že arteterapia prispieva k zvýšeniu celkovej úrovne duševného zdravia. Klienti, ktorí absolvovali šesťnásť arteterapeutických stretnutí, dosiahli na škále SEHS vyššie skóre kovitality v porovnaní s kontrolnou skupinou bez arteterapeutického pôsobenia. Arteterapia tým preukázala schopnosť podporiť psychickú odolnosť, životnú spokojnosť a celkovú sociálno-emocionálnu pohodu klientov.

**2. Vplyvom arteterapeutického pôsobenia sa zvyšuje sebadôvera klienta.** Vplyvom arteterapie sme zaznamenali významné zvýšenie úrovne sebadôvery, čo bolo viditeľné aj v grafických výstupoch. Aktivity a reflexie vlastnej tvorby v bezpečnom prostredí podporili vnímanie vlastných schopností, sebahodnoty a odvahu vyjadrovať svoje emócie a názory.

**3. Vplyvom arteterapeutického pôsobenia sa zvyšuje klientova dôvera v ostatných ľuďoch.** Arteterapia vytvorila podmienky pre otvorenú komunikáciu a vzájomné zdieľanie medzi členmi skupiny, čím sa posilnila dôvera v druhých ľuďoch. Skupinová dynamika podporila vzájomné akceptovanie, rešpekt a empatiu, čo viedlo k nárastu sociálnej dôvery a k lepšiemu vnímaniu medziľudských vzťahov.

**4. Arteterapia rozvíja emocionálne kompetencie klienta.** Klienti sa počas arteterapie učili lepšie rozpoznávať a vyjadrovať svoje emócie. Zároveň sa rozvíjali ich schopnosti empatie a sociálnej vnímavosti pri interakciách s ostatnými členmi skupiny. Arteterapia tak napomohla k celkovému rozvoju emocionálnej inteligencie, ktorá je základom pre zdravé medziľudské vzťahy.

**5. Arteterapia pozitívne pôsobí na životnú zaangažovanosť klienta.** Účasť na arteterapeutických stretnutiach pozitívne ovplyvnila životnú zaangažovanosť klientov –

zvýšila ich optimizmus, nadšenie a schopnosť prežívať vd'ačnosť. Tvorivé aktivity umožnili klientom zažiť radosť z tvorby, pocit zmysluplnosti a aktívneho prežívania každodenných zážitkov.

## ZÁVER

V našej absolventskej práci sme dokázali, že arteterapia predstavuje efektívny nástroj, ktorý zvyšuje duševné zdravie žiakov staršieho školského veku. Na základe analýzy Sebapozudzovacej škály SEHS (Furlong SEHS - Secondary Grades, 2017) možno preukázať, že arteterapia zvyšuje všetky oblasti duševného zdravia - sebadôveru, schopnosť dôverovať iným ľuďom, emocionálne kompetencie aj životný optimizmus, nadšenie a schopnosť prežívať vďačnosť. Zvolené aktivity prispeli k budovaniu ich emocionálnej odolnosti.

Prvá časť našej práce predstavila arteterapiu ako samostatný odbor, priblížila jej teoretické východiská, formy, metódy, materiál a techniky, ktoré využívajú ciele a cieľové skupiny. Ďalej sa venovala duševnému zdraviu vo všeobecnej rovine a v kontexte školského prostredia. Nasledovala charakteristika staršieho školského veku a špecifiká výtvarného prejavu v tomto vývinovom období. Druhá časť sa zaoberala arteterapeutickými intervenciami v rámci terapeutického výskumu. Jej cieľom bolo opísať a pôsobenie arteterapie na duševné zdravie vybraných žiakov staršieho školského veku.

Výsledky nášho výskumu zdôrazňujú dôležitosť arteterapie ako účinnej intervencie v oblasti podpory duševného zdravia. Zároveň poukazujú na potrebu ďalšieho rozvoja arteterapeutických programov v rôznych oblastiach praxe.

## **SUMMARY**

This thesis explores the potential of art therapy to support the mental well-being of older children in mainstream primary school. Based on the analysis of the Self-Efficacy and Hope Scale (Furlong SEHS – Secondary Grades, 2017), it can be shown that art therapy improves all areas of mental health.

The first part of thesis introduced art therapy as an independent field and outlined its theoretical foundations, forms, methods, materials, and techniques, along with its goals and target groups. It also focused on mental health in general and in the context of the school environment. This was followed by a characterization of older school-age students and the specifics of artistic expression during this developmental stage.

The second part of the thesis focused on art therapy interventions within the framework of therapeutic research. Its aim was to describe the impact of art therapy on the mental health of selected older school-age students.

The results of our research emphasize the importance of art therapy as an effective intervention in the field of mental health support. They also highlight the need for further development of art therapy programs across various areas of practice.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- American Art Therapy Association (online). Dostupné na: <https://arttherapy.org>
- European Federation of Art Therapy (online). Dostupné na: <https://www.arttherapyfederation.eu>
- Občianske združenie Terra terapeutica (online). Dostupné na: [http://www.terratherapeutica.sk/site/?page\\_id=2](http://www.terratherapeutica.sk/site/?page_id=2)
- Mezinárodní asociace uměleckých terapií z.s (online). Dostupné na: <https://www.maut.cz>
- ČERKALOVÁ, I. 2012. *Základy biblioterapie a arteterapie*. Bratislava: Partner, 2012. ISBN 978-80-8918-385-2.
- FORGÁČOVÁ, E. 2007. *Ochrana a podpora duševného zdravia. Prevencia porúch*. Bratislava: Slovenská zdravotnícka univerzita, 2017. ISBN 978-80-969611-7.
- GÁBOROVÁ, E., PORUBČANOVÁ, D. 2016. *Vybrané kapitoly z vývinovej psychológie. Vysokoškolská učebnica*. Brno: Tribum EU. ISBN 80-7178-063-4.
- GAJDOŠOVÁ, E. a kol. 2018. *Duševné zdravie a wellbeing virtuálnej generácie. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie 21.11.2018*. Bratislava: IPčko, 2018. ISBN 978-80-971933-8-6.
- HORNÁKOVÁ, M. 1999. *Liečebná pedagogika. Vyd. 1*. Bratislava: Perfekt, 1999. ISBN 80-8046-126-0.
- Join Action Mental Health and Wellbeing (3. 9. 2020). *What is Mental Health?* (online článok). Dostupné na: <https://mentalhealthandwellbeing.eu/what-is-mental-health/edu>
- KONRADYOVÁ, K. 2016. *Arteterapia a jej uplatnenie pri práci s deťmi*. In Špeciálny pedagóg, 2016, roč. 5, č. 2, s. 21 – 30.
- KOPČANOVÁ, D. a kol. 2016. *Metodická príručka pre zamestnankyne poradenských zariadení v rezorte školstva SR*. Bratislava: VÚDPaP, 2016. ISBN: 978-80-89698-20-2.
- KOVALÍKOVÁ, S., OLSENOVÁ, K. 1996. *Integrované tematické vyučovanie - Model. 1. vydanie*. Bratislava: Faber, 1996. ISBN 80-967492-6-9
- LIEBMANN, M. 2005. *Skupinová arteterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.
- LIEBMANN, M. 2010. *Skupinová arteterapie. Nápady, témata a cvičenia pro skupinovú výtvarnú prácu*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9.
- LOWENFELD, V. 1987. *Creative and Mental Growth*. New York: Prentice Hall. ISBN 978-0023721-106.

MÁTEJOVÁ, Z., HANUS, R. 1986. *Úvod do terapeutických technik*. Trnava: Univerzita Komenského, 1986.

ORAVCOVÁ, J. 2002. *Vývinová psychológia (vysokoškolské učebné texty)*. Žilina: EDIS. ISBN 808070-010-9.

PILKOVÁ, J.(2017. *Participácia školského psychológa na podpore duševného zdravia žiakov*. Školský psychológ, 18 (1), 2017, 50- 54

POGÁDY, J., NOCIAR, A., MEČÍR, J., JANOTOVÁ, D. 1993. *Detská kresba v diagnostike a liečbe*. Bratislava: SAP, 1993. ISBN 80-8566-507-7.

POTMĚŠILOVÁ, P., a kol. 2021. *Pedagogicko- psychologické aspekty expresívnych terapií u jedinců se speciálními vzdělávacími potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2021. ISBN 978-80-244-5989-9.

RUBINOVÁ, J. A. *Přístupy v arteterapii. Teorie & technika*. Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-093-5.

SEJČOVÁ, Ľ. 2015. *Možnosti využitia arteterapie u dospelých a seniorov*. Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání, roč. 5, č. 3, s. 163-181. ISSN 1804-526X.

SEJČOVÁ, Ľ. 2016. *Arteterapeutické techniky v poradenstve*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2016. ISBN 978-80-223-3769-4.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. 2002. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2016. ISBN 80-7178-616-0

ŠICKOVÁ-FARBRICI, J. 2005. *Význam výtvarných materiálov a médií v arteterapii*. Bratislava: OZ terra Therapeutica, 2005. ISBN 80-9693-762-6.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. 2006. *Arteterapia- úžitkové umenie?*. Bratislava: Petrus, 2006. ISBN 80-89233-10-4.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J. 2016. *Základy arteterapie. Rozšírené vydanie*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

VÁGNEROVÁ, M. 2005. *Vývojová psychologie. I, Dětství a dospívání*. Praha:Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-2153-1.

World Health Organization (30.3.2018). *Mentalhealth: strengtheningour response* (online článok). Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Zákon NR SR č. 245/2008, § 152 Z.z. – *Zákon o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov*. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/12272-sk/zakony/>

## **Zoznam príloh**

Príloha č. 1: Batéria arteterapeutických cvičení

Príloha č. 2: Sebapozudzovacia škála SEHS (Furlong SEHS - Secondary Grades, 2017)

Príloha č. 3: Grafické vyhodnotenie výsledkov

Príloha č. 4: Obrazová časť, obrázky č. 1 - 78

## Príloha č. 1

### Batéria arteterapeutických cvičení

#### Stretnutie č. 1

**Téma:** voľná

**Úvodná fáza:** zoznamujúci rozhovor

**Hlavná fáza:** voľná kresba

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli hocičo, čo chceš. Máš na to toľko času, koľko potrebuješ.“

**Záverečná fáza:** Sebaposudzovacia škála mentálneho zdravia SEHS, reflexia

**Forma:** skupinová

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

**Cieľ:** nadviazanie kontaktu, nastolenie pravidiel stretnutí, budovanie vzťahu dôvery a vzťahu klienta a arteterapeuta, realizácia dotazníka

#### Stretnutie č. 2

**Téma:** Kresebné diagnostické testy Strom a Dom

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, Šmahelov farebný test

**Hlavná fáza:** vypracovanie testov

**Zadanie hlavného cvičenia:** 1. „Nakresli strom aký chceš a ako najlepšie vieš, ale nemal by to byť ihličnan ani palma.“

2. „Nakresli dom.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

**Cieľ:** realizácia kresebného testu, budovanie vzťahu klienta a arteterapeuta

#### Stretnutie č. 3

**Téma:** Diagnostický kresebný test Začarovaná rodina

**Úvodná fáza:** Úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka (detský klient vyberá z rôznych emotikonov ten, ktorý najviac vystihuje jeho náladu)

**Hlavná fáza:** vypracovanie testu Kresba začarovanej rodiny

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Predstav si, že k nám prišiel čarodejník a začaroval teba a celú tvoju rodinu do podoby zvierat. Všetkých si postupne prejde. Skôr ako odišiel, všetkých vás zase odčaroval. Aké zvieratá to boli? Nakresli ich.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** realizácia kresebného testu, získavanie informácií o klientovi a jeho vzťahu k jednotlivým členom rodiny a medzi členmi rodiny navzájom. Budovanie vzťahu klienta a arteterapeuta

#### **Stretnutie č. 4**

**Téma:** Diagnostický kresebný test Rodina na výlete

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** vypracovanie testu Rodina na výlete

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli rodinu na výlete.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** realizácia kresebného testu, získavanie informácií o klientovi a jeho vzťahu k jednotlivým členom rodiny. Budovanie vzťahu klienta a arteterapeuta

#### **Stretnutie č. 5**

**Téma:** Diagnostický kresebný test Postava

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** vypracovanie testu Postava

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli akúkoľvek postavu.“

**Záverečná fáza:** dychové cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papiere A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** realizácia kresebného testu, získavanie informácií o klientovi, budovanie vzťahu klienta a arteterapeuta

### **Stretnutie č. 6**

**Téma:** Moji superhrdinovia

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** práca na téme Moji superhrdinovia

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli svojho obľúbeného superhrdinu. Zamysli sa, aké má vlastnosti.“

**Záverečná fáza:** relaxačné cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A4, vodové farby, pastelky

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** uvedomenie a podpora pozitívnych vlastností klienta, budovanie sebavedomia

### **Stretnutie č. 7**

**Téma:** Špirálová maľba

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** práca na téme Špirálová maľba

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Namaľuj špirálu. Na špirále znázorni šťastné spomienky z tvojho života.“

**Záverečná fáza:** reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A3, temperové farby, štetce, voda

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** zamyslenie sa nad pozitívnymi momentami života

### **Stretnutie č. 8**

**Téma:** Imaginácia o Dráčikovi

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** vedená imaginácia, tvorba po imaginácii

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A4, technika podľa výberu klienta

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** uvoľnenie, navodenie príjemného zážitku, rozvoj fantázie

### **Stretnutie č. 9**

**Téma:** Práca so stresom

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** mapa stresu

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Vyznač do svojho obrysu tela, kde pociťuješ napätie keď si v strese.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** baliaci papier, fixy

**Časová dotácia:** 60 min

**Cieľ:** uvedomenie si, kde v tele pociťuje stres, poznávanie možnosti ako ho ovplyvniť

### **Stretnutie č. 10**

**Téma:** Môj kamarát

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** práca s hlinou

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Vymodeluj svojho kamaráta.“

**Záverečná fáza:** krátke dychové cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** hlina, podložka, špachtle, voda

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** uvedomenie si podpory iných, zisťovanie sociálnych väzieb klienta, budovanie dôvery v iných, rozvoj jemnej motoriky

### **Stretnutie č. 11**

**Téma:** Ako ma vidia druhí

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** práca na téme Ako ma vidia druhí

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Znázornite pomocou kresby ako si myslíte, že vás vidí vaše okolie.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A3, suchý pastel, pastelky

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** posilnenie sebauvedomenia, zisťovanie sociálnych väzieb klienta

### **Stretnutie č. 12.**

**Téma:** Aká je moja nálada

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** nadviazanie na úvodné cvičenie, vypracovanie témy

**Zadanie hlavného cvičenia:** 1. „Porozmýšľaj aké nálady prežívaš.“

2. „Namaľuj náladu, v ktorej ti je dobre.“

**Záverečná fáza:** krátke dychové cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A3, vodové farby, štetce, rozprašovač na vodu

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** uvedomenie si vlastných emócií, to ako sa menia a ako sa dajú ovplyvniť

### **Stretnutie č. 13.**

**Téma:** Zviera džungle

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** vypracovanie témy

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Vyber si jedno zviera z fotografií, ktoré sa ti zdá najviac zaujímavé. Zamysli sa nad jeho vlastnosťami.“

**Záverečná fáza:** krátke dychové cvičenie, záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** výkres A3, fotografie zvierat, vodové farby, štetce, lepidlo

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** uvedomenie a podpora pozitívnych vlastností klienta, budovanie sebavedomia

### Stretnutie č. 14

**Téma:** Diagnostické kresebné testy Dom, Strom, Postava

**Úvodná fáza:** Úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** kresba stromu, kresba domu, kresba postavy.

**Zadanie hlavného cvičenia:** 1. „Nakresli strom aký chceš a ako najlepšie vieš, ale nemal by to byť ihličnan ani palma.“

2. „Nakresli dom.“

3. „Nakresli postavu.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papier A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 60 min

**Cieľ:** realizácia kresebných testov za účelom overovania zmeny prežívania klienta.

### Stretnutie č. 15

**Téma:** Diagnostické kresebné testy začarovaná rodina, rodina na výlete

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** kresba začarovanej rodiny, kresba rodiny na výlete

**Zadanie hlavného cvičenia:** 1. „Predstav si, že prišiel k nám čarodejník a začaroval teba a celú tvoju rodinu do podoby zvierat. Všetkých si postupne prejdi. Skôr ako odišiel, všetkých vás zase odčaroval. Aké zvieratá to boli? Nakresli ich.“

2. „Nakresli rodinu na výlete.“

**Záverečná fáza:** záverečná reflexia

**Forma:** skupinová

**Materiál:** papier A4, ceruza B, pastelky

**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** realizácia kresebných testov za účelom overovania zmeny prežívania klienta.

### Stretnutie č. 16

**Téma:** Voľná

**Úvodná fáza:** úvodná reflexia, rituál - Vymaľuj smajlíka

**Hlavná fáza:** voľná kresba

**Zadanie hlavného cvičenia:** „Nakresli hocičo, čo chceš. Máš na to toľko času, koľko potrebuješ.“

**Záverečná fáza:** Sebapozudzovacia škála mentálneho zdravia SEHS, reflexia

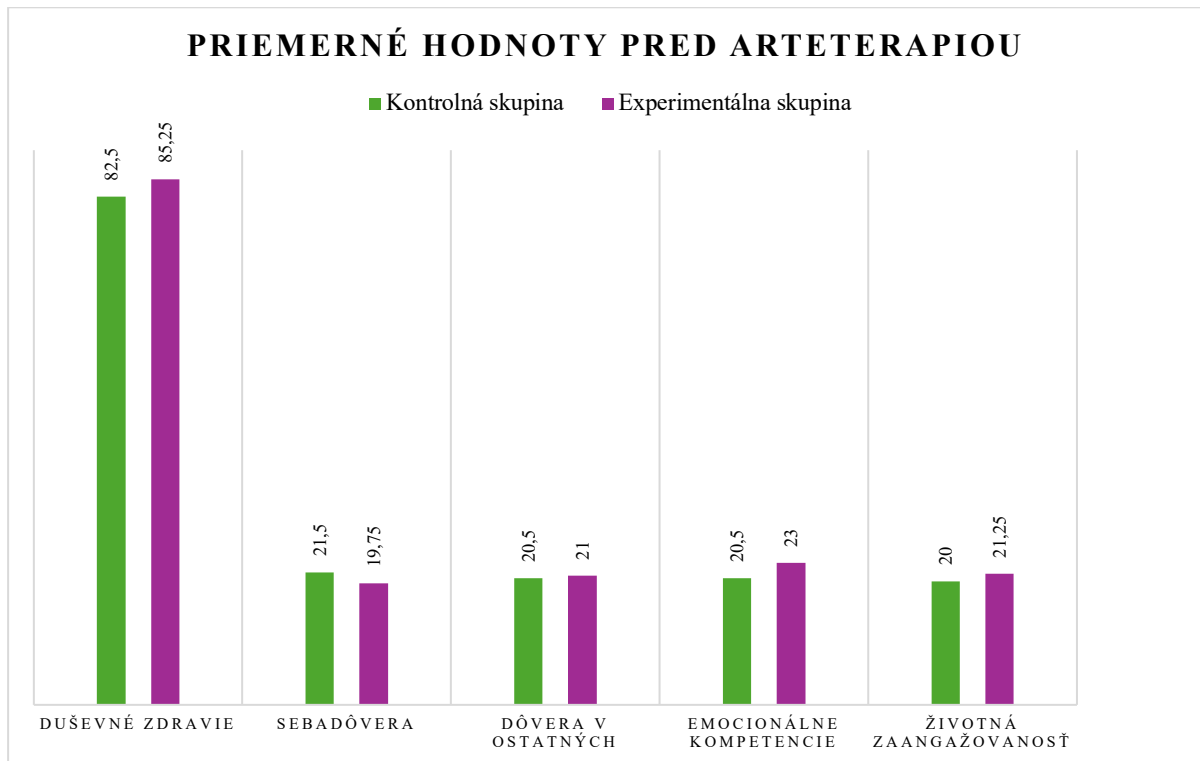
**Forma:** skupinová

**Materiál:** papier A4, ceruza B, pastelky

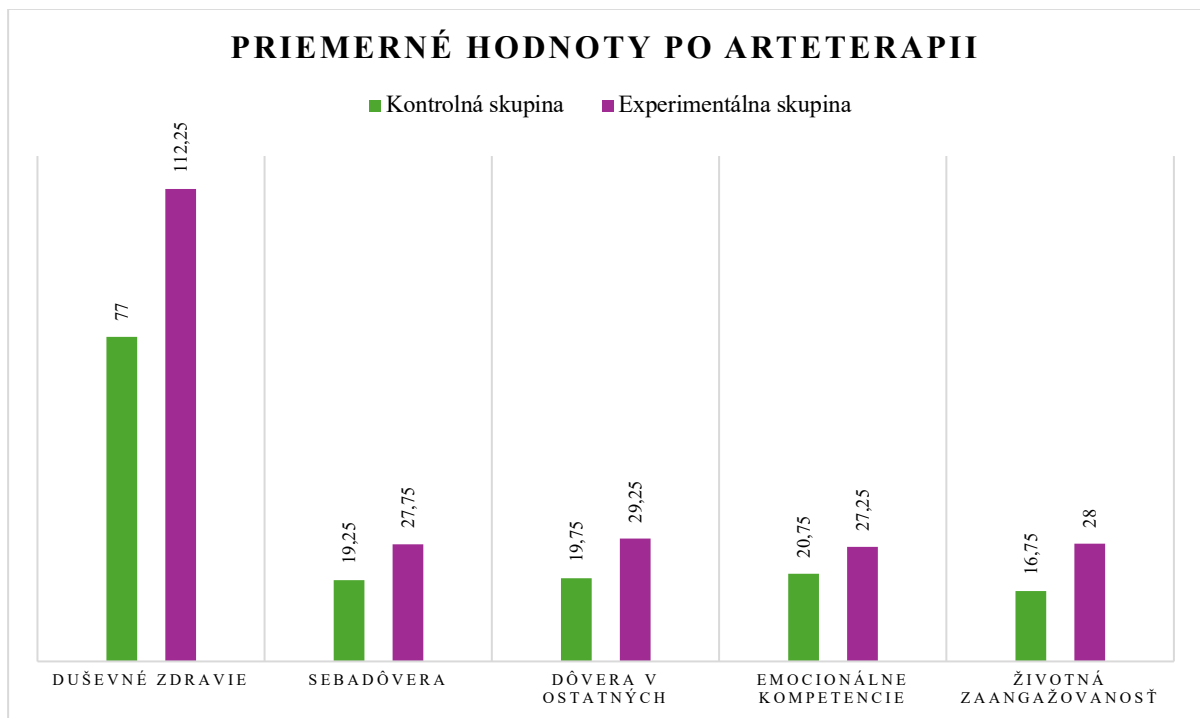
**Časová dotácia:** 40 – 60 min

**Cieľ:** realizácia kresebných testov a dotazníka za účelom overovania zmeny prežívania klienta.

### Príloha č. 3



Graf č. 1: Priemerné hodnoty duševného zdravia namerané pred arteterapeutickými intervenciami.



Graf č. 2: Priemerné hodnoty duševného zdravia namerané po arteterapeutických intervenciách.