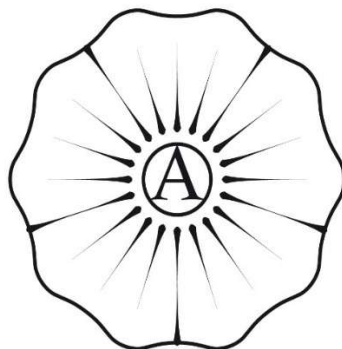


**AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.**

Studijní obor: Arteterapie



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

**Vliv arteterapie na životní situace  
klientů v azylovém domě**

Autor: Bc. Kateřina Bittnerová

Vedoucí práce: Mgr. Marcela Štěrbová, DT

2025

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto absolventskou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Opatovicích nad Labem dne 20. 4. 2025

Bc. Kateřina Bittnerová

### **Poděkování:**

Tímto bych chtěla poděkovat paní Mgr. Marcele Štěrbové, DT za odborné vedení a cenné rady při zpracování absolventské práce. Moje poděkování patří také panu PhDr. Patrikovi Ličkovi, za jeho odbornou pomoc a zprostředkování testovacích dotazníků, za společné konzultace nad artefakty.

Dále děkuji rodině za trpělivost a pochopení, že jsem se mohla věnovat studiu a dojíždět do Olomouce. Děkuji paní Regině Mjartanové za korekci textů.

Také chci poděkovat mým kolegyním a kolegům studentům za jejich otevřenost, obohacení a příjemně strávený čas studia.

Děkuji také kolegům v Domově pro matky s dětmi v Hradci Králové, kteří mi umožnili vytvoření podmínek pro realizaci arteterapie s klienty domova.

# ABSTRAKT

*Vliv arteterapie na životní situace klientů v azylovém domě*

Bc. Kateřina Bittnerová

Absolventská práce. Olomouc: Akademie Alternativa, 2025.

Absolventská práce je zaměřena na téma vlivu arteterapie na životní situace klientů v azylovém domě.

Životní situace klientů, kteří vyhledávají pomoc a podporu v azylovém domě, jsou různé, ale klienty spojuje společný cíl a touha po změně. Klienti mnohdy ve stejných situacích jsou zaklíněni několik let a sami nevidí cestu na zlepšení svého života. Klienti se s pocitem důvěry obrací na pracovníky azylového domu a společně po posouzení životní situace hledají cestu ke změně.

Pracovníky v azylovém domě jsem s arteterapií seznámila na základě mých získaných zkušeností. Z této komunikace vzniká myšlenka využít potenciál arteterapie při práci s klienty na jejich změně životní situace. Mnohdy pracovníci zažívají s klienty velmi těžké situace nad řešením jejich těžkých životních témat a klient není schopen samostatně provést změnu životní situace. Zde je okamžik, kdy by přicházel arteterapeut a pomáhal klientovi se změnou životní situace ve spolupráci s pracovníky.

Na základě zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách je od 1. 7. 2024 rozšířena služba azylových domů o základní činnost sociální terapeutické činnosti. Rozšíření zákonné činnosti umožňuje využít v přímé práci s klienty azylových domů arteterapii.

Absolventská práce je rozdělená na dvě hlavní části teoretickou a praktickou.

Teoretická část práce pojednává o arteterapii a provází čtenáře jejím základním vymezením, přináší pohled do azylových domů a životních situací klientů, kteří sebou přinášejí své emoce a zkušenosti. V praktické části práce jsem se soustředila na zachycení jednotlivých arteterapeutických intervencí a popisuji zde přímou práci klientů nad arteterapií. Je zde také popsána testovací metoda se skupinou klientek. Tuto testovací metodu jsem prováděla ve spolupráci s PhDr. Patrikem Ličkou. Výsledky své činnosti jsem průběžně zaznamenávala a snažila se o vystižení důležitých okamžiků.

**Klíčová slova:** arteterapie, klient, situace, azylový dům

# ABSTRACT

The Influence of Art Therapy on the Life Situations of Clients in a Shelter Home

Kateřina Bittnerov

Graduation Thesis. Olomouc: Akademie Alternativa, 2025.

This graduation thesis focuses on the influence of art therapy on the life situations of clients in a shelter home.

The life situations of clients seeking help and support in a shelter home vary, but they share a common goal and desire for change. Many clients remain trapped in the same situations for years, unable to see a way to improve their lives. With a sense of trust, they turn to the shelter home staff, and together, after assessing their life situation, they seek a path to change.

I introduced the workers at the shelter to art therapy based on my own experiences. From this communication arose the idea of utilizing the potential of art therapy in working with clients to facilitate change in their life situations. Shelter home staff often encounter very difficult situations when addressing the complex life issues of their clients, who are often unable to make changes on their own. This is where an art therapist could step in to support the client in collaboration with the staff.

According to Act No. 108/2006 Coll. on Social Services, as of July 1, 2024, the services of shelter homes have been expanded to include basic social therapeutic activities. This expansion allows for the use of art therapy in direct work with shelter home clients.

The thesis is divided into two main parts: theoretical and practical.

The theoretical part discusses art therapy, guiding the reader through its fundamental concepts. It also provides insight into shelter homes and the life situations of clients, who bring with them their emotions and experiences.

The practical part focuses on documenting individual art therapy interventions and describes the direct work of clients with art therapy. It also includes a description of a testing method conducted with a group of female clients. This testing method was carried out in collaboration with PhDr. Patrik Lička. The results of my activities were continuously recorded, with an effort to capture key moments.

**Keyword:** Art therapy, client, situation, shelter home

# OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	
1 Arteterapie .....	10
1.1 Definice pojmu arteterapie .....	10
1.2 Formy arteterapie.....	11
1.3 Metody arteterapie .....	13
1.4 Techniky arteterapie .....	16
1.5 Cíle arteterapie.....	16
2 Diagnostika kresebného projevu.....	18
2.1 Testy barev.....	19
2.2 Kresebné testy .....	19
2.3 Diagnostická spolupráce s PhDr. Patrikem Ličkou .....	21
3 Ženy v azylovém domě a životní situace.....	22
3.1 Charakteristika žen v azylovém domě.....	22
3.2 Pobyt žen v azylovém domě.....	23
3.3 Pojem posouzení životní situace .....	25
3.4 Vymezení pojmů emocí a reakcí na životní situace.....	26
4 Vymezení azylových domů.....	29
4.1 Charakteristika azylových domů .....	29
4.2 Domov pro matky s dětmi v Hradci Králové .....	30
4.3 Význam arteterapie v azylovém domě .....	31
PRAKTICKÁ ČÁST	
5 Vliv arteterapie na životní situace klientů v azylovém domě.....	33
5.1 KAZUISTIKY .....	33
5.1.1 Klientka číslo 1 .....	34
5.1.2 Klientka číslo 2 .....	36

5.1.3	Klientka číslo 3 .....	37
5.1.4	Klientka číslo 4 .....	38
5.1.5	Klientka číslo 5 .....	39
5.2	Arteterapeutická setkávání v Domově pro matky s dětmi.....	40
5.2.1	První arteterapeutické setkání.....	41
5.2.2	Druhé arteterapeutické setkání.....	43
5.2.3	Třetí arteterapeutické setkání.....	44
5.2.4	Čtvrté arteterapeutické setkání.....	47
5.2.5	Páté arteterapeutické setkání.....	49
5.2.6	Šesté arteterapeutické setkání .....	51
5.2.7	Sedmé arteterapeutické setkání.....	54
5.2.8	Osmé arteterapeutické setkání .....	56
5.2.9	Deváté arteterapeutické setkání .....	59
5.2.10	Desáté arteterapeutické setkání .....	60
5.2.11	Jedenácté arteterapeutické setkání .....	63
5.2.12	Dvanácté arteterapeutické setkání.....	64
5.2.13	Třinácté arteterapeutické setkání.....	66
5.2.14	Čtrnácté arteterapeutické setkání .....	67
5.2.15	Patnácté arteterapeutické setkání .....	68
5.2.16	Šestnácté arteterapeutické setkání.....	70
5.2.17	Sedmnácté arteterapeutické setkání – závěrečné setkání .....	71
5.3	Vyjádření klientek k arteterapii v DMD .....	72
6	VYHODNOCENÍ VÝZKUMU.....	74
6.1	Dotazníky na měření úzkosti: Beckův inventář úzkostí, SVF 78.....	74
6.2	Projektivní kresebné testy.....	76
6.3	Vyhodnocení cílů a otázek, hypotéz .....	79
	ZÁVĚR.....	83

SOUHRN .....	84
SUMMARY .....	85
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	86
PŘÍLOHY	

# ÚVOD

V úvodu absolventské práce bych ráda odpověděla na otázku: Proč arteterapie a azylový dům? Téma mé absolventské práce vyplynulo zcela přirozeně vzhledem k mému pracovnímu zaměření. Již třetím rokem pracuji jako sociální pracovníce v pobytové sociální službě – azylovém domě – Domově pro matky s dětmi v Hradci Králové. V Hradci Králové je pobytová sociální služba zřízena Oblastní charitou Hradec Králové. A její historie je již 20tiletá.

Ve své praxi se potýkám s životními situacemi klientů azylového domu – mezi tyto situace jsou zařazeny situace se ztrátou bezpečného bydlení, finanční stabilitou, situace spojené se stresem a úzkostí. Klienty azylového domu jsou převážně matky s dětmi – to co je přivádí do pobytové sociální služby je potřeba bezpečí.

Proto součástí práce bude i drobný exkurz do pobytové sociální služby.

Během studia oboru Arteterapie na Akademii Alternativa jsem si vyzkoušela mnoho možných aktivit, jak vnímat a aplikovat arteterapii při svém povolání. Arteterapie mi byla zprostředkována na sebezkušenostním výcviku, kdy jsem sama na sobě mohla vnímat působení arteterapie.

Při zpracování absolventské práce jsem vycházela především ze studia odborné literatury, z pozorování a z rozhovorů s klienty azylového domu. V praktické části jsem čerpala z vlastních zkušeností z arteterapeutického výcviku a z publikací českých i zahraničních arteterapeutů uvedených v seznamu použité literatury.

# Teoretická část

## 1 Arteterapie

Arteterapie jako samostatný obor je poměrně mladou disciplínou. Samotná terapeutická hodnota umění je již uznávaná delší dobu. Například již kmenové umění uchovávalo otisk emocí a duchovní život kmene.

Umění je důležitou hodnotou, kterou nám zanechávají naši předkové a současně nově vzniklé umění celkově ovlivňuje každého člověka. Umění pomáhá a uzdravuje, nutí člověka k přemýšlení o své podstatě, o svém bytí. Umění je všude okolo nás, stačí se porozhlédnout a vnímat vše okolo sebe.

### 1.1 Definice pojmu arteterapie

Pojem arteterapie je složen ze dvou slov – latinského ars, artis – umění a řeckého therapeia – léčení, léčba. Pokud bychom chtěli pojem doslovně přeložit, dostali bychom slovní spojení „léčba uměním“. Poprvé toto sousloví použila ve 30. letech 20. století americká terapeutka a pedagožka Margaret Naumburgová, která cíleně využívala výtvarnou tvorbu u psychicky nemocných lidí. Podstatou arteterapie je výtvarný projev, který je sám o sobě léčebným prostředkem. Není kladen důraz na dokonalost konečného díla, ale na samotný proces tvoření. Akademie Alternativa považuje arteterapii za samostatný svébytný obor (Šicková-Fabrici 2002).

V širším slova smyslu je arteterapie chápána jako léčba veškerým uměním, včetně hudby a výtvarného umění. V užším slova smyslu se pojem arteterapie používá pro léčbu výtvarným uměním (Šicková-Fabrici, 2002).

Podle Šickové-Fabrici (2002) můžeme využít konkrétních tvůrčích činností (kresby, malby, modelování) jednotlivcem nebo skupinou.

„Arteterapie je samostatný a svébytný slibně se rozvíjející obor, který využívá jako terapeutický prostředek umění. Napomáhá při léčbě, prevenci, relaxaci, umožňuje vlastní sebereflexi (uvědomění) a reflektuje psychický i emoční stav klienta. Umělecká tvorba (výtvarné dílo – artefakt) je v tomto případě prostředek, nikoli cíl (jako je tomu ve výtvarné výchově a výtvarném umění). Tento prostředek představuje tzv. most mezi klientem a arteterapeutem. Most, který poskytuje bezpečné prostředí. Most, který nám umožní vhléd a otevře cestu k tématům klienta.“ (Beníček, [www.maut.cz](http://www.maut.cz)).

Podle Marian Liebmannové „arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše, než by se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. Výtvarný výrazový prostředek je pak dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným. Tento druh činnosti získal název „arteterapie“ zejména proto, že se nejvíce rozvinul v oblasti duševního zdraví a převážně v zařízení pro duševně nemocné“ (Liebmann, 2005, str. 14).

V současné arteterapii existují dle Šickové-Fabrici (2002) vedle sebe dva trendy:

- trend využívající diagnostické možnosti arteterapie a interpretaci výtvarných produktů.
- trend, který terapeutický smysl nalézá v samotné výtvarné tvorbě, bez potřeby dalších interpretací nebo analýz, výtvarná reflexe je také zaměřena na osobnost a prožívání klienta, ale směřuje k zobecnění poznatků a hledání souvislostí v kulturním kontextu.

## 1.2 Formy arteterapie

Arteterapii můžeme z hlediska přístupu ke klientům rozdělit na individuální a skupinovou arteterapii (sem lze zařadit i rodinnou či párovou arteterapii).

Výhodou **individuální** arteterapie je fakt, že klient má terapeuta k dispozici po celou dobu sezení jen pro sebe. Vzniká tak intenzivní emocionální zážitek setkání s chápajícím člověkem. (Pogády a kol., 1993, citovaný podle Šickové-Fabrici, 2002). Individuální arteterapie je tedy založena především na vztahu terapeut-klient, kdy terapeut pracuje s klientem na základě předem vytvořené dohody. V dohodě se blíže specifikuje četnost a délka setkání, způsob práce a také tzv. zakázka ze strany klienta, tedy s čím chce klient pracovat (Potměšilová, 2014).

Podle Horňákové (1999) je individuální terapie vhodná zejména pro klientky, jejichž problém vyžaduje celou pozornost terapeuta, nebo pokud chování klienta ve skupině má rušivý vliv na ostatní členy, např. agresivní chování.

Individuální arteterapie je také vhodnou formou pro klientky, kteří přicházejí do nového neznámého prostředí. V takových případech mohou mít problémy se zapojením se do kolektivu, s navazováním vztahů a skupinové aktivity pro ně budou nevhodné a budou je odmítat. Individuální arteterapie v tomto případě může pomoci v odstranění nedůvěry, úzkostných stavů z neznámého, v postupné socializaci a adaptaci na nové prostředí a kolektiv (Šicková-Fabrici, 2002).

Výše uvedení autoři se tedy shodují, že individuální arteterapie je vhodná zejména tam, kde je potřeba navázat s klientem užší, intenzivnější terapeutický vztah. Také některé specifické projevy chování jako např. uzavřenost, agrese vůči druhým nebo naopak zvýšená úzkost klienta mohou být důvodem pro zvolení individuální terapie. Někdy se stává, že v průběhu nebo po skončení terapie klient přechází z individuální formy terapie do skupinové.

Při **skupinové** arteterapii pracuje terapeut se skupinou klientů za podmínek předem stanovených vzájemnou dohodou. Stejně jako u individuální terapie si skupina určí četnost a délku setkání, způsob práce a tzv. zakázku. Kromě práce a přístupu terapeuta však ve skupinové arteterapii významně napomáhá terapeutickému procesu i další faktor, tzv. skupinová dynamika (Potměšilová, 2014).

Kratochvíl (2001, s. 15) definuje skupinovou dynamiku jako „souhrn skupinového dění a skupinových interakcí“. Do skupinové dynamiky patří především interpersonální vztahy a vzájemné interakce členů skupiny spolu s existencí a samotnou činností skupiny a také silami z vnějšího prostředí. Patří sem mimo jiné cíle a normy skupiny, vůdcovství, koheze a tenze, projekce minulých zkušeností a vztahů do aktuálních interakcí ve skupině, vytváření podskupin.

Skupinová dynamika tak činní skupinovou arteterapii zajímavější, živější a je zde prostor pro přátelství, spolupráci, akceptaci druhými ve skupině. Lze říci, že ve skupině vzniká specifické prostředí tzv. mikrosvět, ve kterém si mohou členové skupiny prožít různé strategie chování a na základě skupinové reflexe je nahlédnout, korigovat a následně přenést do přirozeného prostředí (Kratochvíl, 2001).

Autoři Liebmannová (2005) a Campbellová (1998) uvádějí tyto hlavní výhody skupinové práce v arteterapii:

- skupinová práce poskytuje vhodné zázemí pro nácvik sociálního učení
- lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů
- zpětná vazba, kterou si vzájemně poskytují členové skupiny
- členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role
- práce ve skupině podporuje komunikaci na mnoha různých úrovních

Mezi nevýhodami skupinové práce uvádí Liebmannová (2005) tyto:

- obtížné zachování intimity
- menší prostor pro individuální přístup k jednotlivým členům

Skupina může být složena s jedním společným primárním tématem (např. klienti azylového domu, matky samoživitelky) anebo členy přicházejícími s různými problémy (např. finanční nestabilita).

Liebmannová (2005) rozlišuje **strukturovanou** arteterapeutickou skupinu, kde se lidé setkávají a pracují na společném tématu nebo dle předem daných instrukcí (např. namalujte zážitek z dětství, nebo namalujte co chcete, ale použijte pouze tři barvy) a pak také **nestrukturovanou** arteterapeutickou skupinu, kde se členové schází na předem domluveném místě v pravidelný čas, ale každý si pracuje na svém vlastním výtvarném artefaktu.

Je dobré si na začátku fungování skupiny stanovit pravidla, může je vytvořit buď sám arteterapeut nebo je vytvářejí klienti.

Mezi obecná pravidla pro fungování skupiny můžeme dle Müllera (2014) uvést:

- mlčenlivost (informace se nesmí vynášet mimo skupinu)
- důvěra a bezpečí (každý má právo říci svůj názor)
- možnost říci stop (pokud se nechce dále vyjadřovat k tématu)

Mezi skupinovou arteterapii řadí Šicková-Fabrici (2002) také terapii **rodinnou** a **partnerskou**. Rodinná arteterapie má široké uplatnění v diagnostice problémových jevů. Výtvarné projevy u dospělých osob z azylového domu mají velkou výpovědní hodnotu. Užitím výtvarného umění se vyhýbáme obtížnostem verbálního vyjadřování, prožívání emocí, které je často pro takové dospělé osoby velmi bolestné.

Partnerská terapie je vhodná k symbolickému zviditelnění představ partnerů, jejich očekávání vůči vztahu i vůči sobě navzájem. Symboly použité v kresbách mohou být vodítkem k chápání představ partnera/ky o tom druhém, jakož i o rozdílnostech nebo společných rysech v nadějích a očekáváních. Tyto symboly a jejich výklad se následně stávají základem terapeutického rozhovoru a další komunikace partnerů.

## 1.3 Metody arteterapie

Metodou se v arteterapii rozumí soubor postupů nebo kroků, které vedou k danému cíli, naproti tomu pojem technika pak vystihuje konkrétní postup či úkol, na kterém klient pracuje v rámci dané metody (Müller, 2014).

### Imaginace

„Imaginace je arteterapeutická metoda, která umožňuje klientovi vstup do jeho vnitřního světa“ (Potměšilová, 2014, s. 100).

Ženatá (2005, s. 26) uvádí, že při imaginaci „pracujeme s obsahy nevědomí podobně jako se snem“, někdy jí proto také říkáme denní snění. Při arteterapeutické práci se většinou využívá imaginace řízená, kdy terapeut dává klientovi podněty (témata), které pak vedou u klienta k vynoření obrazů. Při imaginaci se neobjevují jen známé a kdysi prožité konkrétní situace, ale stejně jako ve snu se může rozvinout děj zdánlivě nezávislý na tématu imaginace (Ženatá, 2005).

Metoda imaginace pomáhá dle Šickové-Fabrici (2002) k lepšímu sebeuvědomění, k vyjasnění postojů k sobě a druhým, slouží k uvolnění emocí. Zřejmý je také diagnostický potenciál, kdy obrazy, tvary i použité barvy vypovídají o tom, zda je proces patologický nebo směřuje k uzdravení. Schopnost imaginace je dána každému člověku. Významný je zde však vývojový aspekt, kdy je známo, že představivost v dětském věku je mnohem bohatší než u dospělých. Dalo by se tedy říci, že metoda imaginace je pro děti snazší a přirozenější.

### **Animace**

Metoda animace je někdy také nazývána rozhovorem v třetí osobě. Klient nebo arteterapeut se identifikují s obrázkem nebo s některou jeho částí např. s postavou, věcí a hovoří pak jejich jménem. Využívá se zejména ve fázi rozhovoru nad obrázkem, ale lze ji dobře využít i před vlastním zahájením terapie, kdy komunikace mezi terapeutem a klientem může probíhat např. přes osobní věc. Využívá se zejména u úzkostných klientů, u klientů, kteří se cítí nejistě a osaměle. Animace je vhodná při práci s klienty s emočními problémy, s týranými a zneužívanými klienty (Potměšilová, 2014).

Šicková-Fabrici (2002, s. 128) uvádí, že „animace pomáhá arteterapeutovi dozvědět se o klientovi a jeho potřebách více, než kdyby se to dělo přímo. Klient takto komunikuje efektivněji, přestože má zábrany o svých problémech hovořit, ústy někoho jiného verbalizuje svůj problém“.

### **Koncentrace – vytváření mandaly**

Arteterapeutická metoda – vytváření mandaly slouží ke zklidnění, koncentraci, uvědomění si a uspořádání vlastních myšlenek. Slovo mandala pochází ze sanskrtu a znamená svatý kruh – střed. Kruhem byl člověk fascinován již od pradávna, vyskytuje se nejen ve východních náboženstvích, ale i v křesťanství, nejstarší obrazce kruhového tvaru se vyskytovaly už v paleolitu a dají se najít v půdorysu staveb starého Egypta (Šicková-Fabrici, 2002).

„Mandala vyjadřuje touhu člověka po celistvosti, po seberealizaci“ (Šicková-Fabricsi, 2002, s. 128).

V tibetské kultuře je mandala vysvětlována jako harmonické spojení kruhu a čtverce, kde kruh je symbolem nebe, vnějších sil, nekonečna, čtverec pak představuje vnitřní síly spojené s člověkem a zemí. Obrazce mandaly jsou spojeny centrálním bodem, který je zároveň počátek i konec celého systému (Potměšilová, 2014).

### **Restrukturalizace**

Metoda restrukturalizace umožňuje klientům podívat se na svůj zdánlivě neřešitelný problém z jiného úhlu. Nový pohled na věc umožňuje přijetí problému a hledání nového funkčního řešení. Při restrukturalizaci klienti svůj obrázek s tématem např. „problém, s kterým si nevím rady“ nebo „obrázek, který se mi nelíbí“ mohou rozdělit, rozstříhat nebo roztrhat na malé kousky a poté znovu poskládat a přetvořit do nové, pro ně přijatelné podoby (Potměšilová, 2014).

Šicková-Fabricsi (2002) uvádí příklad ze své praxe, kdy se klient cítil, jako by se jeho život rozpadl na tisíce kousků. Východisko našel při terapeutické práci touto metodou. Stačilo, aby symbolicky poskládal jednotlivé kousky do nové podoby, do nového obrazu, najít v něm nový smysl a přijmout ho.

Cílem této metody je tedy aktivní hledání nového pohledu na situaci, nazírání na problém z jiné perspektivy. To samo o sobě může vést k přijetí problému a nalezení řešení.

### **Transformace**

Metoda transformace znamená v arteterapii převedení pocitů z vnímání jednoho uměleckého díla do druhého (Šicková-Fabricsi, 2002). Jedná se zejména o různá umělecká média např. vyjádření pocitů z poslechu hudby namalováním obrázků nebo třeba převedení pocitů po přečtení úryvku z literárního díla do výtvarné podoby. Po dokončení si klienti vzájemně sdělují své pocity z tvoření, z výsledného artefaktu.

Potměšilová (2014) uvádí, že je dobré v případě využití hudby vybrat několik různých hudebních žánrů, které pak mohou u klientů navozovat různé pocity a nálady.

Cílem je rozvoj fantazie a kreativity.

### **Rekonstrukce**

Rekonstrukce je další arteterapeutická metoda, jejímž cílem je rozvoj fantazie a kreativity. Klient dostává část nějakého artefaktu (např. obrázku) a jeho úkolem je dotvořit

ho dle své fantazie. Šicková-Fabrici (2002) uvádí jako vhodnou techniku u tzv. dokreslovanou koláž, kdy klienti dostanou část fotografie obličeje a jejich úkolem je dokreslit chybějící polovinu. Potměšilová (2014) při této metodě využívá část obrázku a nechává klienty ho dotvořit. Mohou do obrázku zasahovat jakýmkoli způsobem a použít jakýkoliv výtvarný materiál. Je dobré mít na závěr připravený originál obrázku a porovnat pak rekonstruovaný obrázek s původním.

## 1.4 Techniky arteterapie

Pod pojmem techniky arteterapie rozumíme konkrétní postup, způsob nebo úlohu, kterou volí terapeut v rámci dané metody nebo v rámci osobního tématu klienta, či skupiny klientů (Potměšilová, Sobková, 2012).

Můžeme je rozdělit podle:

- Jejich využití a zaměření – úvodní techniky, v praxi můžou být aplikované dvěma způsoby. V prvním případě se jedná o techniky, které mají navodit u klienta pocit důvěry, bezpečí, stav relaxace nebo odstranit strach z výtvarného vyjadřování.
- Zaměření na práci s problémem – tyto techniky jsou zaměřené na řešení konkrétního problému např. vztahy ve skupině, pocit odpovědnosti, zvládání stresu.
- Postupného rozvoje jednoho tématu – rozvoj konkrétního jednoho tématu u klienta by mělo vést k hlubší práci s tímto tématem.
- Postupného rozvoje osobnosti – jsou zaměřené na konkrétní oblast osobnosti, která je potřeba rozvíjet.

Mezi nejznámější techniky patří malba, kresba, modelování, tisk.

## 1.5 Cíle arteterapie

Cíle arteterapie se dají rozdělit do dvou skupin, které popisuje Liebmann (2005), jedná se o cíle individuální a sociální cíle.

Obečné individuální cíle jsou:

1. Tvořivost a spontaneita
2. Budování důvěry, sebehodnocení, vlastních možností
3. Zvyšování osobní autonomie a motivace, rozvoj jedince
4. Svoboda rozhodování, experimentování, ověřování nápadů
5. Vyjadřování pocitů, emocí, konfliktů
6. Práce s fantazií a nevědomím

7. Uvědomování si sebe samých, vhléd a reflexe
8. Třídění zkušeností vizuálně a slovně
9. Relaxace

Obecné sociální cíle jsou:

1. Uvědomování si, uznání a ocenění druhých
2. Spolupráce, zapojení se do skupinové činnosti
3. Komunikace
4. Sdílení problémů, zkušeností a vhlédů
5. Objevování univerzality zkušenosti nebo jedinečnosti jedince
6. Vztahování se k druhým ve skupině, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy
7. Společenská podpora a důvěra
8. Skupinová koheze
9. Objevování skupinových témat

Výše uvedené arteterapeutické cíle můžeme dále rozdělovat podle času:

- Krátkodobé
- Střednědobé
- Dlouhodobé

V arteterapeutické praxi se uplatňuje, že krátkodobé cíle by měly vést k naplnění střednědobých a dlouhodobých cílů. Cíle obecně pak směřují k naplnění zakázky, stanovému cíli tedy k tomu, kam se má klient ideálně posunout.

## 2 Diagnostika kresebného projevu

Podle Hanuse (1980) výtvarný projev a jeho interpretace odhalují určité traumatizující momenty. Je třeba si přitom uvědomit, že nestačí posudek omezující se na fakt, že např. dítě kreslí; snažíme se pochopit, proč to dělá, případně proč právě určitý znak nenakreslí. Je potřeba na začátku interpretace výtvarného produktu udělat revizi toho, co je nepříjemné, ale i toho, co v kresbě chybí, neboť právě to může být významné.

Interpretace kresby, považována za správnou, resp. validní, je taková, která je totožně „přečtená“ nezávisle více odborníky a jež se jako správná ukáže i v procesu. V hodnocení a analýze výtvarných produktů je velmi důležité všimnout si nejen obsahu a formy kresby, ale i celého procesu tvorby.

Podle Potměšilové, Sobkové (2012) při diagnostickém procesu či při interpretaci kresby je potřeba mít stále na mysli, že jediná kresba nemůže odhalit vše. Bylo by chybou pouze z jediného obrázku vyvozovat závěry o klientovi. Arteterapeutická diagnostika by neměla být postavena na interpretaci jednoho artefaktu klienta. Interpretaci kresby by měl provádět odborník, který má potřebné znalosti k interpretaci kresby, ale i citlivost a intuici. V arteterapeutickém procesu tedy dochází k hodnocení i interpretaci artefaktu. Nehodnotíme, zda artefakt je pěkný či povedený, ale pomocí hodnocení zjišťujeme – interpretujeme, co klienta trápí či co by klient potřeboval. Jedná se o proces diagnostikování na základě artefaktu, popřípadě na základě celého procesu tvorby.

Terapeut si vede záznamy o průběhu práce, chování, projevování emocí, pohybů těla atd. Záznam nesmí rušit průběh výtvarného projevu, terapeut si neprovádí pouze písemné poznámky, ale musí klienta vnímat jako celek a případně si písemné poznámky dopisuje po ukončení setkání s klientem.

V kresbě nebo malbě klientů si všímáme těchto kritérií (podle L. Ganttové, 2000):

- integrace kresby,
- využití prostoru na papíře,
- úrovně kresby postavy, jak je v kresbě přítomná,
- adekvátnosti barev,
- přítomnosti stereotypů,
- přítomnosti perseverace,
- kvality linie,
- logiky kresby,

- sklonu postavy,
- vložené energie,
- množství detailů,
- pozadí kresby.

Podle Krejčířové a Říčana a kol. (1995) mohou kresby poskytovat orientační odhad úrovně vývoje rozumových schopností. Selhání v kresbě může znamenat poruchy v oblasti zrakového vnímání, senzomotorické koordinace, jemné motoriky a integrace těchto schopností nebo selhání vizuální paměti a představivosti. V kresbě se odrážejí osobnostní charakteristiky klienta.

Podle Potměšilové, Sobkové (2012) je při diagnostice či interpretaci výtvarného projevu potřeba zachovat základní pravidla. Tato pravidla by měla vést k bezpečí klienta a k tomu, že s diagnostikou v arteterapii nebude nakládáno neuváživě:

1. Opatrnost a vyvarování se zbrklých a nálepkujících závěrů.
2. Vhodné načasování pravdy.
3. Znalost základních symbolů, významů barev a vývoje lidské kresby.

## 2.1 Testy barev

V arteterapii se aplikuje Šmahelův test barev, autorem je doc. PhDr. Ivan Šmahel, CSc. Testem se zjišťuje oblíbenost či neoblíbenost barev. Test se zadává před započatím práce. Klient vybarvením tří připravených okének s pozitivním označením a tří připravených okének s negativním označením provede volbu barev. Volba barev ukazuje rozpoložení klienta, ale také může sdělovat preferenci barev. Test nám pomáhá při analýze volné kresby, či při kresebných testech (Šicková-Fabrici, 2002).

Dále je možné využít Lüscherův test oblíbenosti barev, v němž si klient zvolí osm barev dle oblíbenosti. Tento test je založen na vyhodnocování významu upřednostnění nebo odmítnutí určitých barev vyšetřovanou osobou. Základním předpokladem je, že volba barev je určitým způsobem závislá na některých osobnostních proměnných, na momentálním stavu organismu i na objektivně působících činitelích (Svoboda, 2010).

## 2.2 Kresebné testy

Jak uvádí Šicková-Fabrici (2002) arteterapie pracuje s výtvarným materiálem na projektivně-symbolické, ne pouze v jednoduché klasifikační rovině, kde se „zaškrťávají“ jednotlivé položky v kresbě, zejména v kresebných testech.

Kresebné testy, které byly vyvinuty, doporučují testujícím všimnout si nejen výsledné kresby, ale i tempa, spontánních komentářů, chování při kreslení. Po skončení kresby se doporučuje rozhovor, interview, v němž je série standardizovaných otázek.

V arteterapii jde o celostní hodnocení výtvarného artefaktu (tedy i kresby), ne o atomizované posuzování jednotlivých detailů.

Mezi kresebné testy jsou zařazeny:

- **Kresba lidské postavy** – zaměřuje se na charakteristické zobrazení lidské postavy, na zobrazení opačného pohlaví a jejich rozdíly. Je důležité umístění postavy, velikost postavy, síla přítlak linky, rysy tváře. Do kresby promítá klient sám sebe.
- **Kresba stromu** – (Der Baumtest Karla Kocha) jde o zobrazení klienta samotného. Arteterapeut zaznamenává i průběh kresby. Směry na papíře mají svůj význam. Sledujeme kořeny stromu, kmen, větve, umístění stromu, detaily.
- **Kresba domu** – vyjadřuje pocity a postoje klienta k sobě samému a ke světu. Může přinášet také informace o rodinném zázemí. Terapeut si všimá umístění domu, oken, dveří, stěn domu, střechy, okolí domu.
- **Kresba začarované rodiny** – klient dostane za úkol nakreslit členy rodiny začarované kouzelníkem do zvířat. Slouží k diagnostice rodinných vztahů. Jak klient vnímá svoji rodinu, jaké místo v rodině zaujímá, jak se klientovi jeví členové rodiny.
- **Volná kresba** - Stejskalová (2012) popisuje kresbu na volné téma, které lze použít jako rozehrívací cvičení nebo jako kresbu projektivních pocitů. Ta zrcadlí momentální náladu, pocity, ale mohou to být i dlouhodobě prožívané pocity. Volné téma je oblíbené jak u dětí, tak dospělých, dává nám prostor pro uplatnění fantazie a kreativity.

Arteterapie má tu výhodu, že umožňuje srovnání výsledných děl v čase. Na začátku arteterapie je vhodné použít soubor projektivních testů – test domu, test stromu, test lidské postavy, začarovaná rodina, volné téma. Tím si zmapujeme oblasti, ve kterých má klient problémy. Na ně postupně můžeme zaměřit arteterapeutická cvičení, která by umožnila jejich zmírnění, zlepšení a použijeme metody. Na závěr proběhlé arteterapie pro srovnání využijeme opět tyto projektivní testy pro srovnání, kterým si můžeme potvrdit určitý posun zlepšení v problémových oblastech (Šicková-Fabrici, 2002).

## 2.3 Diagnostická spolupráce s PhDr. Patrikem Ličkou

Pro potvrzení stanovených hypotéz a vyhodnocení cílů práce jsem navázala spolupráci s PhDr. Patrikem Ličkou. Pro cíl práce byly vybrány dva testy, které byly použity na vybranou skupinu klientek v azylovém domě před a po arteterapeutických setkáních. Výsledky testů jsem zaznamenala v praktické části absolventské práce.

### **Beckův inventář úzkostí**

Beckův inventář úzkostí je psychologický nástroj, který slouží k měření úrovně úzkosti u jednotlivců. Tento test byl vyvinut Aaronem T. Beckem, jedním ze zakladatelů kognitivní terapie. Pomocí tohoto inventáře lze zjistit, jakými způsoby se projevuje úzkost u konkrétní osoby a jak silná je tato úroveň. Princip fungování Beckova inventáře úzkostí spočívá v tom, že osoba odpovídá na otázky týkající se různých situací a emocí, které se typicky spojují s úzkostí. Na základě těchto odpovědí se poté sestaví celkové skóre, které ukazuje, jak silná je úzkost dané osoby. Výsledky testu mohou posloužit jako vodítko pro terapeuta při navrhování vhodné strategie ( <https://www.centrumtriangl.cz>).

Je důležité brát v úvahu, že Beckův inventář úzkostí není diagnostický nástroj, ale spíše pomůcka pro terapeuty a pacienty k lepšímu porozumění a zvládnání úzkostných stavů.

### **SVF 78 – Strategie zvládnání stresu - Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová**

Jedná se o dotazníkovou metodu určenou k identifikaci způsobů a strategií, které jedinec využívá pro zvládnutí zátěžových situací. Metoda je zkrácenou verzí dotazníku SVF120. Dotazník Strategie zvládnání stresu se skládá ze 78 položek.

Dotazník obsahuje 13 škál, které odpovídají jednotlivým strategiím zvládnání stresu a dále je lze sloučit do obecnějších konfigurací. Mezi pozitivní strategie, které vedou ke snížení stresu autoři řadí Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojování, Kontrola situace, Kontrola reakce a Pozitivní sebeinstrukce, které autoři dále dělí do tří skupin na strategie odklonu, strategie devalvace (nebo přehodnocení) a strategie kontroly. Naopak jako negativní strategie, které stres zvyšují, jsou vnímány Úniková tendence, Perserevace, Rezignace a Sebeobviňování. Zbylé dvě strategie Potřeba sociální opory a Vyhýbání se, jsou vnímány jako samostatné oblasti (Švancara, 2003).

Dotazníková metoda vychází ze Strategie zvládnání stresu z předpokladu, že strategie určité osoby při zpracování stresu jsou natolik vědomé, že se lze na ně pomocí verbálních technik dotázat. Zpracování výsledků SVF78 umožňuje analýzu strategií směřujících k redukci stresu (pozitivní strategie) nebo vedoucích k zesílení stresu (negativní strategie) (Švancara, 2003).

## 3 Ženy v azylovém domě a životní situace

Conwayová (2007) uvádí, že některé ženy by mohly bydlet v azylových domech, ovšem nejsou připraveny na život v takovém zařízení. Zřejmě mají tyto ženy obavu, jaké to v azylovém domě bude, protože takovou formu bydlení ještě nikdy nezažily. Dále jejich nepřipravenost může být z důvodu, že tyto ženy mají strach z nového prostředí.

Azylový dům je zejména bezpečné místo, kam se dotčené ženy mohou na přechodnou dobu uchýlit a využít toto místo jako odrazový můstek pro vybudování nového života, kde se jim dostane rady i podpory (Conwayová, 2007).

### 3.1 Charakteristika žen v azylovém domě

Je obecně známo, že značnou část klientek azylových domů tvoří ženy – oběti domácího násilí. Právě ženy jsou totiž nejčastějšími oběťmi domácího násilí, a to až z 92–98 %. V důsledku dlouhodobého násilí trpí hodně žen různými depresivními poruchami a duševní poruchou nazvanou posttraumatická stresová porucha (Čech et al., 2011).

Klientky v azylových domech se také potýkají s finančními problémy a dluhy (Bednářová et al., 2009).

Matoušek et al. (2007) říká, že obvyklými klienty azylových domů pro matky s dětmi jsou matky dětí mladších než 3 roky, jež byly ohrožovány manželem či partnerem nebo na ně působil jiný nepříznivý vliv.

Bednářová et al. (2009) upozorňuje, že se ženy v azylových domech těžko smiřují s faktem, že se dostaly na úroveň „sociální případ“, a ztratily svoji vizi šťastné rodiny, přičemž ženy přišly o svůj domov, věci a lidi, které znají a přišly do neznáma, mezi cizí lidi, s nimiž musí žít a dodržovat pravidla azylového domu.

Bednářová et al. (2009) doplňuje, že ženy většinou z domova odchází bez finančních prostředků, mnohdy navíc s dluhy a bez trvalého zaměstnání a často musí čelit výhrůzkám ze strany partnera a pokud mají ženy obstát, musí se naučit činit samy rozhodnutí, být samostatné, budovat sebevědomí, vytvářet si nové kontakty atd.

Matoušek (2007) uvádí, že ženy s dětmi, které skončí v azylových domech, pocházejí z různých prostředí a čelí různým výzvám, které je vedou k vyhledání této pomoci. Mezi běžné důvody však patří:

- **Domácí násilí:** Mnoho žen hledá útočiště v azylovém domě pro matky s dětmi kvůli domácímu násilí. Často tak utíkají z nebezpečných situací ve svých domovech, aby ochránily sebe a své děti.
- **Ekonomické potíže:** Finanční nestabilita, dluhy či ztráta zaměstnání mohou zapříčinit, že si svobodné matky nemohou dovolit samostatné bydlení.
- **Zneužívání návykových látek a problémy s duševním zdravím:** Mezi klienty mohou patřit také ženy závislé na návykových látkách či trpící duševními problémy, které jim znemožňují normální fungování. I proto existují i azylové domy pro matky s dětmi, které poskytují služby lidem trpícím těmito problémy.
- **Rozpad rodiny:** Rodinné spory, včetně těch s širšími členy rodiny, mohou někdy vést ke ztrátě bydlení žen a jejich dětí nebo celých rodin.
- **Mladé matky:** Dospívající matky bez stabilního zázemí také tvoří podstatnou část klientů azylových domů.

## 3.2 Pobyt žen v azylovém domě

Bednářová et al. (2009) uvádí, že pobyt žen v azylovém domě se člení do fází, jež garantují určitá privilegia a zatěžují povinnostmi plynoucími z provozních podmínek daného zařízení zřízeného na komunitních principech. Během úvodní fáze pobytu v azylovém domě se ženy aklimatizují v novém prostředí. Žena má možnost poznat pracovníky i jeho další obyvatelky. Cílem této fáze je zmapovat problémy ženy, zklidnit ji a dosáhnout odstupu od případných traumatických zážitků. Dále se tato první fáze využívá k obnově sil, ozřejmění současné situace a zvážení individuálních cílů, které chce klientka během pobytu docílit. Klientce se věnují zaměstnanci azylového domu, jež ji podporují v dosažení individuálních cílů.

Bednářová et al. (2009) dále rozvádí oblasti v životě klientky, jež je nutno podrobit mapování:

- ohrožení agresorem (v situaci, kdy žena odešla do azylového domu z důvodu domácího násilí)

- vztahy v rodině
- finance
- zaměstnání
- děti

- zájmy a koníčky
- zdravotní stav

Bednářová et al. (2009) k tomu uvádí, že během další fáze pobytu v azylovém domě se řeší sociální situace klientky. Klientka se sociální pracovnící vyhotovuje takzvaný „Individuální plán“, jenž zahrnuje formulaci dílčích cílů. Plán se následně průběžně vyhodnocuje a dle vývoje sociální situace klientky může být individuální plán upravován.

Individuální plán pojímá následující oblasti:

- sociální oblast (zaměstnání, bydlení, finanční zajištění)
- sociálně právní oblast (děti, manželství)
- vzdělávací aktivity (rukodělné práce, výuka PC, výuka cizího jazyka)
- práce s dětmi (hry matek s dětmi, volnočasový klub)
- užitečnost pro zařízení (zvelebování společných prostor, pomoc s organizací akcí)
- osobnostní růst

Současně by se během závěrečné fáze pobytu v azylovém domě měla klientka připravovat na odchod z azylového domu a odpoutávat se od komunitního společenství. Klientka se seznamuje s místem dalšího pobytu. Cíle v individuálním plánu jsou stanoveny se zřetelem na brzké ukončení pobytu klientky v azylovém domě (Bednářová et al., 2009).

V azylovém domě může klient dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách pobývat jeden rok. Často se opakuje, že se klient stěhuje do jiného azylového domu a zde musí sdělovat informace o své osobě. A tedy opakovaně sděluje informace, které byly v předchozím azylovém domě zaznamenány pracovníkem v sociálních službách. Zcela běžným jevem je tedy stěhování po azylových domech, kdy v takovémto kruhu je klient i několik let, případně desítky let. Pro klienta se toto stěhování „kočování“ stává jakýmsi rituálem, jelikož se někdy vrací na místo, které již zná. A říká tomuto místu „domov“.

Pobyt v azylovém domě je tedy formou, která předchází úplnému bezdomovectví pro matky s dětmi. Ale neřeší jejich bytovou situaci jako celek. V naší společnosti v současné době chybí prostředek, jak by klient s dětmi mohl přejít do podporovaného bydlení, případně do sociálního bytu. Sociálních bytů je velmi málo a nestačí pokrývat poptávku klientů. Je také nezbytné zmínit, že přechodem z azylového domu do sociálního bytu klient ztrácí možnost každodenního styku se sociálním pracovníkem – průvodcem a ztrácí podporu a pomoc (Matoušek, 2007).

### 3.3 Pojem posouzení životní situace

Posouzení životní situace je zřejmě jedno z nejsložitějších a nejkontroverznějších témat v sociální práci. Termín posouzení (assessment) se vztahuje k procesu a produktu porozumění, jež přistupuje k plánování cílů (Johnson, 1988). Historicky se tento termín vztahoval spíše k diagnóze (pojem diagnóza se zdá být nevhodný pro společenský kontext, ve kterém je uskutečňována sociální práce (Navrátil, 2007, s. 73). Posouzení je tak chápáno jako sběr informací a hodnocení informací.

Jak lze uchopit pravdu o životě člověka je především založeno na snaze sociálního pracovníka, jež je vidět v kontroverznosti procesu posouzení. Problémy či zlomové úkoly a náročná životní událost vyvolává potřebu posuzovat životní situaci, která vede klienta k sociálnímu pracovníkovi (Musil, Šrajer, 2008). Další postup sociálního pracovníka závisí nejen na okolnostech, které tuto potřebu vyvolaly, ale ve velké míře i na osudu osob, které jsou sociálním pracovníkem posuzovány. Pravda o poznání posouzení životní situace vzbuzuje také otázky, které souvisí s mocí a etikou sociální práce (Navrátil, 2008, s. 11).

Navrátil (2009) poukazuje na to, že posouzení životní situace probíhá prostřednictvím verbální komunikace. Mezi klienty a sociálními pracovníky může z různých důvodů docházet ke komunikačním bariérám, a to může být vyhodnoceno jako nezáměr ze strany klientů k sociálním pracovníkům. Základním předpokladem pro vyřešení žádoucích změn je důležitá ochota ke spolupráci (Navrátilová in Sociální práce, 2011, s. 43). Klíčovým prvkem posouzení životní situace klienta je intervence. V rámci tohoto procesu získává sociální pracovník od klienta informace, které pak zařazuje do důležitých kontextů (jako např. teorie komunikace, teorie lidského chování, sociální politiky apod.). Základním principem posouzení je určení činitelů riskantních (překážek, které brání k dosažení cílů) a protektivních (zdrojů růstu) v životní situaci klienta, aby tak mohl být dosažen cíl intervence. Nedílnou součástí je však zachytit potřeby klienta (Navrátilová, Sociální práce, 2011, s. 43).

Dle Navrátila (2009) má být klientům nabídnuta náležitá a efektivní pomoc při hledání obrazu své životní situace. Sociální pracovník nemůže lehce poznat životní situaci klienta. Je nutné, aby před zásahem do života klienta sesbíral významná fakta a snažil se jim porozumět. Teprve poté s klientem hledal řešení problémového stavu a cestu do nového života. Své postupy musí sociální pracovník objasnit nejen klientovi, ale také svým kolegům v organizaci, supervizorům a nadřízeným, ale také i externím institucím (např. soudu).

Ve Slovníku sociální práce vymezuje Barker (1995) posouzení jako proces, ve kterém je určován charakter, pohnutka, vývoj a prognóza problému a zároveň se analyzuje osobnostní

charakteristika klientů a situace. Záměrem by mělo být snížení problémů a těžkostí na minimum u klientů na základě porozumění celkovému dění v jejich prostředí (Barker, 1995 in Navrátil, 2005, s.8).

Problematika posuzování je nejvíce rozpracována v zahraniční literatuře. V české literatuře je méně zdrojů, které se této problematice věnují. Matoušek (2007) uvádí, že posouzení neboli hodnocení je závěrem profesionálního výkonu sociální práce, posouzení situace klienta nebo skupiny a plán akce. Cílem posouzení je porozumět životní situaci klienta a identifikaci případné oblasti životní situace a následné změny.

Pointa a závažnost správného posouzení je podmíněna na jedné straně okolnostmi (např. mají být rodině poskytovány preventivní nebo podpůrné služby?) jako průvodci potřeby jeho realizace. Na druhé straně jeho závažnost vychází ze skutečnosti, že právě z jeho výsledku vychází následující postup intervence sociální práce, která pravděpodobně významně ovlivní další životy osob, jejichž životní situace jsou posuzovány (Holland, 2004, in Navrátil, 2005, s.8).

### **3.4 Vymezení pojmů emocí a reakcí na životní situace**

Kresba je záznam aktuálního duševního světa autora. Je nosičem aktuální informace, jaké emoce prožívá autor kresby. Během arteterapie se skupinou se budu věnovat emocím a reakcím, které jsem si definovala: úzkost, strach, stres, útěk, svědomí. Emoce **úzkost** bude předmětem testování standardizovaným testem SVF 78, dále použiji Beckův inventář úzkostí (testy budou vyhodnocené ve spolupráci s PhDr. Patrikem Ličkou – lékař působící ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové).

#### **Úzkost**

Úzkost je přítomna v celém vývoji osobnosti, nemá patologickou podstatu. Jak uvádí Cognet (2013) že: „úzkost je se životem těsně spjata, protože vývoj a zrání nemohou existovat bez nevyhnutelných frustrací, vnitřních konfliktů a separací vyvolávajících pocity úzkosti, které prožívá já“. Odborná definice popisuje úzkost jako emoci, která vystihuje pocit napětí, obav a fyzických projevů. O úzkosti se v dnešní době poměrně často hovoří. S úzkostí se tedy můžeme potkat u každého jedince, pokud je zpracována a přijímána pozitivně, je tedy důkazem o dobré psychické vyrovnanosti.

Dle Slovníku cizích slov (2002) je úzkost z lékařského pohledu složitá kombinace emocí zahrnujících strach, zlé předtuchy a obavy. Často je doprovázena fyzickými příznaky, jako je bušení srdce, pocit nevolnosti, bolest na hrudi, zkrácené dýchání, chvění rukou. Úzkost je

nepříjemný emoční stav, jehož příčinu není možné definovat. Úzkost může být akutní, průběhem krátkodobá, nebo dlouhodobá. Intenzita úzkosti je různá od lehkého neklidu až po stav paniky.

## **Strach**

Cognet (2013) uvádí, že strach je určitou odpovědí na konkrétní nebezpečí. Strach je zdravá reakce, která umožňuje dostat varování před nebezpečím a reagovat útokem nebo útekem. Strach se vyvíjí s věkem, od jednoduchých úlekových reakcí kojence k reakcím na složitější situace (neznámé prostředí, nečekaný smyslový podnět). Strach se postupně mění s prožitými zkušenostmi a více se váže na představivost.

Nekonečný (2000) vysvětluje, že je strach potřeba odlišovat od úzkosti, která má zpravidla delší trvání a nemá jasné zacílení – člověk trpící úzkostí nedokáže přesně vyjádřit, čeho se bojí. Zvláštní formou strachu je tréma, strach z neúspěchu a veřejného ponížení.

## **Stres**

Vágnerová (2014) uvádí, že stres je komplexní psychofyziologickou reakcí. Projevuje se pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody. Stres se neprojevuje jen negativním způsobem na jedince (jedinec má pochybnosti o zvládnutí situace, vyrovnání se situací), ale také se projevuje pozitivním způsobem (člověka aktivizuje ke zvládnutí situace). Vágnerová (2014, s. 610) uvádí: že „dlouhodobý stres se projevuje přecitlivělostí, podrážděností a výkyvy nálad. S tím souvisí i sklon k nápadnostem v chování, které může mít extrémní charakter: může jít o tendenci ke stažení, či k výbušnosti a impulzivnímu reagování“.

Dle Slovníku cizích slov (2002) je stres funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným (zatěžujícím, nepředvídatelným situacím), následně obranným reakcím, které mají za cíl zachování života a zabránění poškození nebo smrti.

Mozek, který vyhodnocuje zátěž, řídí nejen chování, které má za cíl tuto zátěž překonat, ale zároveň vyvolává v těle fyziologické reakce umožňující krátkodobě aktivovat rezervy pro útek nebo boj.

## **Útěk**

Dle Slovníku cizích slov (2002) útěk je prvotní přirozená instinktivní reakce na nebezpečí, na skutečné či domnělé (existenční) ohrožení nebo na neočekávaně nastalé

situace. Nejčastěji bývá útek náhlý a spěšný, v jiném případě se může jednat o předem promyšlený čin.

Ve své práci budu k útěku přistupovat z hlediska, zda vybraní klienti budou pravidelně docházet na arteterapeutické sezení. Dále budu prověřovat, zda vybraní klienti dokáží docházet na setkání až do závěru arteterapeutického procesu. Vybraní klienti se na prvním setkání seznámí s podmínkami a pravidly, budou tedy seznámeni s četností setkávání a očekávaným ukončením.

### **Svědomy**

Matoušek (2003) uvádí, že svědomí je vnitřní instance, které vede soudy člověka o tom, co sám způsobil nebo co se chystá způsobil. Navazuje na lidskou schopnost sebereflexe, tj. schopnost uvažovat o sobě samém, „podívat se“ na sebe jinými očima, než je pohled vlastního zájmu a prosazování. Proto se svědomí chápe jako podstatný příznak a atribut lidské osoby a vyžaduje si respektování ze strany druhých i společnosti.

Svědomy je vnitřní hlas, který říká, co je správné a nesprávné. Správně nastavené svědomí pomáhá se dobře rozhodovat a taky pomáhá posoudit to, co už bylo vykonáno, rozhodnuto.

## 4 Vymezení azylových domů

Provoz azylových domů upravuje Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, kde jsou definované služby sociální prevence, do kterých spadají Azylové domy. Zákonné vymezení nastavuje pravidla pro poskytování základních činností. Metodika a provoz konkrétního azylového domu je vytvářena ze Standardů kvality sociálních služeb. Ve Slovníku sociální práce se zmiňuje Matoušek o azylu jako o útočišti či útulku. Azyl je poskytnut osobám, které potřebují zázemí, stravování a důstojnou existenci (Matoušek, 2003).

### Azylové domy spadají do služeb sociální prevence:

*„Služby sociální prevence napomáhají zabránit sociálnímu vyloučení osob, které jsou tímto ohroženy pro krizovou sociální situaci, životní návyky a způsob života vedoucí ke konfliktu se společností, sociálně znevýhodňující prostředí a ohrožení práv, a oprávněných zájmů trestnou činností jiné osoby. Cílem služeb sociální prevence je napomáhat osobám k překonání jejich nepříznivé sociální situace a chránit společnost před vznikem a šířením nežádoucích společenských jevů“ (§ 53, Zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách).*

Azylové domy pomáhají osobám v tíživé životní situaci spojené s hrozbou bezdomovectví. Klientům dočasně poskytují ubytování, stravu a další sociální a poradenské služby, které přispívají k řešení jejich problematické situace. Náklady na tyto služby jsou částečně hrazené klientem a částečně hrazené ze sociálních dávek vyplácených Úřadem práce. Práce s klientem je realizována prostřednictvím Individuálního plánu. Individuální plán klient vypracovává s pomocí sociálního pracovníka po svém příchodu do azylového domu. Na plnění plánu dohlíží sociální pracovník po celou dobu pobytu klienta v azylovém domě. Cílem individuálního plánu je najít řešení obtížné situace (Matoušek, 2003).

Azylové domy poskytují všestrannou sociální pomoc. Tato pomoc zahrnuje služby zaměřené na naplnění základních potřeb, což zahrnuje poskytnutí přespání, ubytování, možnost využití hygienického zařízení, poskytnutí teplého jídla a čistého oblečení. Mimo tyto služby se azylové domy zaměřují také na integraci a soběstačnost lidí bez domova.

### 4.1 Charakteristika azylových domů

Azylové domy se soustřeďují na pomoc zletilým bezdomovectvím ohroženým matkám s dětmi. Jedná se o bezdomovectví z důvodu ztráty střechy nad hlavou nebo neúnosné finanční situace způsobené rozvodem, ztrátou zaměstnání nebo nemožností pobývat dále ve stávajícím domově z důvodu domácího násilí apod. (Matoušek, 2003).

Azylové domy pro matky s dětmi zajišťují matkám přechodné ubytování a vhodné podmínky pro výchovu dítěte. Dále je matkám poskytováno právní a sociální poradenství včetně poradenství v oblasti výchovy dítěte a terapeutické služby (zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách § 57).

Služby poskytované azylovým domem jsou určeny matkám, které jsou ochotny spolupracovat a hledat řešení své životní situace, které jsou soběstačné a zvládnou péči o své dítě. Tyto ženy žijí a pečují o své dítě samy bez partnera. Osamělé matky bychom mohly charakterizovat jako ženy neprovdané, rozvedené, ovdovělé ale i ženy, které mají manžela, ale z různých důvodů s nimi nežije nebo rodinu opustil. Po narození dítěte jsou nezaopatřené matky povinny se o dítě postarat a dát mu veškerou potřebnou péči (Matoušek, 2003).

Když matky nejsou schopny nebo neumějí řešit své problémy, mohou vyhledat pomoc. Sociální pracovnice spolupracují s odborem sociálně-právní ochrany dětí a mohou pomáhat při řešení výchovných problémů a problémů se vzděláním dětí (Matoušek, 2003).

Matky jsou povinné dodržovat zásady a normy stanovené v Domovním řádu azylového domu. Za hrubé porušení Domovního řádu azylového domu mohou být totiž matky z azylového domu vykážány (Matoušek, 2003).

Cílem azylových domů pro matky s dětmi je poskytnutí přechodného bezpečného zázemí a takových podmínek, které povedou k úplnému osamostatnění a k nezávislosti na další pomoci ze strany azylového domu.

## **4.2 Domov pro matky s dětmi v Hradci Králové**

Domov pro matky s dětmi v Hradci Králové je již 20 let provozován Oblastní Charitou Hradec Králové. V domově pracují sociální pracovníci, pracovníci v sociálních službách, celý provoz je veden vedoucím pracovníkem. Domov pro matky s dětmi pomáhá zejména matkám ale i otcům s dětmi, kteří se nacházejí v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení. Poskytuje jim dočasné ubytování v bezpečném prostředí, základní sociální poradenství, usiluje o rozvoj schopností a dovedností důležitých pro běžný život. Pracovníci služby podporují klienty prostřednictvím různých činností k osamostatnění, popřípadě k využití odpovídající následné služby (<https://www.charitahk.cz/>).

Posláním Domova pro matky s dětmi je pomáhat lidem, kteří se nacházejí v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení, poskytovat dočasné ubytování, základní sociální poradenství a podporuje rozvoj schopností a dovedností důležitých pro běžný život (<https://www.charitahk.cz/>).

Cílem Domova pro matky s dětmi je vést klienty v bezpečném prostředí k návratu do běžného života nebo jiné návazné odpovídající služby (<https://www.charitahk.cz/>).

Cílová skupina je vymezena na osoby v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení, kterou nejsou schopni řešit vlastními silami. Služba je určena osobám – zletilým matkám (otcům) nebo osobám, které mají svěřené dítě do vlastní péče (s dětmi do 18 let), zletilým těhotným ženám – pokud to kapacita domova dovoluje. Služba je poskytována prioritně občanům z Hradce Králové a Královehradeckého kraje. Služba není poskytována zájemcům, kteří žádají o službu, kterou Domov pro matky s dětmi neposkytuje. Službu je nemožné poskytnout pokud není volná kapacita (kapacita zařízení je 64 lůžek), pokud zdravotní stav osoby, která žádá o poskytnutí pobytové služby, vylučuje poskytnutí sociální služby (tj. osoba není schopna pobytu v zařízení sociální služby z důvodu akutní infekční nemoci, nebo chování osoby by z důvodu duševní poruchy závažným způsobem narušovalo kolektivní soužití). Za využívání služeb a bydlení v azylovém domě platí klienti jednou za měsíc úhradu dle ceníku (<https://www.charitahk.cz/>).

Tato služba je určena osobám, které jsou ochotny spolupracovat a hledat řešení své situace, které jsou soběstačné a zvládnou péči o své dítě. Klienti v azylovém domě jsou povinni dodržovat zásady a normy stanovené v Domovním řádu azylového domu. Za hrubé porušení Domovního řádu mohou být klienti z azylového domu vykázáni (<https://www.charitahk.cz/>).

V Domově pro matky s dětmi v Hradci Králové pracuji na pozici sociální pracovnice. Každý den s klienty řeším jejich základní potřeby, ale i klienty podporuji v osvojování si nových dovedností. Děti klientů si na nové prostředí, ve kterém je bezpečí, ale také tolik důležité teplo a sucho zvykají rychleji než jejich rodiče. Klient přichází do domova často s návyky, které neodpovídají normám společenského chování. V některých případech společně s klientem hledáme cestu, jak přijmou pravidla domova za svoje vlastní. V několika případech jsem se setkala se skutečností, že klienti ocení tekoucí vodu navíc ještě teplou vodu, teplý radiátor a dostatek jídla.

### **4.3 Význam arteterapie v azylovém domě**

Dle Šotolové (2000) lidé žijící v azylovém domě se často potýkají se ztrátou identity, pocitem odcizení a nedůvěrou vůči sobě i okolí. Arteterapie jim může pomoci v několika klíčových oblastech:

- **Sebevyjádření a ventilace emocí** – mnoho klientů má potlačené emoce spojené s traumatickými zkušenostmi. Prostřednictvím kresby, malby nebo jiných uměleckých technik mohou klienti tyto pocity zpracovat.
- **Posílení sebedůvěry** – úspěšné dokončení výtvarného díla podporuje pocit vlastní hodnoty a kompetence.
- **Sociální interakce** – skupinové arteterapeutické aktivity podporují komunikaci a spolupráci, což je zásadní pro resocializaci klientů.
- **Relaxace a redukce stresu** – kreativní činnost pomáhá zklidnit mysl a snižuje úzkostné stavy.

Do azylových domů se z různých sociálních důvodů dostávají dospělí lidé, kteří se nerozlišují podle etnika, národnosti či podle vyznání. V Domově pro matky s dětmi v Hradci Králové při skupinové arteterapii jsem měla ve skupině dospělé ženy, které pečují o své děti. Při výběru vhodných respondentů a během jednotlivých setkávání jsem ženy nerozlišovala dle etnika, národnosti ani jiných rozlišujících kritérií.

Jak uvádí Šicková – Fabrici (str. 72, 2002), že „při své praxi zjistila, že její romští klienti disponovali zvláštní mírou barevného cítění, kreativity a nekonvenčního vidění. Výchova a vzdělávání Romů je obrovským, často až neřešitelným problémem. Souvisí to s nízkým až úplně absentujícím oceněním vzdělávání v hodnotovém systému romské rodiny. Domnívá se, že vzdělání, včetně výtvarného, je u Romů cestou ke změnám, ke zlepšení života romského etnika. Z diagnostického hlediska je arteterapie u romských dětí potřebná v monitorování týrání a zneužívání, protože výskyt těchto fenoménů je v této populaci velmi častý.“

Ačkoliv je arteterapie v azylových domech přínosná, naráží na některé překážky, kterými jsou finanční a prostorové limity, omezená motivace klientů a traumatická minulost. Lidé v krizových situacích mohou mít obtíže s dlouhodobým zapojením do aktivity. Některé techniky mohou nečekaně otevřít staré rány, a proto je nutné pracovat citlivě a pod odborným vedením (Sirovátka, 2004).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 Vliv arteterapie na životní situace klientů v azylovém domě

Propojení arteterapie se sociální pobytovou službou v Domové pro matky s dětmi jsem od začátku vnímala jako nový nástroj práce s klienty. V rámci sociálního prostředí může být arteterapie aplikována na podporu emocionální regulace, sociálních vztahů, uvolnění napětí v rodině, sdělování pocitů. Tím, že umožňuje klientům vyjádřit své myšlenky a pocity prostřednictvím výtvarných technik, arteterapie podporuje sebeuvědomění a rozvoj emocionální inteligence. Navíc arteterapie může být efektivním nástrojem při řešení specifických výzev, s kterými se klienti můžou střetávat v sociálním prostředí, jako je stres, úzkost anebo i problémy se sebeuvědomím. Arteterapie v sociální pobytové službě může přispívat ke zvýšení schopnosti klientů zvládat náročné situace a vyrovnávat se s tlaky, které přináší sociální prostředí. Takovým způsobem je možné zohledňovat individualitu každého klienta. Zahrnutí arteterapie do sociálního prostředí může mít pozitivní význam na kvalitu sociální služby a přispět ke změně životní situace klientů.

Arteterapie aplikovaná v sociální pobytové službě může ovlivnit životní situaci klienta a může vést k uvědomění si potřeby změny, nebo pouze k uvědomění si své situace. Arteterapie v pobytové sociální službě může pomáhat celému týmu pracovníků pochopit sociální situaci klienta.

Předmětem zkoumání absolventské práce je analyzovat možnosti využití arteterapeutických technik v azylovém domě. Cílem je shrnout základní poznatky z oblasti arteterapie a možnosti využití arteterapie na zvolenou cílovou skupinu. Sestavit vlastní instrumentář arteterapeutických cvičení viz tabulka č. 1 se zaměřením na životní situace klientek azylového domu. Aplikovat daná cvičení do praxe a zmapovat jejich působení v praxi.

### 5.1 KAZUISTIKY

Kazuistiky byly vypracovány na základě pozorování klientek při arteterapeutickém setkávání, kde během komunikace při jednotlivých setkávání sdělovaly informace o své

osobě. Dále jsem s klientkami vedla individuální rozhovor s otevřenými otázkami, na které klientky odpovídaly. Klientky informace sdělovaly bezprostředně a uvolněně.

Klientky souhlasily s poskytnutím osobních informací pro účel záznamu pro absolventskou práci a podepsaly souhlasy s poskytnutím osobních informací. Otázky č. 1–6 jsem pokládala klientkám před výzkumem, na otázku č. 7 odpovídaly na závěr výzkumu.

### **Otevřené otázky k rozhovorům s klientkami**

1. Co bylo příčinou, že jste se ocitla v nepříznivé sociální situaci?
2. Kde jste naposledy bydlela před příchodem do azylového domu?
3. Jak dlouho bydlíte v azylovém domě?
4. Máte osobní zkušenost s arteterapií?
5. Jak vnímáte působení arteterapie v azylovém domě?
6. Jaká máte očekávání, představy o změně Vaší situace pomocí arteterapie?
7. Máte zájem o arteterapii po ukončení výzkumu?

#### **5.1.1 Klientka číslo 1**

1. V nepříznivé sociální situaci jsem se ocitla ztrátou bezpečného bydlení z důvodu osobní hospitalizace v nemocnici, majitel mi ukončil pronájem bytu a musela jsem být s dětmi urychleně opustit. Děti jsem dobrovolně umístila do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc do Dvora Králové nad Labem, děti jsem pravidelně navštěvovala a udržovala kontakt. Na nezbytnou dobu jsem se nastěhovala k bývalému partnerovi.
2. Bydlela jsem v pronajatém bytě.
3. V azylovém domě bydlím 7 měsíců.
4. Nemám osobní zkušenost s arteterapií.
5. Vnímám pozitivně, arteterapie mi pomáhá při komunikaci s dětmi, naučila jsem se více přemýšlet co dětem říkám a jak to říkám. Je pro mě dobrý, že mám možnost si své situace řešit i jinak a situace se mi daří zvládat.
6. Očekávání mám, že nebudu tolik ve stresu, nervózní. Představu o změně mám, že budu umět situaci porozumět, proč opakuji stejné chyby ve svém životě.
7. Ano, zájem mám, při arteterapii jsem si odpočinula, uměla jsem být sama a těšila jsem se na děti. Arteterapie by měla být v azylovém domě dostupná pro všechny klientky. Kreslení mi pomáhá, koupila jsem si omalovánky a kreslím si, když cítím nejistotu, stres.

- Jedná se o ženu ve věku 41 let, která je matkou 6 dětí. V Domově pro matky s dětmi (dále jen DMD) je v současné době se dvěma dětmi ve věku 10 let a 13 let, jedná se o první pobyt. Klientka je plně samostatná ve vedení domácnosti a zvládá každodenní péči o děti. Klientka má v současné době přítele, pravidelně se stýkají na ubytovně, kde partner bydlí. Partner klientky odjíždí pracovat do ciziny a klientka spoléhá, že současný partner vydělá dostatečné množství finančních prostředků na pronájem bytu.
- Klientka zvládá samostatně finančně plánovat výdaje na měsíc, klientka samostatně nezvládá spoření finančních prostředků, klientka si uvědomuje, že bez jistého finančního obnosu se nebude moci přestěhovat do nájemného bytu.
- Klientka má závažnou změnu zdravotního stavu a musí dle plánu dojíždět na dialýzu. Změna zdravotního stavu je pro klientku závažná a musí velmi pečlivě hlídat svůj jídelníček a dodržovat nastavené dietní opatření. Klientka má přiznanou invaliditu 3.stupně a očekává výsledek řízení o přiznání invalidního důchodu. Klientka spoléhá na přiznání invalidního důchodu, který by ji zajistil trvalý finanční příjem.
- Klientka má představu, že se jí podaří najít vhodné navazující bydlení, které by ji zajistilo spojení rodiny. Rozpad rodiny je pro klientku velmi citlivé téma, často o tématu rodiny hovoří, vymýšlí cestu, jak by se rodina dala spojit. Klientka má také závažné zdravotní obtíže, uvědomuje si, že musí o své zdraví vhodným způsobem pečovat, aby se mohla postarat o své děti.
- Klientka hovoří o své matce velmi negativně, v současné době se nestýká se svojí rodinou. Klientka spoléhá na současného partnera, že bude schopný zajistit finanční prostředky na zajištění komerčního bydlení.
- Klientka má sen, že se přestěhuje do pronájmu a bude bydlet s celou rodinou pohromadě. Klientka by ráda jela s dětmi a partnerem na Moravu na dovolenou, kde by si odpočinula.
- Klientka je velmi lehce přizpůsobivá k prostředí, ve kterém žije. Zvládá komunikovat s pracovníky domova a domluvit si co potřebuje. Klientka komunikuje s dětmi dle nálady v rodině, je někdy k dětem výbušná, až verbálně agresivní. Děti ji agresivitu vracejí v odmítání matky a odmítají s ní komunikovat.

### 5.1.2 Klientka číslo 2

1. V nepříznivé sociální situaci jsem se ocitla, že jsem se musela odstěhovat z pronájmu bytu, na který jsem neměla dostatečné finanční prostředky. Dále má nepříznivá situace je dlouhodobě stejná, protože pečuji o dceru mladší 3 let.
  2. Před příchodem do domova jsem bydlela u matky v bytě, ale bydlí společně s přítelem a bylo nás tam hodně. Tak jsem vyhledala služby azylového domu.
  3. V azylovém domě bydlím sedmý měsíc.
  4. Nemám osobní zkušenost s arteterapií.
  5. Arteterapie v domově je možnost, jak si odpočinout, také mi pomáhá si třídit myšlenky. Kdybych tady nebydlela, tak bych to nikdy nevyzkoušela. Vyhledávala jsem si informace k arteterapii na internetu a cena za hodinu je vysoká.
  6. Představy o změně mám, že se naučím pochopit, proč jsem udělala rozhodnutí, která jsem musela udělat v danou chvíli. Teď bych je už neudělala, poučila jsem se a obrázky mi hodně pomohly situaci pochopit. Změna je velmi těžká, nemůže se všechno změnit hned, ale pomalu to půjde.
  7. Ano, zájem bych měla. Začala jsem s dcerou kreslit obrázky, půjčila jsem si u pracovníků pastelky, vodovky. Arteterapie je pro mě relaxace, odpočinek, nejsem ve stresu jako před arteterapií.
- Jedná se o ženu ve věku 33 let, matku tří dětí. V Domově pro matky s dětmi je v současné době s dcerou 3 roky, jedná se o první pobyt. Klientka je samoživitelkou a v současné době nemá partnera. S otcem dcery se nestýká a zahájila soudní jednání o výživné pro dceru. Klientka péči o dceru zvládá samostatně, zajišťuje provoz domácnosti. Klientka se snaží a podporuje dceru při nácviu docházky do školičky v domově a využívá možnosti využití volnočasových aktivit.
  - Klientka během pobytu v domově vyhledává vhodné zaměstnání a následně se daří nástup do zaměstnání. S nástupem do zaměstnání musí klientka řešit hlídání dcery. Klientka reflektuje, že k dosažení samostatného života potřebuje schopnost plánovat každodenní činnosti, kde si není sama sebou úplně jistá. Změna denního režimu, kde je také docházka do zaměstnání a péče o dceru, je již pro klientku složitější a stává se, že se do zaměstnání dostaví se zpožděním.
  - Klientka řeší, jak správně nastavit péči o děti, zcela si uvědomuje dopad a zátěž péče o děti na svou osobu. Klientka je na hranici svých osobních kompetencí, opakovaně chodí situace konzultovat s pracovníky v domově. Klientka se také obává, že

odchodem z Domova pro matky s dětmi ztratí možnost v případě potřeby konzultovat svá rozhodnutí.

- Klientka komunikuje se svojí matkou a otcem, často je navštěvuje společně s dcerou, ale nemůže u nich dlouhodobě bydlet. Klientka chce pro dceru zajistit vhodné podmínky, jak sama sděluje, ale uvědomuje si odpovědnost.

### 5.1.3 Klientka číslo 3

1. V nepříznivé sociální situaci jsem se ocitla, že jsem měla dluhy na bydlení a nezvládla je zaplatit. Dluhy je cesta do nejistoty. Je to pořád dokola, platit a platit. Jsem na situaci sama a dcera je ještě malá a musím se o ni starat.
  2. Bydlela jsem na městské ubytovně, neplatila jsem nájem, tak mě vystěhovaly. Cesta do azylového domu byla jediná, abych nepřišla o dceru.
  3. V azylovém domě bydlím devátý měsíc, je to můj první pobyt v azylovém domě.
  4. Nemám osobní zkušenost s arteterapií.
  5. Je to dobrá aktivita, odpočívám a přemýšlím. Poznala jsem jinak paní B., umí mi poradit i beze slov, přicházím si na řešení sama. Arteterapie je pro mě nová zkušenost.
  6. Představy a očekávání mám, že si odpočinu a budu chvíli od myšlenek, které mě stresují, jsou nepříjemné. Arteterapie mě učí, jak zvládnout nepříjemné myšlenky, vyrovnat se stresem, nervozitou.
  7. Ano, zájem bych měla, chodila bych často. Kdyby arteterapie byla dostupná v azylovém domě, pomohla by více klientům, mohla by být i pro děti. Třeba tady bude a bude to lepší azyl, bude více pro klientky.
- Jedná se o ženu ve věku 32 let a je matkou jedné dcery, dcera navštěvuje základní školu na prvním stupni. V domově pro matky s dětmi je poprvé ubytována. Klientka zvládá vedení domácnosti, tyto kompetence má převzaté ze své základní rodiny. V základní rodině nemůže žít společně s dcerou pro stanovenou kapacitu bytu. Klientka sděluje, že rodinu s dcerou navštěvuje, může dceru nechat v rodině na hlídání. Rodina klientky je v blízkosti a může jejich pomoc vyhledat dle potřeby. Klientka v současné době má trvalý vztah s mužem, se kterým plánuje budoucnost.
  - Klientka komunikuje velmi tichým hlasem, neudrží oční kontakt. Při komunikaci o svém životě neprojevuje změnu hlasu, hlas působí izolovaně od života, od reality života. Klientka na první dojem působí jako žena ze střední třídy, žena, která zvládá zajistit své potřeby a zajistí své dítě, ale klientka spíše využívá dovednosti nespolupracující osoby.

- Klientka nemá osvojené kompetence k finančnímu plánování, opakovaně se dostává do krizových situací ohledně finanční úhrady za poskytnuté ubytování. Klientka se tedy opakovaně dostává do hraničních situací při hospodaření s finančními prostředky.
- Klientka plánuje společné navazující bydlení se současným přítelem, sděluje, že přítel je v zaměstnání, aby je finančně zajistil. Klientka v současné době nechodí do zaměstnání ani na brigádu a je plně závislá na sociálních dávkách.
- Klientka má sen, že vytvoří se současným přítelem rodinu a podaří se jí zajistit vyhovující bydlení.

#### **5.1.4 Klientka číslo 4**

1. V nepříznivé sociální situaci jsem se ocitla z důvodu ukončení pobytu v jiném azylovém domě a musela jsem se přestěhovat. Neměla jsem finanční prostředky na zajištění nájemního bytu.
  2. Bydlela jsem v jiném azylovém domě a do Hradce jsem se přestěhovala.
  3. V azylovém domě bydlím 10 měsíců.
  4. Nemám osobní zkušenost s arteterapií.
  5. Je to dobrá aktivita, je tady bezpečí. Odpočinu si, více si věřím a naučila jsem se mluvit nahlas. To mě tady naučila paní B..
  6. Arteterapie mi pomáhá měnit situace, které jsem dříve neřešila. Už hledám navazující bydlení. Zvládla jsem udělat rozhodnutí.
  7. Ano, zájem bych měla, ale už tady nebudu bydlet.
- Jde o ženu ve věku 47 let, má v péči tři nezletilé děti, ale v domově bydlí se dvěma syny – 15 a 10 let. Klientka je poprvé se syny ubytována v DMD, ale již zkušenost s ubytováním v pobytové sociální službě má. Klientka pravidelně komunikuje s otcem synů a synové otce pravidelně navštěvují. Klientka je v současné době bez partnera, sděluje, že již nepotřebuje muže pro život, že muž stojí peníze a ty ona nemá.
  - Klientka pečuje o domácnost, je plně schopná samostatně vést domácnost. S finančními prostředky, které má zajištěné přes sociální dávky hospodáří samostatně, dokonce si i odkládá finanční prostředky do spoření na navazující bydlení. Klientka čerpá sociální dávky, do zaměstnání nedochází.
  - Klientka neprojevuje dostatečnou aktivitu k získání zaměstnání, ale ve spolupráci s pracovníky domova vyhledává inzeráty na zaměstnání. Klientka se opakovaně

dostala do situace, že byla zaměstnavatelem odmítnuta na základně nedostatečného vzdělání.

- Klientka si osvojila nové dovednosti práce na počítači, kde s pracovníkem domova plnila dané zadané úkony a vše si zaznamenávala do sešitu. Klientka byla za získané dovednosti zpětnou vazbou od pracovníka chválena. Klientka své dovednosti sdělovala ostatním klientkám a cítí, že umí něco nového a odlišného od ostatních klientek
- Klientka ráda spí a dokáže spát i několik hodin přes den. Klientka sama sděluje, že podle své potřeby spánku je pak schopná práce. Pokud se nevyspí dostatečně, tak jí nic nebaví a nemá náladu.
- Synové jsou plně samostatní. Mladší syn navštěvuje základní školu, má výborné školní výsledky, chování je bezproblémové. Navštěvuje v domově volnočasové aktivity podporující jeho rozvoj. Klientka pro syna nad rámec svých povinností nezajišťuje volnočasové aktivity. Klientka tráví společný čas se synem v domově, mimo domov dochází jen na nákup do města, případně k zajištění úředních povinností. Starší syn dojíždí za otcem, připravuje se na přestup na střední odbornou školu a očekává výsledky přijímacího řízení. Syn projevuje zájem o další vzdělávání a dle vyjádření matky chce získat dobré zaměstnání a již nechce v budoucnu bydlet v pobytových službách.
- Klientka sděluje, že by ráda svoji situaci změnila, ale je si vědoma, že by musela každý den docházet do zaměstnání. Klientka není odhodlána v současné době toto důležité rozhodnutí provést.

#### **5.1.5 Klientka číslo 5**

1. V nepříznivé sociální situaci jsem se ocitla, když mi majitel ukončil po 13 letech nájemní smlouvu a neměla jsem náhradní bydlení. V pěstounské péči mám 2 nezletilé děti a musím se o ně dobře postarat.
2. Bydlela jsem v nájemním bytě.
3. V azylovém domě bydlím sedm měsíců. Ale měsíc mimo azyl, mám byt od azylu.
4. Nemám osobní zkušenost s arteterapií.
5. Arteterapie v azylovém domě je potřeba. Je tu hodně lidí s problémy. Já ráda kreslím, ale při arteterapii kreslím jiným způsobem, dávám si na papír myšlenky, pocity, cítím na sobě změnu, nejsem tolik stresovaná a je mi lépe.

6. Představu mám, že mi bude lépe, uvědomím si své potřeby. Očekávám, že prožiju čas aktivně, třeba přijdu na řešení situace s bydlením, nebo jak v klidněji komunikovat s vnoučaty.
  7. Ano, zájem bych měla. Terapie stojí hodně peněz, tady je možnost, že by byla zdarma při pobytu. Měly by být i pro děti, nebo celé rodiny. To by bylo přínosem pro celý azylový dům.
- Žena 56 let, v pěstounské péči má dvě nezletilé děti – 17 a 15 let. Klientka má vlastní zkušenost s pobytem v sociální službě, ale děti svěřené do péče jsou v pobytové sociální službě poprvé. Důvodem pobytu je ztráta bydlení, klientka byla vystěhována z nájemního bytu majitelem bez náhrady bydlení. Klientka je v současné době bez partnera, ale má několik kamarádů a přátel. Klientka je velmi komunikativní i s cizími lidmi.
  - Klientka samostatně zvládá péči o domácnost, je plně samostatná v péči o svěřené děti. Klientka dochází pravidelně do zaměstnání, má zajištěný finanční příjem z pěstounských dávek a sociálních dávek.
  - Klientka se snaží během pobytu spořit finanční prostředky na navazující bydlení.
  - Klientka při komunikaci používá gesta, mimiku, hovoří plynně a velmi živě.

## **5.2 Arteterapeutická setkávání v Domově pro matky s dětmi**

Jednotlivá arteterapeutická setkání probíhají v budově Domova pro matky s dětmi v Hradci Králové. Pro setkání se s klientkami jsem využila prostoru klubu Mariánek – kde jsme měly k dispozici prostory oddělené od herny, případně prostory kaple v domově. Klientky si musely osobně zajistit hlídání dětí po dobu průběhu arteterapie, případně děti trávily čas v bezpečí herny.

Výběr klientek proběhl na základě konzultace se sociální pracovnící v domově, která mi pomohla vytypovat klientky, které mají přibližně stejně staré děti. Klientky jsem oslovila a seznámila s tématem absolventské práce, četností setkání a časovým harmonogramem. Oslovené klientky dostaly čas na rozmyšlenou a v předem domluvený den jsme se společně sešly jako skupina. Dle informací od klientek jsem zjistila, že nemají žádnou osobní zkušenost s arteterapií. Docházka jednotlivých klientek je uvedena v tabulce č. 2.

Dále uvedu jednotlivá arteterapeutická setkání s klientkami, cílem je popis průběhu setkání, kde zaznamenám arteterapeutickou techniku, reflexi a hodnocení skupiny.

## **Pravidla arteterapeutické skupiny**

- **Pravidlo zodpovědnosti k sobě i k ostatním** (vždy jednáme ohleduplně k sobě i k ostatním a ctíme pravidla společenského soužití; respektujeme soukromí a autonomii každého člena skupiny).
- **Pravidlo říci „stop“** (pokud o čemkoliv nechci nebo nemohu v danou chvíli hovořit, mám právo říci „stop“ a nevyjadřovat se k tomu).
- **Pravidlo dochvilnosti** (na skupinová setkání přicházím včas, pozdní příchod není možný).
- **Pravidlo informování arteterapeutky/studentky** (pokud se na skupinu nemůžu dostavit, omluvím se předem. Pokud jsem nucena účast ve skupině z jakéhokoliv důvodu ukončit, omluvím se).
- **Pravidlo dobrovolnosti** (klientka se terapie účastní dobrovolně).
- **Pravidlo vlastní vůle a diskrétnosti** (cokoliv se děje ve skupině a o čemkoliv se ve skupině mluví, je důvěrné, proto o tom nemluvíme s nikým, ani s ostatními členy mimo setkání).

### **5.2.1 První arteterapeutické setkání**

- Seznámení a představení se skupině, skupina je o počtu 5 klientek.
- Představení arteterapie, seznámení s tématem absolventské práce.
- Nastavení skupiny – pravidla, četnost setkání, místo a čas, péče o děti.
- Vyplnění testovacích dotazníků - Beckův inventář úzkostí, SVF 78 Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Jak se dnes cítím? – verbální komunikace

**Pomůcky:** žádné

**Arteterapeutické cvičení:** projektivní kresebný test - Strom

**Cíl:** Podpora důvěry a komunikace mezi klientkami, prožitek z tvorby, kreslení stromu jako projektivního kresebného testu.

**Pomůcky:** kancelářský papír A4, tužka HB

**Postup:** Klientkám podám instrukce, že na papír před sebou mají nakreslit strom, který nemá být jehličnan ani palma.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

### **Popis průběhu setkání:**

Na úvod prvního setkání jsem zvolila cvičení, které rozvolnilo komunikaci mezi klientkami. Komunikace byla uvolněná, probíhalo sdělování si vlastních pocitů, vnímání, že jsou mimo domov (pokoj) a zažijí něco nového. Pozorovala jsem, že celá skupina byla velmi soustředěná a probíhalo naladění se na skupinu.

Po rozehrávací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na kresbu stromu.

**Klientka č. 1** – viz obr. č.1 - Klientka uvedla, že se jedná o jabloň, protože jablka má ráda s dětmi. Papír během tvoření hladila rukou při kreslení, ale také komentování. Kreslila uvolněně, jemně držela tužku, kreslila na celé ploše papíru, nepoužívala gumu.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 2 – Klientka uvedla, že se jedná o strom lásky, domova. Jednalo se o její představu. Klientka sdělila, že si při tvorbě odpočinula, jak už dlouho ne. Kreslila jemně, taky opakovaně dotahovala tužkou, nepoužívala gumu, nakonec nakreslila korunu okolo větví. Na klientce jsem pozorovala, že si tvorbu užívá a opravdu odpočívá.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 3 – Klientka uvedla, že je to strom u rodičů doma před panelákem, často chodím okolo, moc se mi líbí. Klientka si při tvorbě držela jednou rukou papír a druhou kreslila strom, čáry na kmenu stromu zvýraznila silnější čarou, také listy v koruně jsou výraznější, nepoužívala gumu. O svém obraze mluvila ale uvolněně, bez důrazu na slova.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 4 – Klientka sdělila, že se jedná o strom doma, vzpomínku na domov ještě s rodiči, kteří ji velmi chybí. Klientka hovořila o svých pocitech, že je jí smutno, ale byla ráda, že si mohla nakreslit vzpomínku na domov. Klientka kreslila uvolněně a velmi dlouho se věnovala rodině, kterou celou zaplnila listím. Také se věnovala kmeni, který celý vyplnila rovnými čarami v celém prostoru kmene, gumu nepoužívala.

**Klientka č. 5** – viz obr. č. 5 – Klientka sdělila, že měla jasnou představu o stromě, jedná se o strom v zahradě u domu, který měla s manželem. Teď nemám manžela ani strom. Klientka kreslila rychle, byla jako první hotová s kresbou. Jako jediná ze skupiny si dala papír na šířku, gumu nepoužívala.

### **Reflexe ze setkání:**

První společné setkání bylo pro mě jako terapeuta velmi povzbuzující. Při pozorování kresby stromů klientkami jsem si všimla, že stromy nemají kořeny, což je zřejmě znak, že klientky nežijí na jednom místě z důvodu své bytové situace a stěhování se za bydlením je společným znakem. Kmeny a koruny stromů, pozice stromu již jsou znázorněny na kresbách velmi individuálně. Klientky se aktivně zapojily do diskuze a projevíly zájem o arteterapii.

Bylo vidět, že se otevírají novým způsobům komunikace přes vznikající obrazy. Klientky se domluvily, že budou dodržovat pravidla skupiny a na závěr jsme si je zopakovaly. Klientky sdělily, že si dnes po dlouhé době opět něco nakreslily, že se těší na příští setkání.

### **5.2.2 Druhé arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Papírová kulička

**Cíl:** Uvolnění komunikace ve skupině, zapamatování si křestních jmen

**Pomůcky:** kancelářský papír A4

**Postup:** Klientkám jsem podala papír, který si dle instrukcí zmačkaly, vyrobenou papírovou kuličku si vzájemně posílaly po stole a oslovovaly se křestním jménem.

**Čas:** 15 min

**Arteterapeutické cvičení:** projektivní kresebný test - Dům

**Cíl:** vyjádření pocitů, emocí, kreslení domu jako projektivního kresebného testu

**Pomůcky:** kancelářský papír, tužka HB, pastelky

**Postup:** Klientkám podám instrukce, že na papír před sebou mají nakreslit dům.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

#### **Popis průběhu setkání:**

Na úvod druhého setkání jsem zvolila cvičení, které rozvolnilo komunikaci mezi klientkami. Komunikace byla uvolněná, probíhalo sdělování si vlastních křestních jmen, nálada byla velmi energická a byl slyšet i smích. Pozorovala jsem, že celá skupina byla velmi uvolněna, impulzivní a hravá, naladění se na skupinovou práci proběhlo velmi dobře.

Po rozehřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které bylo zaměřeno na kresbu domu.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 6 – Klientka sdělila, že nakreslila dům, kde by mohla bydlet její celá rodina. Klientka sdělila, že má ještě dva syny, kteří žijí s otcem, že je chodí s dcerou navštěvovat. Sdělovala své pocity, že se jí po synech stýská, že by ráda měla syny u sebe. Dále sdělila, že by také chtěla aspoň jednou vlastní byt, aby se nemusela pořád s dcerou stěhovat na nové místo. Klientka sdělila, že v jejím domě by děti měly vlastní pokojíček, proto má její dům více oken. Klientka hovořila uvolněně, plynule, ostatní klientky ji poslouchaly, projevíly zájem o její situaci.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 7 – Klientka si při kreslení papír zakrývala volnou rukou, nechtěla, aby dům někdo viděl. Když jsem se klientky optala proč si papír zakrývala, sdělila, že to je její dům a nebyl ještě dokreslený. Klientka sdělila, že by ráda bydlela v domě s dcerou a přítelem, chtěla by mít nějaké doma. Klientka byla s domem spokojená, rukama se dotýkala během komunikace hrany papíru a přestala s opakovaným dotykem, až když přestala sdělovat své myšlenky a pocity k domu. Klientka na závěr řekla, že je dnes velmi šťastná, protože mít dům, domov je její sen.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 8 – Klientka sdělila, že se jedná o dům, kde bydlela jako holčička společně s rodiči. Klientka nakreslila komín a kouř – to klientka vysvětlila, že v domě jsou kamna a zatopila, sdělovala, že v domě je teplo a bezpečí. Klientka nakreslila vzpomínku na své dětství a byla velmi dojatá, sdělila, že by také chtěla pro své syny takový dům.

**Klientka č. 5** – viz obr. č. 9 – Klientka sdělila, že se jedná o dům, který měla, když měla manžela a měly společné děti. Dům je pro klientku místem, kde by se sešla celá rodina. Klientka mluvila energicky a měla hodně pozitivních myšlenek k asociaci domov. Byla uvolněná a svým vyprávěním o domově bavila celou skupinu.

#### **Reflexe ze setkání:**

Druhé setkání bylo pro mě velmi zajímavé, protože skupina byla velmi příjemně naladěná, spolupracující a sdělovala si otevřeně své životní zkušenosti se situací bydlení. Klientky také sdělovaly, že již jsou unavené, že se musí opakovaně stěhovat do jiného domova, že si vždy musí zvyknout na nové pracovníky, pravidla pobytu, děti na nové prostředí. Celkově se klientky shodly, že jim chybí to pravé doma, kde by si mohly dělat co chtějí. Společně diskutovaly, že dnešní bydlení je velmi drahé, že sociální dávky těžko pokryjí solidní bydlení ve městě. Na závěr diskuze se klientky dohodly, že pro všechny je domov bezpečí.

#### **5.2.3 Třetí arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily všechny klientky.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** tleskání do rytmu – postupné opakování rytmu v celé skupině

**Cíl:** uvolnění komunikace ve skupině, naladění se na společný rytmus skupiny, vnímání těla, relaxace

**Pomůcky:** vlastní tělo

**Postup:** Klientkám jsem předvedla jednoduché tleskání o vlastní tělo – ruka – noha, zopakovala jsem sestavu tleskání a klientky se přidaly, tleskání se volně zrychlovalo a zpomalovalo.

**Čas:** 15 min

**Arteterapeutické cvičení:** projektivní kresebný test – Postava ženy a muže

**Cíl:** podpora důvěry a komunikace mezi klientkami, kreslení postavy jako rojektivního kresebného testu

**Pomůcky:** kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem dala instrukce, že papír před sebou mají ohnout v polovině, následně nakreslit na jednu polovinu postavu ženy, na druhou polovinu nakreslit postavu muže, po dokončení papír rozložit.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Na úvod třetího setkání jsem zvolila cvičení, které celou skupinu zahřálo po celém těle – zkusila jsem s klientkami společné cvičení tleskání do rytmu. Cvičení se klientkám líbilo, aktivně se zapojily, dynamika skupiny se spojila přes zpomalení nebo zrychlení tleskání. Cvičení bylo velmi příjemné, jelikož se venku ochladilo a pohybem jsme společně zahnalý chlad. Klientky se smály, byly uvolněné a některé sdělily, že je to pro ně nový zážitek se sama sebe dotýkat.

Po rozehrávací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na kresbu postavy.

**Klientka č.1** – viz obr. č. 10 – Klientka při práci na ženě věnovala značný čas na úpravu vlasů a jednotlivých částí obličeje. Klientka se věnovala také detailům na oblečení ženy – šperk na krku, detaily na tričku. Klientka, když kreslila muže, se převážně věnovala oblasti horní poloviny těla, kde se soustředila na ramena a ruce. Klientka po rozložení papíru se zadívala na obě postavy a sdělila, že k sobě ladí a mohli by tvořit pár. Na tvorbu použila tužku a na oblečení ženy pastelky. K muži se vyjádřila, že muž má mít ramena, aby se mohla přitisknout a být v bezpečí. Při pozorování klientky při tvorbě jsem si zaznamenala, že postavy jsou ztvárněny pouze do pasu, klientka sdělila, že si špatně rozvrhla postavu, protože začala hlavou a nakreslila ji moc velikou a už se na papír nevešly dolní končetiny. Klientka sdělila, že přesto je s kresbou spokojena.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 11 – Při pozorování klientky jsem si poznamenala, že klientka po celou dobu si drží levou rukou hranu papíru a ruku nemá zcela uvolněnou.

Klientka použila na kresbu obyčejnou tužku a pastelky. Klientka se na postavě ženy věnovala obličejí, kde červenou barvou zviditelnila rty. Dále vlasy prováděla jemnými tahy tužky po papíře. Oči jsou výrazné a také výrazně velké obočí. Postava ženy je drobná, v horní polovině papíru. Postava muže je v porovnání se ženou větší, silnější. Postavy mají stejně barevné kalhoty. Klientka se o kresbě vyjadřovala v jednoduchých větách, postavy jen popsala a více se jin nevěnovala. Klientka na můj dotaz, jestli si může představit konkrétní ženu, sdělila, že dneska nemá den na diskuzi. Klientka sdělila, že má právo říct stop z pravidel skupiny a nechce nic sdělovat.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 12 – Klientka pracovala velmi uvolněně, užívala si kresbu postavy jak ženy, tak muže. Klientka použila pastelky v jemných tónech, které se projevily jak u ženy, tak muže. Klientka hovořila o ženě, že je velmi spokojená, je šťastná. Klientka dál hovořila o muži. Klientka sdělila, že tyto dvě postavy by mohly spolu tvořit pár. Při porovnávání postav jsem si všimla, že muž nemá boty. Klientka sdělila, že se jí nevešly na papír. Dále jsem si všimla, že muž nemá znázorněny uši. Klientka sdělila, že je zapoměla namalovat.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 13 – Klientka sdělila, hned po dokončení kreslení postav, že neumí postavy kreslit, že vypadají jako pohádkové bytosti. Klientka sdělovala, ale že i tak si kreslení užila, že její žena má dlouhé vlasy, protože ženy musí mít dlouhé vlasy. Dále sdělovala, že má podpatky, toto sdělení bylo pro klientku důležité, protože se bot dotkla prsty. Zeptala jsem se klientky, jestli jsou podpatky pro ženy důležité. Klientka sdělila, že jasně, protože pak jsou ženy krásné. Dále klientka přešla na postavu muže, kde se klientka zasmála, když se podívala na postavy vedle sebe a sdělila, že jsou doopravdy z pohádky. Klientka sdělila, že by to mohla být pohádka o loupežníkovi a ježibabě.

**Klientka č. 5** – viz obr. č. 14 – Klientka sdělila, že postavu ženy ráda maluje nahou, že ona také ráda chodí nahá a ráda se i koupe v létě ve vodě nahá. Klientka popisovala ženskou postavu velmi detailně, sdělovala, na co je ženská potřeba. Klientka sdělila, že jsem neřekla, že musí nakreslit oblečenou postavu. Při popisu mužské postavy klientka sdělovala, že musí mít velká ramena a vymakané břicho, že se má muž holit a nosit vlasy na krátko.

#### **Reflexe ze setkání:**

Třetí setkání bylo velice živé a klientky sdělovaly, že zatím bylo nejlepší. Klientky by společně mohly dlouhý čas diskutovat o postavách ženy a muže. Během tvorby klientky spolu přestávají komunikovat a více se soustředí na vlastní prožitek z tvorby. Klientky sdělovaly, že ostatní klientky v domově vyzvídají, co se mnou dělají a proč chodí vždy večer malovat. Klientky shodně sdělily, že nikomu nic neříkají a drží tajemství skupiny.

## 5.2.4 Čtvrté arteterapeutické setkání

- Setkání se zúčastnily všechny klientky.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Jak se dnes cítím? – skupinová práce

**Cíl:** spolupráce, uvědomění si vlastní potřeby, komunikace

**Pomůcky:** velký formát kancelářského papíru, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem doprostřed stolu umístila velký formát papíru. Klientkám jsem sdělila, že dnes budou spolu hovořit pomocí společné tvorby a zpracují, jak se dnes cítí, co prožívají.

**Čas:** 15 min

**Arteterapeutické cvičení:** projektivní kresebný test – Začarovaná rodina

**Cíl:** Podpora důvěry a komunikace mezi klientkami, kreslení začarované rodiny jako projektivního kresebného testu.

**Pomůcky:** kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

**Postup:** „Představte si, že k Vám do rodiny na návštěvu přišel hodný kouzelník a pomocí své kouzelnické hůlky začaroval Vaši rodinu do zvířat. Než odešel, usmál se a všechny zase odčaroval. Jaká zvířata to byla? Nakresli je.“

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

### **Popis průběhu setkání:**

Klientkám jsem sdělila, že dnes nebudou verbálně komunikovat, ale že budou ze začátku také tvořit. Toto sdělení přijaly klientky s nadšením, co jsem si pro ně připravila. Na stůl jsem položila velký papír, připravila pastelky a podala instrukce k tvorbě. Klientky pracovaly samostatně, v tichu, soustředěné na svoji práci. Úkolem bylo zachycení pocitů, prožitků, které se vztahují k otázce: Jak se dnes cítím? Po pár minutách si klientky začaly všimnout celého papíru, jak se zaplnil obrázky. Po dokončení tvorby komunikovaly mezi sebou, obrázky si popisovaly. Navštěvovaly své obrázky, sdělovaly si, že se jim opakují domy, sluníčka, srdíčka, stromy, mraky. Klientky byly velmi přirozené, uvolnily se, komunikovaly mezi sebou, neskákaly si do řeči, navzájem si sdělovaly informace, jak se dnes cítí. Cvičení jsem zdokumentovala v příloze obr. č. 15.

Po rozehřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na kresbu začarované rodiny.

**Klientka č. 1** – viz obr. č. 16 – Klientka si nakreslila svoji rodinu, své děti a sebe jako zvířata. Klientka sdělila, že hned jí napadlo zvíře, které vystihne její rodinu. Jedná se o slona

– dcera, medvěd – syn, pták – klientka. Klientka tvorbu provedla pastelkou modré barvy, oblíbená barva klientky, často ji nosí na oblečení. Klientka prováděla tvorbu do detailů, plně si představila vlastnosti zvířat a sdělila, že se shodují s rodinou. Je tam síla, tvrdost, rychlá změna, útěk. Klientka sděluje, že zvířata společně žijí na zemi, ale každý si žije svým způsobem. Klientka sděluje, že ví, že se k dětem nechovala vždy ohleduplně, že mají bolesti, kdy děti umístila dobrovolně do zařízení pro děti. Klientka sdělila, že se dcera chová jako slon, že svoji sílu dává klientce najevo, když se hádají, mají vzájemně na sebe vztek. Klientka sdělovala, že je dcerou často stresována, že nedokáže odhadnout chování dcery ve škole, ve městě. O synovi se klientka vyjádřila, že je ještě medvídek, že se rád tulí. Na druhou stranu sdělila, že ví, že ze syna vyroste medvěd a bude mít velkou sílu. Klientka si pro sebe zvolila ptáka, nebyl pojmenován přesným druhem. Klientka sdělovala, že často utíká sama před sebou, že to není dobře, ale že musí přežít. Sdělila, že často by utekla i v současné době. Má obavy ze svého zdravotního stavu, následky ze svého života si ponese sama a musí dodržovat stanovené dietní omezení. Klientka sdělila, že by jako pták chtěla odletět pryč a chvílku si odpočinout, nabrat sílu.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 17 - Klientka sdělovala, že věděla, jaké zvíře bude představovat konkrétní osobu v rodině. Klientka se nakreslila jako kočka, která je stočená v klubíčku a je spokojená. Vedle kočky je ptáček, který znázorňuje matku klientky. Dále je vyobrazen kůň, který představuje otce klientky. Medvěd, který stojí na zadních nohách znázorňuje syny klientky. Motýl v levém dolním rohu je klientky dcera. Je ještě maličká a učí se spoustu věcí potřebných pro život. Klientka sdělila, že ví, že ji dcera jednou opustí v životě. Dále je vedle kočky vyobrazen brouk, se jedná o otce synů. Na závěr klientka sděluje, že má z těchto myšlenek zamotanou hlavu, že má v hlavě brouka. Při pozorování klientky při tvorbě jsem si zaznamenala, že klientka byla uvolněná, prožívala vlastní tvorbu a končila jako poslední ze skupiny.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 18 – Klientka nakreslila všechna zvířata v jedné řadě, v polovině papíru. Klientka nejdříve vytvořila hlavu kočky, která znázorňuje klientku. Klientka o sobě prohlásila, že se chová jako kočka, je někdy přítulná a někdy chce žít sama, že je vychytralá a všechno zvládá hravě, že život má jako hru. Dále ztvárnila rybu, která znázorňuje dceru klientky. Klientka sděluje, že dcera ráda plave, ale moc často nechodí do bazénu, protože nemá dost finančních prostředků. Dále je tam další kočka, která má znázorněnou celou postavu. Jedná se o matku klientky. Had, který představuje jednoho bratra. A nakonec řady je vyobrazen medvěd ve stoje na zadních nohách. Klientka sděluje, že se jedná o otce, který na celou rodinu dohlíží. Klientka sděluje, že dnes druhého bratra

nechtěla kreslit, že se na sebe zlobí a nemluví spolu. Při pozorování klientky jsem si všimla, že je v celkové pohodě. Klientka ještě dodává, že ji bylo cvičení příjemné a že prožila klid.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 19 – Klientka ztvárnila svoji rodinu na vlně fantazie. Syny nakreslila jako vodní živočichy, kteří jsou společně v levé části papíru. Klientka sdělila, že synové mají velmi citlivý vztah, komunikují spolu, pečují jeden o druhého. Klientka se nakreslila jako liška, která kouká do vody a hlídá klid ve vodě. Klientka sdělovala, že liška má svoji noru, kde hodně spí a odpočívá. Zde se klientka s liškou ztotožňuje, protože klientka velmi mnoho času prospí a pořád odpočívá. Při pozorování klientky během tvorby a verbální komunikace jsem si zaznamenala, že klientka hovořila velmi dlouho, živě, jednotlivá zvířata skupině ukazovala prstem během svého vyprávění.

**Klientka č. 5** – viz obr. č. 20 – Klientka kreslila s vášní, byla s prací první hotová, sdělila, že je to jasné koho, jak nakreslí. Klientka sebe nakreslila jako kočku v levém horním rohu papíru. Hovořila o sobě, že je pěkná, vychytralá, odvážná, že má několik životů a vždy se o sebe postará. V levé části papíru klientka nakreslila vnuka jako psa a vnučku jako kozu. Klientka sdělovala, že se tak chovají, že mají jejich vlastnosti. O psovi hovořila, že je silný, vytrvalý, ale i hodný a poslušný. O koze hovořila, že je velmi vychytralá, že je vybíravá, že ne všem lidem důvěřuje a když jde do boje, tak použije rohy. Dále se klientka vyjádřila k medvídkovi, který představuje nejmladšího vnuka. Sdělovala, že její vnuk je pro ni všechno, že ho miluje. Následuje lišák, kterého klientka přirovnala k partnerovi, že je velmi vychytralý. Nakonec klientka hovořila o želvě, která patří k medvídkovi a jedná se o její dceru. Klientka sdělovala, že je z dcery opakovaně ve stresu, v neklidu. Klientka nakonec sdělila, že je se zvířaty v pohodě a že bude pracovat na vztahu s dcerou.

#### **Reflexe ze setkání:**

Na čtvrtém setkání se klientky dotýkaly velmi osobního tématu. Skupina pracovala tiše, s vlastním prožitkem z tvoření. Klientky použily pouze jednu barvu pastelky na tvorbu začarované rodiny i přesto, že měly na výběru další pastelky po celou dobu tvorby. Klientky hovořily o svém díle a vzájemně si naslouchaly. Z tohoto cvičení jsem měla velmi dobrý pocit, protože klientky dokázaly pracovat se svojí představivostí. Klientky splnily zadání.

#### **5.2.5 Páté arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily všechny klientky.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Jak se dnes cítím? – verbální komunikace

**Pomůcky:** žádné

### **Arteterapeutické cvičení: Rodina**

**Cíl:** podpora důvěry a komunikace mezi klientkami, uvědomění si vlastní emoce, vnímání pozice v rodině, sebedůvěra

**Pomůcky:** kancelářský papír A4, tužka HB, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem dala instrukce, že na papír před sebou mají nakreslit rodinu.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

#### **Popis průběhu setkání:**

Klientky si navzájem sdělovaly informace, jak se dnes cítí.

Po rozehrávací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na kresbu rodiny.

**Klientka č.1** – viz obr. č. 21 – Klientka vytvořila svoji biologickou rodinu, na obrázku zachytila děti, se kterými bydlí v domově a také dospělého syna s přítelkyní. Klientka nakreslila sama sebe do pravé části papíru. Klientka sdělila, že si nakreslila na záda batoh, protože by chtěla jet s celou svojí rodinou na výlet. Klientka sdělila, že ji tam další děti chybí, nejsou nakresleny z důvodu, že v současné době se nevidají. Klientka sdělila, že spoustu svých rozhodnutí lituje a již by je nečinila, byla hodně ve stresu, neklidu v prostředí, kde předtím žila. Klientka sděluje, že si s dětmi volá a pomalu se jejich vztah mění. Klientka sděluje, že je teď spokojená, že věří, že rodinu jednou zase spojí a budou spolu. Klientka při sdělení opakovala slova, všimla jsem si, že se jí o situaci těžko hovoří. Klientka na závěr svého vyprávění uvolnila své pocity v tichý pláč. Při klientčině tvorbě jsem si všimla, že si klienta podpírá hlavu rukou, ale jen v začátku kresby, pak si ruku položila volně na stůl, klientka byla soustředěná a postavy členů rodiny znázornila s úsměvem.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 22 – Klientka nakreslila na první místo svého partnera, pak je ona sama, dále je matka, druhý bratr, otec a klientčina dcera. Klientka sdělila, že je to celá její rodina. Sdělovala informace, že rodiče jsou pro ni důležití, že může k rodičům přijet a být u nich, ale není to na trvalé bydlení. Dceru nakreslila jako poslední, důvod sdělila, že si na ni vzpomněla, až na závěr. Hned sdělila, že je dcera pro ni osobně důležitá, že ji miluje. Klientka sdělila, že otec je nejvyšší v rodině a má blízko citově k bratrovi a dceři, proto si dcera může k dědečkovi dovolit všechno. Sdělila, že její otec miluje její dceru, že si volají a povídají si spolu. Klientka hovořila úplně uvolněně, sdělovala své pocity otevřeně. Ostatní klientky naslouchaly v tichosti. Ve tvorbě klientky jsem zaznamenala, že postavy jsou znázorněny velmi podobně, jen se liší detaily v obličejové části a případně velikostí – otec je nejvyšší, největší postava.

**Klientka č.3** – viz obr. č. 23 – Klientka nakreslila svoji rodinu, kde je její dcera na první místě, následuje klientka, otec s matkou a dva bratři. Klientka měla během tvoření papír zakrytý rukou, tvorbu udělala tužkou. Klienta sdělila, že se jí rodina tvořila v klidu, věděla, jak budou postavy seřazené. Postavy mají úsměv, jsou spokojené a často se potkávají u rodičů nebo ve městě. Klientka zaznamenala všechny postavy stejně graficky, jen odlišila muže od ženy délkou vlasů. Klientka hovořila uvolněným tónem hlasu, sdělovala věty tišeji.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 24 – Klientka nakreslila sebe uprostřed papíru s dlouhými vlasy. Vlasy jsou pro klientku důležité, jak již poznamenala v minulém setkání. Na papíru zaznamenala vlevo své dva syny a do pravé části papíru umístila dceru. Synové v současné době bydlí s ní v domově, sdělila, že je spokojená se syny, že je dobře vychovala a chodí do školy. Klientka informace sdělovala v klidu, hovořila ve větách a po celou dobu se usmívala a byla celkově uvolněná. Při pozorování jsem si všimla, že tahy tužkou prováděla energicky, ale netlačila na tužku, čára není silná, ale je plná a z obraz působí celkově harmonicky.

**Klientka č. 5** – viz obr. č. 25 – Klientka kresbu provedla svým způsobem a nejdříve sdělila nahlas, že se jí toto cvičení nechce dělat, následně sama začala volně kreslit jednotlivé osoby, kreslila energicky, postavy jsou si dle těla podobné až stejné, jen ženy mají dlouhé vlasy. Klientka nakreslila sedm postav a tři domy. Klientka sdělila, že je na obrázku uprostřed a okolo jsou její vnoučata, které má v současné době v péči. Dále je tam partner, který je v levé části obrázku. Napravo umístila dospělou dceru se svým synem, který má na hlavě čepici. Domy zaznamenala z důvodu, že rodina má mít společné bydlení.

### **Reflexe ze setkání:**

Na pátém setkání se klientky dotýkaly velmi osobního tématu Rodiny. Skupina pracovala tiše, s vlastním prožitkem z tvoření. Všechny klientky dané cvičení splnily i přes osobní překážky na začátku své tvorby. Klientky hovořily v klidu, naslouchaly si a vzájemně si kladly otázky, které doplňovaly dané cvičení. Tvoření rodiny bylo již pro klientky osobnějším tématem a velmi se jich dotýká. Klientky se sdělovaly, že rodina je základ a smysl života.

### **5.2.6 Šesté arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily tři klientky, dvě klientky se omluvily pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Zavři oči a čmárej

**Cíl:** zažít si nový pocit, vlastní prožitek

**Pomůcky:** kancelářský papír A4, barevné pastelky

**Postup:** Klientkám jsem doprostřed stolu umístila formát papíru. Klientkám jsem sdělila, že dnes prožijí pocit, co se stane, když oči nekontrolují, co dělá ruka. Dle své volby si vybraly jednu pastelku. Klientky si vzaly papír před sebe a položily na stůl. Rukami si ohmataly strany papíru, zavřely oči a zkoušely si prožít dotyk ruky na papír. Pohodlně se posadily na židli, nahmataly papír, zavřely oči a začaly volně rukou pohybovat po papíře.

**Čas:** 15 min

**Arteterapeutické cvičení:** Vzpomínka na poslední 3 dny - koláž

**Cíl:** vzpomínka, sebeuvědomění si svých vzpomínek, trénink paměti, relaxace

**Pomůcky:** kancelářský papír A4, A3, časopisy, noviny, letáky, nůžky, lepidlo, vlhký hadr na otření

**Postup:** Klientkám jsem dala instrukce, jak se vytváří koláž, jak vzniká a co znamená. Měla jsem s sebou připravenou jednu koláž. Klientky měly k dispozici dostatek připravených časopisů, novin, letáků pro samotnou tvorbu. Na stole byly pro každou klientku připravené nůžky a lepidlo.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Na úvod šestého setkání jsme se společně přivítaly, klientkám jsem poděkovala za jejich dochvilnost a připravenost na skupinu. Klientky sdělily, že dnes není přítomna celá skupina, že je to poprvé (hodnoceno, že chybí dvě klientky). Bylo zajímavé sledovat, jak se změnila skupinová dynamika. Skupina spolu komunikovala jemněji, tišeji. Klientky si sdělovaly, že dnes chybí klientka, která má vždy poslední slovo. Toto sdělení jsem já takto nevnímala a bylo pro mě cenné, že je skupina takto otevřeně sděluje.

Přistoupily jsme k rozechřívací aktivitě, dle instrukcí klientky spolupracovaly a zapojily se do aktivity. Bylo zajímavé sledovat, že je pro klientky velmi citlivé zavřít oči, v důvěrné atmosféře skupiny se klientky uvolnily a zavřely oči. Klientky jsem provázela velmi tichým hlasem, v místnosti bylo naprosté ticho. Ocenila jsem, že se klientky po celou dobu věnovaly samy sobě a nechaly si zavřené oči. Konec aktivity jsem klientkám oznámila tichým hlasem, položily pastelku na stůl, ruce si pohodlně, uvolněně složily na stůl nebo do klínu. Společně jsme se nadechly a vydechly, postupně otevíraly oči a zvykaly si na denní světlo a prostředí. Aktivitu jsem zaznamenala obrázky v příloze obr. 26, 27, 28.

Po rozechřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na koláž.

**Klientka č. 1** – viz obr. č. 29 – Klientka se s chutí pustila do vytváření koláže, vyhledávala vhodné obrázky, které si nejdříve vystříhala a volně vkládala na papír A4. Klientka pracovala systematicky a zaplnila celou plochu papíru, jednotlivé výstřižky pečlivě upravovala pomocí nůžek. Klientka pracovala tiše, soustředila se pečlivě na výběr obrázků. Obrázky si volně položila na papír, upravila si je ke své spokojenosti. Klientka lepila jeden po druhém, lepidlo aplikovala po celé ploše výstřižku. Klientka svoji koláž pojmenovala Domov – vyjádřila se, že pro rodinu je důležité společné místo, že má ráda zvířata, že se musí zdravě stravovat a dbát o své zdraví. Klientka sdělila, že domov dělají lidé, že by chtěla všechny děti u sebe. Klientka hovořila tiše.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 30 – Klientka si prohlížela časopisy a hledala obrázky, následně stříhala a vkládala volně výstřižky na papír A4. Klientka pracovala uvolněně, zaplnila celý papír výstřižky a následně je lepila. Klientka papír rozdělila na tři vodorovné úrovně. Klientka si koláž pojmenovala Sen. Klientka popisovala koláž od spodu nahoru. Dolní části papíru si klientka vyobrazila vánoční atmosféru. Uprostřed znázornila klientka sen, že by si chtěla zajít ke kadeřníkovi a nechat si ostříhat vlasy a třeba vyzkoušet nové líčení. V horní části papíru klientka zaznamenala, že by chtěla domácí pohodu a spokojený život s partnerem. Klientka koláž popisovala uvolněně, její řeč byla plynulá, reagovala na dotazy ostatních klientek.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 31 – Klientka si vybrala formát papíru A3, z časopisů si vybírala obrázky, které si vystříhala. Výstřižky přemísťovala a upravovala po papíru ke své spokojenosti. Klientka si doprostřed papíru umístila výstřižek se ženou. Klientka sdělovala, že se cítí osamocená. V levé části papíru umístila výstřižek ženy, která se usmívá a má bílé zuby. Klientka sdělovala, že by potřebovala nové zuby, ale nemá dostatečné finanční prostředky. Na pravou část papíru klientka vložila výstřižky s vánoční tematikou. Klientka sdělovala, že svátky má ráda, že je dostatek jídla a je klid na pohádky, jezdí se dívat do města na vánoční osvětlení, které se jí moc líbí. Klientce jsem položila dotaz, co znamená bílé místo na papíře. Klientka sdělovala, že nenašla vhodný obrázek, který by použila, že bílé místo nic neznamená. Klientka byla při popisu koláže uvolněná, řeč plynulá a srozumitelná.

#### **Reflexe ze setkání:**

Na šestém setkání jsem vnímala změnu skupinové dynamiky, kterou klientky sdělovaly a komentovaly na začátku setkání. Klientky měly více prostoru k rozhovorům o své tvorbě, komunikovaly společně a doptávaly se na výstřižky a jejich význam. Na mé položené dotazy odpovídaly. Klientky sdělily, že vytváření vlastní koláže ze časopisů nezažily a aktivitu ocenily.

Vytvořené koláže jsme společně přemístily doprostřed stolu a hledaly, zda mají něco společného, co by je spojilo v jednu velkou koláž. Klientky sdělovaly, že by koláž mohla být spojená přes zdraví, rodinu, ženy, vánoční svátky. Klientky společně zhodnotily, že aktivita byla příjemná, relaxační.

### **5.2.7 Sedmé arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Papírová kulička

**Cíl:** Uvolnění komunikace ve skupině, hravost vedoucí k uvolnění těla, zapojení horní poloviny těla do aktivity.

**Pomůcky:** papír A4

**Postup:** Klientkám jsem podala papír, který si dle instrukcí zmačkaly, vyrobenou papírovou kuličku si vzájemně posílaly po stole a oslovovaly se křestním jménem.

**Čas:** 15 min

**Arteterapeutické cvičení:** Jméno - vlastní křestní jméno

**Cíl:** uvědomění si křestního jména, posílení sebevědomí, relaxace

**Pomůcky:** papír A4, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem sdělila instrukce, že využijí papír A4 a pastelky a vytvoří své vlastní křestní jméno. Pastelky mohou využít dle své potřeby, velikost písma není definována, mohou využít všechny pastelky na stole k tvorbě.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Přistoupily jsme k rozehřívací aktivitě, kterou již klientky znaly a jednalo se o mačkání papírů do koule, následně posílání po stole. Klientky s chutí mačkaly papír, vesele se u toho bavily, že je příjemné někdy něco mačkat. Jedna klientka sdělila, že přesně tuto aktivitu potřebovala, že se krásně uvolní. Klientky si vyrobené koule posílaly po stole. Klientky byly velmi uvolněné, oslovovaly se křestními jmény, pokřikovaly na sebe. Klientkám jsem umožnila, aby se koulí trefily do koše na odpadky. A to byl definitivní konec aktivity. Klientky sdělily, že se aktivitou započuly a je jim příjemně teplo, cítí se uvolněně.

Po rozehřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na prožitek z vlastní tvorby – jméno.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 32 – Klientka si vybrala dvě pastelky barva žlutá a červená. Klientka vytvořila své jméno jemným psacím písmem, velmi důsledně zaznamenala jednotlivá písmena jména, tah tužkou je velmi silný, ale není vytlačen do papíru. Klientka písmo opakovaně obtahovala pastelkami. Barvy písma klientka zkoušela rozetřít prstem. Jméno klientka umístila do levého horního rohu papíru. Klientka sdělovala, že jméno dostala po babičce, že její jméno znamená světlo, naděje. Klientka sdělovala, že by potřebovala naději k získání bydlení. Klientce jsem položila otázku, jak vnímá ona naději. Klientka sdělovala, že je to změna, že se nesmí vzdávat a má bojovat. Klientce jsem položila druhou otázku, zda něco ve svém životě vzdala. Klientka sdělovala, že se vzdává celý život, vzdala se synů, vzdala se snu o rodině, otec dcery ji velmi zklamal jako ženu.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 33 – Klientka své jméno znázornila doprostřed papíru A4 a velkými písmeny. Klientka zvolila pět barev na své jméno. Písmo zvolila klientka velké, čáry rovné a písmena vybarvila zvolenými barvami, jednotlivá písmena ohraničila čarou. Písmena byla stejně velká. Klientka sdělila, že jméno jí dala její matka, je první v rodině, kdo má toto jméno. Klientka sdělovala, že je se svým jménem spokojená, jméno přijala. Klientky jsem se zeptala, proč si vybrala na každé písmeno jinou barvu. Klientka sdělila, že si dneska chtěla malovat a tato aktivita ji potěšila a mohla si odpočinout. Klientka sdělila, že dnes má smutnou náladu, ale tady se jí nálada zlepšila.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 34 – Klientka si pro své jméno vybírala barvy pastelek ze všech klientek nejdéle. Klientka si vybrala 6 barev na 10 písmen. Klientka své jméno napsala v celém znění, při psaní jednotlivých písmen si kontrolovala zápis písmen. Klientka zaznamenala jméno doprostřed papíru, první písmena jsou větší než poslední. Klientka sdělovala, že její jméno jí vybrala maminka, že je to jméno květiny. Klientka komunikovala uvolněně. Klientky jsem se zeptala, proč si vybrala růžovou a oranžovou barvu. Klientka sdělovala, že jsou to veselé barvy a má tyto barvy ráda.

**Klientka č. 5** – viz obr. č. 35 – Klientka si pro své jméno vybrala dvě barvy – červenou a modrou, písmena jsou velká, výrazná, zakulacená. Klientka využila celý papír A4. Klientka své jméno zaznamenala rychle, svižnými tahy, postupně jméno vybarvovala a zdobila srdcem a květinami. Klientka se při tvorbě usmívala, zaznamenala jsem si, že klientka na mě působila uvolněně a aktivita ji bavila. Klientka následně sdělovala, že má jméno po babičce, že se v její rodině toto jméno předává. Klientka sdělovala, že si dneska aktivitu užila, že má své jméno ráda. Dále sdělovala své pocity při aktivitě, které jsou pozitivní a až překvapivě je spokojená. Klientka sdělovala, že nikdy nemluvila o svém jménu tímto způsobem a nikdy ji to nenapadlo.

### **Reflexe ze setkání:**

Na sedmém setkání jsem zprostředkovala klientkám zážitek s vlastním jménem. Klientky pracovaly se jménem při rozechřivací aktivitě a také při hlavní aktivitě. Klientky vnímaly své jméno přes papír a barvy. Výběr barev byl zcela otevřený a klientky dostaly širokou nabídku barevných pastelek. Klientky si sdělovaly, že ve skupině se objevilo jedno jméno dvakrát. Klientky si vzájemně nahlížely do obrázků a společně nad nimi diskutovaly. Klientky se shodly, že zadaná aktivita byla příjemná a setkání mělo příjemnou atmosféru.

### **5.2.8 Osmé arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozechřivací cvičení:** volné čmárání

**Cíl:** uvolnění skupiny, hravost vedoucí k uvolnění těla, prožitek vlastních pocitů, koncentrace, představivost.

**Pomůcky:** papír A4, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem podala papír, který si dle instrukcí si položily před sebe, vybraly si pastelku a pohodlně se posadily na židli. Klientkám jsem sdělila, že si zavřou oči, ohmatají si papír na stole a pastelkou budou volně čmárat po papíru.

**Čas:** 15 min

**Arteterapeutické cvičení:** Uplynulý týden

**Cíl:** posílení sebevědomí, práce s vybavením si vlastních pocitů, paměť, uvědomění si okamžiků, vlastní vzpomínky

**Pomůcky:** papír A4, A3, vodové barvy, štětce různé velikosti, mokrý hadr, suché ubrousky, krycí podložka na stoly, vhodný ochranný oděv

**Postup:** Klientkám jsem sdělila setkání, že využijí papír velikosti dle své volby a připravené vodové barvy, štětce. Sdělila jsem, že vodové barvy se ředí vodou a že vodu jim můžu dle potřeby vyměnit za čistou. Domluvily jsme si signál pro výměnu – zvednutí hlavy. Sdělila jsem, že cílem cvičení je zpětně si prožít jednotlivé dny v týdnu a pomocí barvy zaznamenat daný den, okamžik, emoci.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeb

**Popis průběhu setkání:**

Přistoupily jsme k rozechřivací aktivitě, kterou již klientky znaly a z předchozího setkání. Klientkám jsem sdělila, že si zavřou oči, ohmatají si papír na stole a pastelkou budou volně

čmárat po papíru. Klientky se připravily k tvorbě a společně zavřely oči a pastelkou čmáraly po papíru. Během tvorby jsem si poznamenala, že skupina pracovala velmi tiše. Ztišení skupiny je pro mě zajímavou informací, domnívám se, že vlastním ztišením se klientky opravdu dotýkají vlastních pocitů a vlastního prožitku. Tichým hlasem jsem sdělila, že se blíží poslední minuta a klientky uvolněně pokládaly pastelky na stůl a stále měly zavřené oči. Na společný nádech a výdech klientky postupně otevíraly oči, vracely se zpět do skupiny a samy k sobě. Klientky si prohlížely své kresby v tichosti. Klientky jsem požádala, aby si vzaly další pastelku a našly ve své kresbě zvíře a pastelkou jej vyznačily. Klientky byly uvolněné a sdělovaly si hlasem, jaké zvíře, kde vidí a jak vypadá. V této druhé části aktivity jsem zaznamenala, velkou hravost a snahu o nalezení a záznam dané části úkolu. Aktivitu jsem zaznamenala obrázky v příloze obr. 36, 37, 38, 39.

Po rozechřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na prožitek z vlastní tvorby – Uplynulý týden.

**Klientka č. 1** – viz obr. č. 40 – Klientka si zvolila papír velikosti A3, vodové barvy a jeden štětec. Klientka si namočila barvy vodou, vybrané barvy nanášela na papír. Klientka si na prstech ruky odpočítávala dny v týdnu a vždy se zamyslela a vybírala barvu. Klientka barvy nanášela ve velkém množství a barvy neředila vodou. Klientka používala barvu hnědou, okrovou, zelenou, ale také použila černou, oranžovou, růžovou. Z pozorování jsem si zaznamenala, že klientka dnes byla velmi uzavřená, přemýšlivá, dále jsem si všimla, že si utírala oči od slz. Klientky jsem se zeptala na význam barev a jejich rozmístění na papíru. Klientka sdělovala, že má ráda přírodní barvy, procházky do přírody. Sdělovala, že použila černou barvu a to z důvodu stresu a neklidu, když očekávala výsledky vyšetření. Sdělovala, že to byl pro ni černý den. Ale pak přišla druhý den dobrá zpráva, která je znázorněná růžovou barvou. Klientka sdělovala, že přes barvy jednotlivých dnů si prožívala pocity. Sdělila, že prožila celkově pěkný týden. Sdělila, že s vodovkami již spoustu let nekreslila, že si ráda vzpomněla si na chvíle ve škole a na tvoření s dětmi. Klientka se na závěr impulzivně pohládila po ruce a usmívala se.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 41 – Klientka si zvolila papír A4, vodové barvy a jeden štětec. Klientka pracovala velmi tiše, barvy nanášela energicky na papír a byla první hotová ze skupiny s aktivitou. Klientka si položila ruce na stůl a hlavu položila na ruce. Při pozorování klientky jsem si poznamenala, že dnes je klientka velmi uzavřená a pozicí těla oddělená od skupiny. Klientky jsem se zeptala na význam barev na papíru a jak se jí tvořilo. Klientka sdělovala, že se jí tvořilo velmi těžce. Klientka sdělovala, že na začátku týdne měla stres, nejistotu a byla v depresi. Sdělovala, že očekávala doručení dopisu ohledně rodiny, zprávy

nebyly dobré a tento den nabarvila na hnědo a černou. Klientka následně sdělovala, že další den se jí nálada zlepšila, protože začala dopis řešit s pracovníkem domova a společně našly řešení situace. Ten den byl zelený a plný očekávání. Další dny jsou ve veselých barvách, jak sdělovala klientka a velmi si dny užívala. Nakonec klientka sdělovala, že včerejší den byl již pozitivní a má barvu nebe – modrou.

**Klientka č. 3** – viz obr. 42 – Klientka si vybrala papír A3, vodové barvy a jeden štětec. Klientka si pečlivě vybírala barvy a prováděla rovné tahy štětcem. Klientka si jednotlivé dny počítala na prstech a přemýšlela na volbu barvy. Klientka znázornila šest dnů a využila šest různých barev. Klientce jsem položila otázku na její týden. Klientka odpověděla, že měla dobrý týden, jako vždy, že je zvyklá si vše řešit sama. Klientka sdělovala, že použila barvy, které se jí k danému dny zdály nejvíc vystihující. Klientka sdělila, že černý den měla, když ji bolela hlava. Následně červený den uvařila rajskou a měla ji v celé kuchyni a musela kuchyň uklidit. Klientka další dny shrnula, že je prožila jako vždy, že je tento týden spokojená. Dostala dobré zprávy a těšila na společné setkání. Na závěr sdělila, že to je už vše.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 43 – Klientka si vybrala papír A3, vodové barvy a vybrala si více štětců a při tvorbě je střídala. Klientka si s barvami hrála, přidávala si vodu do barev a pak nanášela barvu na papír. Klientka pracovala jemnými tahy, zkoušela jednotlivé vybrané štětce. Barvy nanášela v celém vodorovném tahu, který byl přerušovaný, objevovalo se bílé místo na papíře. Klientka končila aktivitu jako poslední. Klientky jsem se zeptala, jak se jí tvořilo a co nám chce sdělit. Klientka sdělovala, že to byla pohoda, že je ráda za vodové barvy. Sdělovala, že je dlouho neměla a ani neví, kdy naposledy je viděla. Klientka sdělovala, že její týden byla pohoda, nic důležitého se nestalo, že je spokojená. Klientky jsem se zeptala na den modré barvy. Klientka sdělovala, že to musela jít na úřad, ale všechno měla připravené a dopadlo to dobře. Klientka dále sdělovala, že žlutý den je den, kdy venku vyšlo sluníčko a cítila se lépe.

### **Reflexe ze setkání:**

Na osmém setkání jsem zprostředkovala klientkám zážitek s vodovými barvami, pro skupinu první zprostředkování vodových barev. Klientky pracovaly samostatně, tiše, nerušily se žádným verbálním projevem. Zaznamenala jsem, že sdělovaly, že vodové barvy jsou pro ně vzpomínkou. Vodové barvy také rozpustily a pomohly uvolnit jejich pocity. Klientky sdělovaly své radosti a také těžkosti svých dnů, které mohly sdělit v bezpečném prostředí. Klientky se shodly, že nečekaly, že jim pastelky otevrou pusu a budou sdělovat nahlas své pocity, ale že cítí změnu ve svém životě.

### 5.2.9 Deváté arteterapeutické setkání

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Tleskání do rytmu

**Cíl:** spolupráce skupiny, uvolnění energie, samostatný projev před skupinou

**Pomůcky:** vlastní tělo

**Postup:** Klientkám jsem předvedla jednoduché tleskání o vlastní tělo – ruka – noha, zopakovala jsem sestavu tleskání a klientky se přidaly, tleskání se volně zrychlovalo a zpomalovalo. Každá klientka si připravila vlastní sestavu a ostatní se snažily o opakování.

**Čas:** 15 min

**.Arteterapeutické cvičení:** Erb

**Cíl:** posílení sebevědomí, práce s vybavením si vlastních pocitů, paměť, uvědomění si okamžiků, vlastní vzpomínky

**Pomůcky:** papír A4, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem sdělila instrukce, že využijí papír A4 a pastelky na vytvoření svého erbu. Klientkám jsem ukazovala na připravených fotografiích, jak vypadá historický erb šlechticů.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Společně s klientkami jsem si užila aktivně rozehřívací cvičení – tleskaly jsme rukama o své tělo. Každá klientka si připravila svoji vlastní sestavu a skupina se snažila napodobit a opakovat pohyby. Klientky reagovaly radostí, překvapením, že se mají před skupinou předvést. Jedna klientka ze skupiny uvedla, že byla úplně soustředěná na činnost, že ji bolí ruce, jak tleskala silou.

Po rozehřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na prožitek z vlastní tvorby – Erb.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 44 – Klientka do středu papíru A4 vytvořila vybranými pastelkami v červených tónech květinu. Do jednotlivých lístků nakreslila malý obrázek – slunce, okno, list, srdce, zvíře. Prostředek květiny byl žlutý. Všechny okvětní lísky byly obtaženy černou barvou. Klientka pracovala tiše, barvu nanasla v intenzitě, každému okvětnímu lístku se věnovala poměrně stejnou dobu. Klientka sdělovala po dokončení, že to je růže a je to její erb, který obsahuje věci pro ni důležité jako je srdce, slunce, list, okno, zvíře. Sdělovala, že je s prací spokojená a ráda by si takový erb nechala pověsit na svůj dům.

Klientka dodala, že až bude mít jednou dům, tak na zahradě bude plno růží. Klientka na zadní stranu zapsala heslo svého rodu: Srdce na pravém místě.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 45 – Klientka do levé poloviny papíru A4 vytvořila pastelkami svůj erb. Klientka si do erbu přenesla svoji představu o rodině. Klientka sdělovala, že je to erb budoucí rodiny, pohody. Takový erb by byl na jejím domě. Klientka pracovala s modrou pastelkou ve velké ploše erbu. Klientka orámovala erb šedou pastelkou. Klientka sdělovala, že přenesla představu do erbu. Klientka na zadní stranu zapsala heslo svého erbu: Pravda vždy zvítězí.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 46 – Klientka svůj erb prováděla v levé části papíru A4, erb vytvořila zelenou pastelkou. Klientka sdělila, že se jedná o čtyřlístek dle její představy, že je to štěstí, pohoda. Klientka sdělovala, že si na zadní stranu zapsala heslo svého erbu: Pravda vítězí (jedná se o přesný přepis). Klientka sdělovala, že se těší na jaro, že si najde čtyřlístek na louce.

**Klientka č. 5** – viz obr. č. 47 – Klientka svůj erb také prováděla v levé části papíru A4, erb vytvořila ve tvaru srdce. Vevnitř srdce je znázorněn jednorožec – klientka sdělovala, že se narodila ve znamení kozoroha, je velmi názorně zakreslen roh. Dále v srdci jsou růže a čtyřlístek. Vnitřek srdce je vybarven jemně růžovou barvou pastelky. Rám erbu je šedý s malými šedými čárami. Klientka na dotaz znázornění rámu, sdělovala, že se jedná o obranu, aby k ní nemohl každý přijít. Klientka sdělila, že by si tento erb dala na svůj dům. Klientka byla velmi komunikativní. Klientka sdělila, že je čas najít prince a získat království. Klientce jsem položila otázku, jak se získá princ a království. Klientka sdělila, že na to za svůj dlouhý život ještě nepřišla.

#### **Reflexe ze setkání:**

Klientky se aktivně zapojily do připravených aktivit a skupinová dynamika byla velmi proměnlivá a pozitivní. Klientky velmi zaujala modifikace rozechřívací aktivity, kdy mohly s vlastní sestavou tleskání vystoupit před skupinou a skupina je následovala. Zde jsem si povšimla, že zvolená aktivita klientky uvolnila, přinesla pozitivum.

Klientky tvořily pastelkami své osobní erby. Cílem cvičení bylo vystihnout aktuální rozpoložení klientky, prožívání emocí a sebeuvědomění si svých potřeb. Klientky zadání úkolu rozuměly a pracovaly individuálně.

#### **5.2.10 Desáté arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily tři klientky, dvě klientky se omluvily pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozeřřivací cvičení:** Slova jedné minuty

**Cíl:** spolupráce skupiny, uvolnění energie, samostatný projev před skupinou

**Pomůcky:** papír A4, tužka HB

**Postup:** Klientkám jsem sdělila instrukce, že po dobu jedné minuty, budou psát slova na papír, že důležité je, aby ruka s tužkou nestála a stále psala slova.

**Čas:** 1 min

**Arteterapeutické cvičení:** Ostrov

**Cíl:** představivost, uvolnění myšlenek od reality, uvolněnost

**Pomůcky:** papír A4, tužka HB, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem sdělila instrukce, že využijí papír A4, tužku HB, pastelky na vytvoření svého ostrovu. Klientky jsem požádala, aby se pohodlně posadily na židli, zavřely si oči a poslouchaly imaginaci – přemístění se na ostrov. Klientkám jsem vysvětlila, co je imaginace z pohledu arteterapeutických metod.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Klientky jsem seznámila s rozeřřivací aktivitou, kterou jsem nazvala Slova jedné minuty. Klientkám jsem sdělila instrukce, jak bude aktivita probíhat, že budou po dobu jedné minuty, psát slova na papír. Cílem aktivity je, že se ruka nezastaví na papíře. Vysvětlila, jsem klientkám, že pokud slovo nepřijde je možné psát nevíím a nápodobně. Z pohledu pozorovatele bylo zajímavé, že klientky skutečně slova zaznamenávaly a vydržely stanovenou jednu minutu. Čas jsem ukončila a klientky odložily tužky. Společně jsme si uvolnily ruce proklepáním a vyklepáváním. Klientky si své texty přečetly nejdříve pro sebe potichu a následně. Klientky byly spokojené, jak na ně zvolená aktivita působila. Aktivitu jsem zaznamenala obrázky v příloze obr. 48,49,50.

Po rozeřřivací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na prožitok z vlastní tvorby – Ostrov.

Klientky jsem seznámila s novým arteterapeutickým cvičením – představila jsem arteterapeutickou metodu imaginace. Klientkám jsem na příkladech sdělovala, co všechno imaginace zprostředkuje. Klientky s připravenou aktivitou souhlasily. V bezpečném prostředí skupiny jsem tedy zahájila aktivitu. Klientky byly připravené a já jsem je tichým hlasem přenesla pomocí imaginace na ostrov, zažily si cestu v lodi po moři, šumění moře, jemné vlnobití, výstup z loďky na ostrov, průzkum ostrova, kde mohly potkat zvířata, nové vůně, zvuky, rostliny, sluníčko je zahřívalo a příjemný vítr jemně chladil. Následně jsem je

požádala, aby se pomalu vrátily samy k sobě a pomalu si otevřely oči. Klientky jsem požádala, aby si vzaly tužku, nebo pastelky a každá za sebe se věnovala vlastním prožitkům, zážitkům a přenesla je ve formě obrázku na papír. Klientky v tichosti zaznamenávaly své prožitky z imaginace. Klientkám jsem nabídla provázek, že pokud chtějí a dohodnou se společně si můžou vytvořit společný ostrov. Klientky nabídku přijaly a společně ostrov propojily. Propojení jsem zaznamenala obrázky č. 54, 55.

**Klientka č. 1** – viz obr. č. 51 – Klientka kresbu svého ostrova provedla obyčejnou tužkou. Tvořila dle svého prožitku z imaginace. Klientka sdělila, že ještě nikdy na ostrově nebyla, že by se obávala letět letadlem. Klientka svůj ostrov popsala, provedla nás po ostrovu, poznaly jsme její květiny, palmy, viděly jsme moře. Klientka popisovala i vůni, že při imaginaci cítila, jak jí je teplo po těle od sluníčka. Klientka sdělila, že byla dneska ve stresu, ale teď je uvolněná a prožila krásnou cestu na ostrov.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 52 – Klientka kresbu svého ostrova provedla obyčejnou tužkou. Klientka sdělovala, že na ostrově viděla palmy, slunce, které ji hrálo a mraky nad sebou. Dále sdělila, že měla příjemný pocit, že svůj ostrov si ohraničila, aby tam byla v bezpečí. Klientce jsem položila dotaz, zda se cítí v bezpečí. Klientka odpověděla, že se cítí v bezpečí, není ve stresu, protože má střechu nad hlavou. Klientka dále sdělovala, že má strach a obavu, aby o bydlení nepřišla, že musí pracovat na své situaci a zajistit si bezpečné bydlení.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 53 – Klientka sdělovala informace ke svému obrázku, že byla na ostrově v bezpečí, že byla sama a cítila vůni cizokrajných květin. Klientka sdělila, že během procházky po ostrově uviděla palmu, kde si trhala ovoce, aby neměla hlad. Také sdělila, že tam byla voda – moře, že se koupala a opalovala na sluníčku a únavou usnula pod palmou. Klientka sdělila, že se bála vystoupit z loďky, nevěděla, co všechno bude na ostrově. Ale pak byla ráda, že vystoupila a odpočinula si. Klientka vyprávěla o svém ostrově nadšeným, veselým hlasem.

### **Reflexe ze setkání:**

Na desátém setkání jsem zprostředkovala klientkám zážitek a prožití místa imaginárního bezpečného ostrova. Klientky spolupracovaly a zapojily se do aktivity dle sdělených instrukcí. Skupina klientek velmi dobře na sebe reagovala, vnímala své sdílení a doptávala se dle své potřeby. Klientky sdělovaly, že si dnešní setkání opravdu užívaly a připadaly si, jako by byly na dovolené. Klientky také sdělovaly, že je velmi přínosné, že děti jsou v herně a nemusí mít o děti obavu. Jedna klientka sdělovala, že jsou na setkání ve třech. Sdělovala, že má více času vnímat dvě klientky a odnáší si pro sebe lepší zážitek ze setkání. Klientce jsem poděkovala za její otevřené sdílení.

### 5.2.11 Jedenácté arteterapeutické setkání

- Setkání se zúčastnily tři klientky, dvě klientky se omluvily pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Jak se dnes cítím? – verbální komunikace

**Pomůcky:** žádné

**Arteterapeutické cvičení:** Důležitý okamžik dnešního dne

**Cíl:** zaměření se na osobní prožitek, osobní identifikace, zklidnění

**Pomůcky:** modelína, podložky na stůl, papír A4, A3, mokrá hadra na otření

**Postup:** Klientkám jsem sdělila instrukce, že dnes je připravená aktivita s modelínou. Pomocí modelíny budou klientky vytvářet důležitý okamžik, který zažily konkrétně tento den.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Rozehřívací aktivita uvolnila komunikaci mezi klientkami. Komunikace byla uvolněná, klienty si navzájem naslouchaly. Pozorovala jsem, že klientky se oslovují křestními jmény a atmosféra skupiny byla uvolněná. Po rozehřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na samostatnou práci s modelínou. Klientky jsem seznámila s připravenou aktivitou – každá klientka dostala svoji modelínu, papír, podložku. Klientky jsem seznámila, že je pravděpodobné, že se zašpiní a zamastí ruce. Klientky souhlasily s aktivitou. Následně jsem klientkám podala instrukce, že přes modelínu zpracují dnešní den, zachytí důležitý okamžik. Klientky přistoupily k aktivitě s nadšením, rozbalily si modelíny a začaly samostatně zpracovávat obraz svého dnešního dne.

**Klientka č. 1** – viz obr. č. 56 – Při pozorování jsem si všimla, že s modelínou má klientka zkušenosti, modelínu si zpracovala a vytvářela potřebné jednotlivé prvky do svého obrázku. Klientka pracovala velmi detailně, modelínu si trhala na kousky, válela ji po stole a stáčela do potřebných tvarů. Následně tvary jemně přenášela na papír. Klientka odmítla podložku a pracovala na ploše stolu. Klientka se rozplakala, když modelovala dům a do domu umístila tři hlavy lidí. Po zklidnění klientka vytvořila ještě duhu, dvě srdce. Klientka pracovala velmi procítěně, prožila si okamžik dnešního dne. Klientce jsem položila dotaz, jaký důležitý okamžik si dnes prožila při arteterapii. Klientka odpovídala, že si uvědomila, že děti má moc ráda, že děti častěji objímá a říká jim, že je má ráda. Klientka sdělila, že ji arteterapie pomáhá žít klidnější život.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 57 – Klientka pracovala s modelínou samostatně. Modelínu válela na desce stolu, podložku odložila stranou. Klientka vyválenou modelínu přemísťovala pomalými pohyby na papír. Modelínu upravila do tvaru duhy, dbala na správném barevném pořadí barev duhy. Klientka pečlivě jednotlivé barvy přitiskla jemnými pohyby prstů na papír. Klientce jsem položila dotaz, jaký důležitý okamžik si dnes prožila při arteterapii. Sdělovala, že bydlení je její sen a ten by se mohl splnit, proto si vytvořila duhu.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 58 – Klientka pracovala s modelínou velmi pomalu, pohyby rukou byly uvolněné. Velmi důsledně si jednotlivé vybrané barvy zahřívala v ruce, následně je válela po stole. Klientka odmítla podložku a pracovala na desce stolu. Klientka si na papír umístila dům, který vytvořila pomocí hnědé modelíny, dům umístila do pravé dolní části papíru. Nad dům klientka umístila smajlíka s úsměvem. Klientka pracovala celou dobu klidně, uvolněně. Klientce jsem položila dotaz, jaký důležitý okamžik si dnes prožila při arteterapii. Klientka prožila pohodu.

#### **Reflexe ze setkání:**

Na jedenáctém setkání jsem zprostředkovala klientkám zážitek s modelínou a osobním zamyšlením na prožitku dne. Klientky spolupracovaly a zapojily se do aktivity dle sdělených instrukcí. Práce s modelínou klientky bavila, umožnila jim uvolnění pocitů a osobní uvědomění si důležitého okamžiku dne. Klientky sdělovaly své osobní prožitky a emoce beze strachu z obavy odsouzení.

#### **5.2.12 Dvanácté arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** Jak se dnes cítím? – verbální komunikace

**Pomůcky:** žádné

**Arteterapeutické cvičení:** Klobouk

**Cíl:** posílení sebevědomí, uvolnění, relaxace

**Pomůcky:** papír A4, A3, tužka HB, barevné látky, vlny, lepidlo, nůžky, vlhký hard

**Postup:** Vysvětlila jsem klientkám, že nakreslený a ozdobený klobouk bude přímo pro ně, že aktivita má pomoci si uvědomit, co mají ve své hlavě tzn. pod kloboukem.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Na dnešní skupinové setkání jsem zvolila verbální cvičení Jak se dnes cítím, které již klientky znají. Klientky si velmi živě vyprávějí mezi sebou, naslouchají si, dávají si prostor pro vyjádření.

Klientky jsem seznámila s připravenou hlavní aktivitou, která dnes je tvořivá a bude se pracovat s představivostí a podpoří utřídění vlastních myšlenek.

**Klientka č.1** – viz. obr. č. 59 – Klientka si nakreslila tužkou HB tvar klobouku na papír velikosti A3. Klientka si vybrala modrou látku bez potisku a modrou látku s potiskem. Nůžkami stříhala látku na menší části a přilepila na papír. Klientka si vybrala modrou vlnu, kterou oblepila celý tvar klobouku. Klientce jsem položila otázku, co má pod kloboukem. Klientka sdělovala, že dnes má pod kloboukem stres, proto si vybrala modrou barvu. Klientka sdělovala, že stres je z dnešního dne, byla na úřadu a nedostane finanční prostředky vyplácené z důchodu. Klientce jsem položila druhou otázku, že jsem si všimla, že má klobouk ozdobený vlnou. Klientka sdělovala, že to je motanice, že je taky zamotaná z dnešní situace. Sdělovala, že vlna je příjemná na dotyk a pomohla jí nebýt ve stresu.

**Klientka č. 2** – viz. obr. č. 60 – Klientka si nakreslila tužkou HB tvar klobouku na papír velikosti A3. Klientka si vybírala různě barevné, vzorové látky. Stříhala nůžkami látku ve tvaru čtverců, obdélníků. Látky umístila na papír a přilepila lepidlem, látku přitiskla k papíru. Klientka činnost ukončila první ze skupiny. Klientce jsem položila otázku, co má pod kloboukem. Klientka sdělovala, že má starosti, proto je klobouk barevný a neupravený jako ona. Klientka dál sdělovala, že dneska ji klobouk asi sedí na hlavě už od rána. Klientce jsem položila otázku, jestli si chce klobouk sundat z hlavy. Klientka sdělovala, že si chce sundat klobouk, že své starosti zkonzultuje s pracovníkem azylového domu.

**Klientka č. 3** – viz. obr. č. 61 – Klientka si nakreslila fialovou pastelkou tvar klobouku na papír velikosti A3. Klientka si z látek vybírala různě barevné, vzorované látky. Připravené látky si stříhala do obdélníků a lepila na klobouk. Klobouk ozdobila klientka červenou květinou pomocí pastelky, žlutou pastelkou květinu pečlivě obtáhla. Klientka byla uvolněná při tvoření a velmi pečlivá při lepení látek. Klientce jsem položila otázku, co má pod kloboukem. Klientka sdělovala, že svůj život. Sdělovala, že dneska nemá v hlavě žádné starosti.

**Klientka č. 4** – viz. obr. č. 62 – Klientka si nakreslila tužkou HB tvar klobouku na papír velikosti A3. Z látek si vybrala látky růžové a modré barvy s různými detaily. Nejdříve si jednotlivé látky naskládala na papír, nůžkami upravila do požadovaného tvaru a následně lepidlem přilepovala. Látky přilepovala od vrchu klobouku a systematicky postupovala až měla celý klobouk pokrytý. Klientka tvar klobouku zvýraznila modrou pastelkou. Klientce

jsem položila otázku, co má pod kloboukem. Klientka sdělovala, že pod kloboukem má spokojenost, pohodu

#### **Reflexe ze setkání:**

Klientky porozuměly zadání úkolu a vytvořily vlastní klobouky. Klientky při aktivitě tvořily z připravených látek svůj klobouk. Všechny klientky si vybraly papír velikosti A3. Klientky si na připravený papír nakreslily tvar klobouku, nastříhaly látku přilepily na klobouk. Klientky tvořily soustředěně a tiše. Klientky si vzájemně vytvořené klobouky prohlížely a diskutovaly. Při pozorování skupiny jsem si všimla, že se klientky po ukončení hlavní aktivity sesedly blíže k sobě a tím se vytvořila velmi příjemná atmosféra. Klientky společně sdělovaly, že si dnešní aktivitu užily a odpočinuly a těší se na příští setkání.

#### **5.2.13 Třinácté arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** čmárání

**Cíl:** relaxace, uvolnění ruky, reakce na podměty

**Pomůcky:** papír A4, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem podala papír, který si dle instrukcí položily před sebe, vybraly si pastelku a pohodlně se posadily na židli. Klientkám jsem sdělila, že budou pastelkou čmárat po papíře.

**Čas:** 15 min

**Arteterapeutické cvičení:** projektivní kresebný test - Strom

**Cíl:** kreslení stromu jako projektivního kresebného testu, prožitek z tvorby, uvědomění si vlastní osoby

**Pomůcky:** papír A4, tužka HB

**Postup:** Klientkám podám instrukce, že na papír před sebou mají nakreslit strom, který nemá být jehličnan ani palma.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

#### **Popis průběhu setkání:**

Na dnešní skupinové setkání jsem zvolila rozehřívací cvičení, které klientky znají a jedná se čmárání. Cílem aktivity bylo zaznamenat, zda klientky reagují na sdělený pokyn a provedou změnu tahu pastelky po papíře.

Po rozechřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na kresbu stromu.

**Klientka č. 1** – viz obr. č.63 - Klientka sdělovala, že si nakreslila strom ze svého snu, že je to ovocný strom. Strom popsala, že je velký, silný, dává ovoce, zahradník mu stříhá větve, má silný kmen, silnou korunu. Klientka kreslila uvolněně, papír si držela rukou, nepoužila gumu.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 64 – Klientka uvedla, že se jedná o strom, který je silný, očekává jaro a slunce. Je rovný, plný naděje a má větve, které budou plné ovoce. Sdělovala, že by si pod tento strom sedla do trávy a odpočívala. Klientka kreslila kresbu dotahovanými tahy v kmeni a stejně tak v koruně.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 65 – Klientka ke své kresbě uvedla, že nakreslila strom, který by si zasadila do své zahrady. Klientka sdělila, že je silný, úplně rovný, má silné větve a zelené listy. U stromu chtěla nakreslit ptáčka, ale raději jej škrtna. Klientka kreslila kresbu jemnými tahy, napojovanými na sebe, nepoužila gumu.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 66 – Klientka sdělovala, že nakreslila strom. Je rovný, má široký kmen a kulatou korunu. Klientka sdělovala, že je to velký silný strom. Mohl by růst v parku a lidí k němu chodí. Klientka kreslila kresbu přerušovanými jemnými tahy a nepoužila gumu.

#### **Reflexe ze setkání:**

Třinácté společné setkání bylo zajímavé z pohledu arteterapeuta, protože klientky prováděly kresbu stromu. Klientky na kresbu využily papír A4, tužku HB. Stromy nemají znázorněny kořeny, kmen je rovný, koruny obsahují větve, objevuje se i uzavřená koruna. Klientky své kresby komentovaly a sdílely prožitky z kresby. Skupina pracovala efektivně.

#### **5.2.14 Čtrnácté arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozechřívací cvičení:** verbální komunikace ke dni sv. Valentýna

**Cíl:** prožitek z obdarování, prožitek ze společně stráveného času, verbální komunikace  
Klientky obdržely kávu a zákusek.

**Arteterapeutické cvičení:** projektivní kresebný test - Dům

**Cíl:** kreslení domu jako projektivního kresebného testu, prožitek z aktivity

**Pomůcky:** papír, tužka HB, pastelky

**Postup:** Klientkám podám instrukce, že na papír před sebou mají nakreslit dům.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Na skupinové setkání jsem klientkám připravila kávu a zákusek. Klientky občerstvení přijaly s potěšením. Skupina byla příjemně naladěná na hlavní činnost.

**Klientka č. 1** – viz obr. č. 67 – Klientka sdělila, že se jedná o dům, kde žije společně s dětmi, má zahradu, kde si odpočine. Sdělila, že v domě je více pokojů pro děti, proto má dům okna i na střeše. Klientka sdělila, že touží po odpočinku, že si uvědomuje, že musí odpočívat a relaxovat. Klientka sdělovala, že je spokojená, že se jí dům dobře kreslil a odpočinula si u aktivity.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 68 – Klientka sdělila, že chtěla kresbu provést pastelkami a byla ráda, že si pastelky mohla zvolit. Klientka sdělovala, že přemýšlí o stěhování do bytu bývalého partnera. Klientka sdělovala, že se jí stýská po synech, chybí jí víc a víc. Sdělovala, že přes arteterapii si uvědomila, že neměla syny opouštět, neměla utíkat od rodiny. Dále klientka sdělila, že dům je pro ni dneska důležitý, že si při kreslení představovala společné bydlení s rodinou.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 69 – Klientka sdělila, že dům je velký, v domě jsou pokojíčky pro děti. Sdělila, že nakreslila svoji představu o domě se zahradou, kde může mít květiny. Klientka sdělovala, že dům je pro ni sen a sama by dům nezvládla finančně zajistit. Dům je velký, má oranžovou fasádu, je v něm teplo, může si zařídit pokoje, jak potřebuje. Sdělila, že je spokojená s kresbou.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 70 – Klientka sdělila, že si nakreslila dům, kde by mohla bydlet se syny. Klientka sdělovala, že syn bude zedníkem a mohl by takový dům postavit a ona by v domě žila se synem. Klientka sdělila, že by jeho rodině vařila a pekla.

**Reflexe ze setkání:**

Čtrnácté setkání bylo pro mě velmi zajímavé, protože skupina sdělovala osobní pohledy na projekci domu. Kresby domů přinesly zpětnou vazbu na působení arteterapie na klientky. Klientky sdělovaly, že arteterapie pomáhá při uvědomování si vlastních životních situací. Otázka bydlení je pro klientky podstatná a její uvědomění a zpracování ovlivní další životní situace.

**5.2.15 Patnácté arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** „Tleskání do rytmu“ – postupné opakování rytmu v celé skupině

**Pomůcky:** vlastní tělo

**Postup:** Klientkám jsem předvedla jednoduché tleskání o vlastní tělo – ruka – noha, zopakovala jsem sestavu tleskání a klientky se přidaly, tleskání se volně zrychlovalo a zpomalovalo.

**Cíl:** posílení sebevědomí, uvědomění si pozice těla, pozornost, naladění se na skupinový rytmus

**Arteterapeutické cvičení:** projektivní kresebný test – Postava ženy a muže

**Cíl:** kreslení postavy jako projektivního kresebného testu, prožitek z aktivity

**Pomůcky:** papír A4, tužka HB, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem podala instrukce, že papír před sebou mají přeložit v polovině, následně na jednu polovinu nakreslit postavu ženy, na druhou polovinu nakreslit postavu muže, po dokončení papír rozložit.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Na úvod patnáctého setkání jsem zvolila cvičení, které celou skupinu zahřálo po celém těle – cvičení posiluje uvědomění si vlastního těla, umožňuje prožitek z vlastního dotyku. Rozehřívací cvičení se klientkám líbilo, aktivně se zapojily, dynamika skupiny se spojila přes zpomalení nebo zrychlení tleskání.

Po rozehřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na kresbu postavy ženy a muže.

**Klientka č.1** – viz obr. č. 71 – Klientka při provedení kresby využila kombinaci tužky HB a pastelek. Nakreslila postavy od hlavy do pasu, jedná se o souměrné postavy. Klientka sdělila, že postavy se jí kreslily dobře a že je uvolněná. Klientce jsem položila dotaz, proč žena nemá ruce. Klientka odpověděla, že si neuvědomuje, proč je nenakreslila, ale že žena potřebuje ruce k životu, k práci, k pohlazení, aby se mohla dotýkat dětí. Klientka sdělovala, že během průběhu arteterapie si uvědomila, že ji vlastní děti potřebují.

**Klientka č. 2** – viz obr. č. 72 – Klientka při provedení kresby využila kombinaci tužky HB a pastelek. Klientka nakreslila celé postavy, žena je vyšší než muž. Klientce jsem položila dotaz, jestli při pohledu na kresbu vidí něco důležitého. Klientka sdělila, že si v osobním životě více důvěřuje, proto je nakreslená žena vyšší než muž. Klientka sdělovala, že kresbu ženy a muže si užívala a je spokojená s provedením kresby.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 73 – Klientka použila tužku HB a pastelky na provedení kresby postav. Klientka nakreslila postavy, které jsou barevně i tvarově odpovídající. Klientka kresbu provedla velmi uvolněně, detailně vybarvovala jednotlivé části postav. Klientka sdělila, že se jí dnes pracovalo velmi příjemně a při kresbě přemýšlela o svém osobním vztahu s mužem.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 74 – Klientka použila tužku HB a pastelky na provedení kresby postav. Klientka sdělila, že její postava ženy je krásná, má nalíčenou tvář, upravené vlasy a je krásně oblečená. Klientce jsem položila dotaz, jak si kresbu užila. Klientka se zamyslela a sdělila, že je jako žena šťastná, spokojená a užívá si život každý den.

#### **Reflexe ze setkání:**

Patnácté setkání bylo pro mě v pozici arteterapeuta velmi přínosné, klientky zpracovaly kresebný test postavy. Klientky pracovaly samostatně, s prožitkem, který sdělovaly před skupinou. Kresby postav žen byly propracovanější než postavy mužů.

#### **5.2.16 Šestnácté arteterapeutické setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** „Jak se dnes cítím?“ – verbální komunikace

**Pomůcky:** žádné

**Arteterapeutické cvičení:** projektivní kresebný test – Začarovaná rodina

**Cíl:** kreslení začarované rodiny jako projektivního kresebného testu, prožitek z aktivity

**Pomůcky:** papír A4, tužka HB, pastelky

**Postup:** Klientkám jsem sdělila, že jejich úkolem je nakreslit jednotlivé členy své rodiny v podobě zvířat.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

#### **Popis průběhu setkání:**

Klientky si navzájem sdělovaly informace, jak se dnes cítí.

Po rozehřívací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na kresbu začarované rodiny. Se zadáním: „Představte si, že k Vám do rodiny na návštěvu přišel hodný kouzelník a pomocí své kouzelnické hůlky začaroval Vaši rodinu do zvířat. Než odešel, usmál se a všechny zase odčaroval. Jaká zvířata to byla? Nakreslete je.“

**Klientka č. 1** – viz obr. č. 75 – Klientka vytvořila svoji představu a sdělovala, že neumí kreslit zvířata, ale že ji aktivita bavila, protože se mohla uvolnit a užívat si společný čas.

Klientka sdělila, že nakreslila sebe jako pavouka, že musí pracovat na změně životní situace jako pracuje pavouk na své pavučině. Dále sdělila, že syn je červený kohout a dcera je žabička. Klientka sdělovala, že děti jsou její všechno a miluje je víc než dříve, že jí arteterapie umožnila změnu vztahu s dětmi.

**Klientka č. 2** – viz. obr. č.76 – Klientka sdělila, že se nakreslila jako páv, že má krásný barevný ocas, že se rozhlíží okolo sebe a pod sebou si hlídá tři malé broučky. Broučkové jsou její děti. Musí je hlídat, aby jim nikdo neublížil. Klientka byla dojatá svými slovy.

**Klientka č. 3**- viz obr. č. 77 – Klientka sdělila, že sama sebe nakreslila jako hlavu kočky, dceru jako psa, partnera jako hada. Klientka na obrázek nakreslila postavu smutné ženy, která je umístěna nad znázorněnými členy rodiny.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 78 – Klientka sdělila, že dneska nechce kreslit, ale že nakreslila jedno zvíře pro všechny členy rodiny – je to velká silná ryba, která si spokojeně plave ve vodě.

#### **Reflexe ze setkání:**

Šestnácté setkání s klientkami bylo zajímavé, jelikož klientky prožily dnešní setkání velmi intenzivně s kresebnými testy. Klientky si uvědomily působení arteterapie a přemýšlely nad rodinnými vazbami, nad jednotlivými členy rodiny a vlastními city.

#### **5.2.17 Sedmnácté arteterapeutické setkání – závěrečné setkání**

- Setkání se zúčastnily čtyři klientky, jedna klientka se omluvila pro nemoc.
- Vyplnění testovacích dotazníků - Beckův inventář úzkostí, SVF 78 Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová.

**Rituál:** pozdravení a přivítání

**Rozehřívací cvičení:** „Jak se dnes cítím?“ – verbální komunikace

**Pomůcky:** žádné

**.Arteterapeutické cvičení:** Rodina

**Cíl:** posílení vlastního sebevědomí, uvolnění emocí, relaxace

**Pomůcky:** papír A4, tužka HB, pastelky

**Postup:** Klientkám podám instrukce, že na papír před sebou mají nakreslit rodinu.

**Čas:** 20 min

**Reflexe – čas:** podle potřeby

**Popis průběhu setkání:**

Klientky si navzájem sdělovaly informace, jak se dnes cítí.

Po rozehrávací aktivitě jsme přistoupily k hlavnímu arteterapeutickému cvičení, které se zaměřilo na kresbu rodiny.

**Klientka č. 1** – viz obr. č.79 – Klientka vytvořila svoji představu o rodině, kterou si přenesla k domu se zahradou. Klientka sdělila, že na obrázku je s dětmi a malým synem a takovou rodinu by si přála. Klientka dům nakreslila velký, s vlastními pokojíčky pro děti.

**Klientka č. 2** – viz obr. 80 – Klientka do kresby přenesla svoji vizi o rodině. Klientka sdělila, že je na obrázku ona a její tři děti. Klientka dále sdělila, že uvažuje o společném bydlení s otcem svých synů. Klientka sdělovala, že při pohledu na obrázek domu si uvědomuje, že změnu životní situace zvládne.

**Klientka č. 3** – viz obr. č. 81 – Klientka do kresby přenesla svoji vizi o spokojené rodině. Klientka znázornila sebe, dceru a současného partnera. Klientka sdělila, že již vyhledává vhodný byt ke společnému bydlení. Klientka sdělovala, že si při arteterapii uvědomila potřebu stabilního bytu pro svoji dceru.

**Klientka č. 4** – viz obr. č. 82 – Klientka na kresbě znázornila postavy své celé rodiny – klientka, synové a dcera. Klientka sdělovala, že dnešní tvoření bylo dobré, jde o obraz spokojené rodiny. Klientka sdělila, že obnovila vztah s dcerou a navštěvují se o víkendu a telefonují si. Dále sdělila, že si více povídá se syny a chodí i na krátké společné procházky.

#### **Reflexe ze setkání:**

Sedmnácté setkání bylo pro mě v pozici arteterapeuta velmi přínosné, klientky zpracovaly osobní téma rodiny. Rodina je pro klientky důležitá a chtěly by pro rodinu zajistit bydlení. Klientky pracovaly samostatně, s prožitkem z tvorby, s vlastními emocemi.

Klientkám jsem poděkovala za práci na jednotlivých arteterapeutických setkáních, za jejich otevřenost, upřímnost a empatii při práci ve skupině.

Arteterapie v Domově pro matky s dětmi byla ukončena.

## **5.3 Vyjádření klientek k arteterapii v DMD**

Na posledním sedmnáctém setkání jsem klientky požádala o jejich zpětnou vazbu z arteterapeutických setkání, co se jim líbilo, co se jim nelíbilo.

**Klientka č. 1:** „Měla jsem ze začátku obavy, zda zvládnu chodit na setkání, jak moji aktivitu vezmou děti, jak si zvládnu naplánovat čas. Vše se mi podařilo, chodila jsem na setkání, jak mi dovolil čas, nemoc. Děti byly spokojené, protože mohly chodit do herny, kde byly na mobilu, nebo si dcera četla knihu. Některá cvičení byla náročnější, ale nakonec jsem je zvládla. Kreslení mě bavilo, uvolnila jsem se, vyzkoušela jsem něco nového. Domů jsem

koupila vodové barvy a kreslím si, někdy si se mnou kreslí děti. Odpoutala jsem se od všedního času, mohla jsem přemýšlet o sobě, o své minulosti, díky Vaším otázkám, uspořádat si, co je pro mě důležité. Dostala jsem chuť provést změny, o kterých jsem dlouho jen snila. Nestydím se, že v současné době bydlím v azylovém domě. Umím sdělit nahlas druhým lidem svůj názor a stojím si za ním. Bylo fajn, doufám, že bude arteterapie v azylovém domě.“

**Klientka č. 2:** „Měla jsem představu, že zvládnu chodit pravidelně, ale nemoc dítěte mi někdy nedovolila přijít na setkání. Kreslení se mi líbilo, některá cvičení mě přinutila přemýšlet o svém životě, jak a kde žiju, jak pečuji o sebe a dceru. Díky Vám, jsem získala odvalu zkusit změnu a jít si za ní. Jsem připravená si najít zaměstnání a pak budu řešit další věci v životě. Už jsem se ze svých chyb ponaučila. Při cvičení jsem si znovu mohla užít být dítě a hrát si, tvořit. Třeba vodové barvy, lepení koláže jsem si užila. Jsem spokojená, že jsem byla vybraná do skupiny a mohla si arteterapii vyzkoušet. Třeba, až jim řeknete, že arteterapie má význam pro klientky, tak ji tady zavede paní vedoucí.“

**Klientka č. 3:** „Já jsem si nejvíc užila to, že jsem měla čas sama na sebe. Věděla jsem, že dcera je v herně, nebo u kamarádky a mohla jsem si u toho tvoření vyčistit hlavu od běžného dne, měla jsem Vás pro sebe. Pokaždé jsem se sem těšila. Moc děkuji za možnost být ve skupince a zkusit si arteterapii. Ze začátku jsem měla obavu, protože neumím kreslit, ale řekla jste mi, že o tom arteterapii není. To mě uklidnilo a tvoření jsem si užívala. Vaše otázky byly vždy přesné a nutily mě, abych o sobě přemýšlela. Více si teď věřím. Vrátila se mi sebedůvěra, vím, že mám sílu na provedení změny ve svém životě. Celkově se cítím silnější, sebejistější, mám chuť do života. Taky si myslím, že by měla být arteterapie v azylu pro klientky.“

**Klientka č.4:** „Já jsem spokojená, cvičení se mi líbila, měla jsem radost, že někam chodím. Při cvičení jsem si zkusila věci, co jsem dělala naposledy ve škole, třeba ta modelína, byla fajn, to jsem si užila. Na setkání jsem se těšila, byla jsem na všech, protože jsem se těšila, co budete mít připravené. Syn se mě ptal, co dělám, tak jsem mu to vyprávěla. Zakázala jsem mu o tom mluvit tady v domě, bylo to naše pravidlo. Jsem si odnesla, že když něco chci, tak to dokážu. Zažila jsem tady úspěch, hezky jste si se mnou povídala, měla jste na mě čas a Vaše otázky byly vždy trefné, no jste mi pomohla. Mám větší chuť měnit svůj život, vím, že je čas být více zodpovědná. To si odnáším. Děkuji Vám a doufám, že to budete v azylovém domě dělat, jste super arteterapeutka.“

## 6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

Výzkum je vzhledem k nízkému počtu účastníků a k výzkumným nástrojům vedený v podstatě kvalitativní metodou. Z výzkumu vyplynulá data a informace by neměla podléhat pouhé interpretaci pozorovatele. Arteterapeutické metody a přístup vedení arteterapeutických setkání by měl být v souladu s principem arteterapie tak, jak je vyučován na Akademii Alternativa. V této práci dochází k popisu toho, co se odehrálo z pohledu výzkumníka (arteterapeuta) a toho, co bylo potvrzeno na základě použitých výzkumných technik a metod.

### 6.1 Dotazníky na měření úzkosti: Beckův inventář úzkostí, SVF 78

Vzhledem k vybraným cílům mé práce je Beckův inventář úzkostí a dotazník SVF78 – Strategie zvládání stresu - Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová hlavním ověřovacím testem pro Hypotézu číslo 1 a Hypotézu číslo 2 mé arteterapeutické práce s klientkami v azylovém domě. Všechny klientky testoval na začátku a na konci arteterapeutických setkání psycholog, PhDr. Patrik Lička, který též testy vyhodnotil. Klientky vyplnily dotazníky ve formě tužka-papír.

#### Výsledky testování

Klientky byly testovány před a po arteterapeutických setkáních. Prvního testování se zúčastnilo 5 klientek, druhého testování 4 klientky. S testy klientky souhlasily a sdělovaly, že není žádná překážka na jejich straně k provedení testů.

#### Klientka č.1

- Byla vytestovaná ve středním stupni projevů úzkostí (normál společnosti ve střední třídě), výsledek zaznamenal schopnosti zvládat každodenní situace, přizpůsobivost na situace je hodnocena průměrně.
- Má vyšší potřebu v sociální podpoře, možnost konzultace situací.
- Zvýšení potřeby kontroly situace, kontrola reakce, je hodnoceno pozitivně.
- Potřeba vyhýbání se, úniková tendence je nižší v závěrečném testování.
- Potřeba rezignace, perseverace a odklonu je nižší v závěrečném testování.

Při porovnání výsledků testů je zaznamenaná pozitivní změna vnímání úzkosti v závěrečném testu, zde se dá říct, že arteterapie klientce pomáhá zvládat zátěžové situace a vyhledává optimální řešení zátěžových situací.

#### **Klientka č. 2**

- Byla vytestovaná ve středním stupni projevů úzkosti (normál společnosti ve střední třídě), výsledek zaznamenal pokles negativního prožívání úzkosti o značný počet bodů.
- Vyhodnocena změna v závěrečném testování – zvýšená pozitivní strategie – opatření směřující k redukci stresu. Strategie odklonu – zahrnují tendence jednání, vypořádání se se stresem. Potřeba únikové tendence, rezignace je nižší v závěrečném testování.
- Výsledek testování vyhodnocuje, že klientka má potřebu mít své emoce pod kontrolou, přehodnocení situace a mít možnost situace samostatně ovlivňovat je hodnocena pozitivním výsledkem testování.

Při porovnání výsledků testů je zaznamenaná pozitivní změna vnímání úzkosti v závěrečném testu, zde se dá říct, že arteterapie klientce pomáhá zvládat zátěžové situace a vyhledává optimální řešení zátěžových situací.

#### **Klientka č. 3**

- Byla vytestovaná ve středním stupni projevů úzkosti (normál společnosti ve střední třídě). Výsledky testu SVF78 před a po arteterapeutických setkáních byly vyhodnoceny a klientka neprošla testováním.
- Záznam zvolených odpovědí na otázky klientka provedla velmi strategicky v naučeném modulu odpovědí. Je možné, že klientka má zkušenost s testováním a proto záměrně neodpovídala.

#### **Klientka č. 4**

- Byla vytestovaná ve středním stupni projevů úzkosti (normál společnosti ve střední třídě).
- Má vyšší potřebu při kontrole situace a reakce na životní situace, test po arteterapeutických setkáních zaznamenal výrazné bodové navýšení – hodnoceno pozitivně.
- Potřeba vyhýbání se, odklonu, odmítání viny je nižší v závěrečném testování.

Při porovnání výsledků testů je zaznamenaná celková pozitivní změna při závěrečném testu. Klientka je hodnocena, že průběh arteterapie posílil výrazným způsobem schopnosti klientky, jak zpracovávat úzkosti.

#### **Klientka č. 5**

- Klientka byla testovaná pouze na začátku arteterapeutických setkávání a závěrečného testování se nezúčastnila pro dlouhodobou nemoc, proto nelze provést porovnání testů.

Závěrem testování je zaznamenaný celkový výsledek a to že průběh arteterapeutických setkávání v azylovém domě prokázal pozitivní změny ve skupině klientek, kdy 3 klientky mají pozitivní změny v závěrečném testování, 2 klientky byly vyhodnoceny jako nespolupracující.

## 6.2 Projektivní kresebné testy a jejich vyhodnocení

Pro cíl absolventské práce jsem použila kresebné testy, které klientky absolvovaly na začátku a v závěru arteterapeutických setkávání. Testy jsem vyhodnotila. Srovnáním jednotlivých kreseb na začátku a v závěru arteterapeutických setkávání lze vidět změnu osobnosti klientek. Vliv arteterapie na klientky je zřejmý zejména v použití v množství barev, jejich intenzitě a ve velikosti objektů kresby.

### Strom

**Klientka č. 1:** Na první stromě obr. č. 1 si všímám, že je koruna složena z menších větví, kmen je u paty rozdvojený. Koruna stromu je znázorněna přerušovaně. Druhý strom obr. č. 63 má rovný kmen, u paty stromu je znázorněno tmavší místo – vlastní dětství klientky. Koruna stromu je z dlouhých větví, koruna je zakončena, ale není výrazná. Druhý strom má větší korunu, klientka začala řešit svůj život.

**Klientka č. 2:** Na první kresbě obr. č. 2 je strom, který má znázorněny větve, které od středu směřují do levé i pravé části koruny. Větve jsou znázorněny výrazně, několika tahy tužky. Kmen stromu je více do levé části papíru. Druhý strom obr. č. 64 je na první pohled bez znázornění koruny, větve jsou v dlouhých čárkách, směřující od středu vzhůru, koruna není. Kmen stromu je v prostředku papíru, klientka přistupuje ke svému životu samostatněji a řeší situace odpovědně sama za sebe.

**Klientka č. 3:** První strom obr. č. 3 zaujme zpracováním kmene a následně připojením větví ke kmenu. Větve jsou ve velkém počtu, doplněny o listy. Druhý strom obr. č. 65 je rozdílný, je menší, kmen je výrazný, koruna je menší. Na levé straně je znázorněn pták, ale je zaškrtán. Celkově je zde vidět velikostní rozdíl kreseb, který se trochu napodobuje v detailech, zde je patrný přesun klientky na sebe sama a řešení své situace zevnitř.

**Klientka č. 4:** První strom obr. č. 4 je dle klientky konkrétním stromem, vzpomínkou na dětství. Druhý strom obr. č. 66 je v levé části papíru, koruna je stočená doleva. Strom je znázorněn spojením se zemí. Klientka tedy více řeší své dětství, které ji proměňuje, ale stále vychází ze svých kořenů. Klientka v určitých situacích působí silněji, sebejistěji.

**Klientka č. 5:** Klientka se zúčastnila první kresby stromu obr. č. 5, jako jediná ze skupiny si dala papír na šířku, strom má začátek kmene v levé části papíru a koruna směřuje více do pravé části papíru. Tedy lze sdělit, kresba směřovala k růstu, ale kořeny ji drží v tradicích. Na obrázku jsou znázorněny 3 ptáci nad korunou. Druhou kresbu klientka neprovedla.

## Dům

**Klientka č. 1:** První kresbu neprovedla. Druhá kresba domu obr. č. 67 vystihuje dům, který je přes celý formát papíru a je proveden na šířku. Dům má znázorněny tyto části – okna, střechu, komín – z kresby lze vyzvednout počet a velikost oken – klientka sděluje, že pokoje jsou pro její děti. Okna v domě znázorňují pohled klientky na rodinu a její potřeby

**Klientka č. 2:** První kresba domu obr. č. 6 je provedena tužkou HB na výšku papíru. Dům má velký počet oken v různých částech domu (např. střecha). Dům je představou klientky o životě s rodinou. Druhá kresba obr. č. 68 je provedena pastelkami, dům je umístěn na šířku a v levé části, je doplněn o trávník s květinami, slunce, nebe, ptáky. Dům znázorňuje prožitou změnu klientky během arteterapie.

**Klientka č. 3:** Klientka první i druhou kresbu provedla tužkou HB, na šířku papíru. První kresbu domu obr. č. 7 vystihují rovné, výrazné čáry, dvě okna s detailem záclony, komín, plot a strom. Zpracování dveří s výraznou klikou znázorňuje očekávání klientky. Na druhé kresbě obr. č. 69 je dům znázorněn z bočního pohledu, kde jsou umístěny dveře s výraznou klikou. Dveře a okna mají stejné provedení jak na první, tak na druhé kresbě. Je to tedy hodnoceno jako shoda a je zajímavé tyto dvě kresby pozorovat ve své podobnosti.

**Klientka č. 4:** První kresba obr. č. 8 znázorňuje dům, čáry jsou rovné a výrazné. Dům má výrazně znázorněn kouř z komína, dále je výrazně znázorněna klika na dveřích. Druhá kresba obr. č. 70 je rozdílná, je doplněná o postavy, květiny, slunce, nebe. Dům je z rovných čar, dveře mají shodný tvar a klika je v jiném provedení. Zajímavá jsou okna, která jsou znázorněna přerušovanými čarami, působící až nedbale. Je tedy znázorněno, více objektů v kresbě, které odpoutaly pozornost od domu.

**Klientka č. 5:** První kresba obr. č. 9 znázorňuje dům, který je znázorněn čarami, které jsou pokřivené, vlnivé. Detail komínu je proti domu zajímavý, komín je znázorněn rovnými až ostrým spojením čar. Dále okolo domu jsou postavy, auto, zahrada, slunce. Klientka tedy

nevěnovala plně pozornost domu, ale odvedla ji na detaily v okolí domu. Druhou kresbu klientka neprovedla.

## **Postava**

**Klientka č. 1:** Klientka první kresbu obr. č. 10 provedla velmi detailně tužkou HB, postava ženy je v barvách, postavy jsou symetrické. Druhá kresba obr. č. 71 je provedena také velmi symetricky, barevnost ženy je výraznější než muže. Klientka sdělovala, že se s druhou kresbou ženy ztotožňuje, je spokojená více než minule.

**Klientka č. 2:** Kresby postav obr. č. 11 klientka provedla tužkou HB a pastelkami, žena je výrazně menší postavy než muž. Žena má detailně propracovaný obličej – výrazné rty, oči. Kresba postavy ženy na obr. č. 72 je v ženském oblečení a působí více žensky. Mužská postava má všechny parametry, kresby rozlišuje rozdílnost v obličejové části. Velikosti postav se na kresbách výrazně odlišují. První kresba muže je v popředí, druhá kresba v popředí je žena. Zde je tedy vidět, že klientka si uvědomila vlastní hodnotu a klade na ženskou postavu důraz při znázornění.

**Klientka č. 3:** Postavy na obr. č. 12 jsou na provedeny jednoduše, ale jedná se o osobní kresebný projev klientky. Klientka používá u postav geometrické tvary na ztvárnění postavy, kresby působí dětským dojmem, jednoduchá kresba. Znázornění obličejové části se na kresbách jak u ženy, tak u muže opakuje ke shodě. Kresby působí naučeným postupem zachycení postav, kde se neodkrývají vlastní emoce a pocity klientky. Kresba postav na obr. č. 73 je žena vyšší než muž, znázorněná postava je výraznější. Kresby jsou znázorněny tužkou HB a pastelkami.

**Klientka č. 4:** První kresba obr. č. 13 je znázorněna tužkou HB, postavy jsou ztvárněny výrazem, kterým se klientka vyznačuje. Postava ženy je větší než muže, klientka je silná ve svém postoji. Druhá kresba obr. č. 74 je provedena pastelkami. Postava ženy je výraznější než postava muže, žena má ženské oblečení, které specificky vystihuje specifčnost klientky, která je velmi ženská a projevy chování ženy je autentické.

**Klientka č. 5:** První kresba obr. č. 14 je znázorněna postavami bez oblečení. Postava ženy má zvýrazněna nadra, boky. Postava muže má znázorněny výrazně ruce a celý obličej. Postavy jsou vytvořené pomocí přerušovanými čarami, které mají různou intenzitu. Druhou kresbu klientka neprovedla.

## **Začarovaná rodina**

**Klientka č. 1:** První kresba obr. č. 16 je provedena modrou pastelkou, zachycena tři rozdílná zvířata, velikost zvířat je stejná, kresba je umístěna v levé části papíru. Druhá kresba

obr. č. 75 je provedena 3 různými pastelkami, velikost zvířat je stejná, umístění kresby do levé části papíru. Druhá kresba má totožný prvek, že zvířata jsou velmi výrazná. Společným hodnotícím prvkem provedených kreseb je, že zvířata nemají společné místo pro žití.

**Klientka č. 2:** První kresba obr. č. 17 je provedena fialově-červenou barvou, zvířata jsou za sebou v řadě, zvířata jsou zaznamenána jemnou čarou, mimo první zvíře (brouk). Druhá kresba obr. č. 76 je velmi výrazně, barevně zaznamenána, kde dominantní zvíře je zosobnění klientky a tři stejní živočichové zobrazují její děti. Je zde projev síly klientky, její posílená sebedůvěra a získané ztotožnění se svojí životní situací.

**Klientka č. 3:** První kresba obr. č. 18 je provedena růžovou pastelkou, zvířata jsou v jedné řadě, zvířata mají pozitivní ladění, přestože zvířata nemají společné místo pro žití. Druhá kresba obr. č. 77 je provedena různými barvami pastelek, je zde znatelné napětí, strach, nestabilita. Zvířata jsou doplněna o lidskou postavu. Výrazným prvkem jsou oči zvířat a obličej postavy. Zvířata by zřejmě mohly žít společně, ale jejich výrazy vzbuzují strach i při pozorování kresby.

**Klientka č. 4:** První kresba obr. č. 19 je provedena fialovou pastelkou a zachycuje 3 Je zajímavé, že zvířata společně hledí do levé strany, je zřejmé, že by zvířata nemohla žít na společném místě. Ale pohled zvířat je sjednocujícím prvkem. Druhá kresba obr. č. 78 zachycuje jedno zvíře, které je v pravé části papíru a hledí do levé strany, jeho výraz je velmi pozitivní – je znatelný úsměv, který je zvýrazněn, zajímavé je také znázornění oka. Tedy by se dalo hodnotit kresby jako hledící samy do sebe, to by bych hodnotila i u klientky její pohled do sebe sama a vnímání sebe sama vůči ostatním lidem.

**Klientka č. 5:** Kresba obr. č. 20 je provedena modrou barvou, zvířata mají různou velikost, jsou umístěny v celém prostoru papíru. Zvířata jsou znázorněna velmi detailně – fousky, řasy, oči. Zvířata by mohla žít na jednom společném místě, ale je otázkou, zda by chtěla společně žít. Druhou kresbu klientka neprovedla.

## 6.3 Vyhodnocení cílů a otázek, hypotéz

**Hlavní cíl:** Pomocí arteterapie zmírnit projevy úzkosti u klientů v azylovém domě. Vytvořit bezpečné prostředí pro klienty azylového domu pro arteterapeutická setkávání.

**Vedlejší cíl:** Pomocí arteterapie změnit přístup ke zvládnutí životní situace. Využití arteterapie pod vedením arteterapeuta jako nový nástroj sociální práce v azylovém domě.

**Hlavní a vedlejší cíl byl splněn.**

Instrumentář arteterapeutických cvičení byl vybrán za základě cílů a potřeb cílové skupiny. Cvičení a témata byla rovněž přizpůsobena klientkám v azylovém domě. V azylovém domě se mi podařilo vytvořit bezpečné místo, kde probíhala arteterapie. Vytvořil se prostor, který nehodnotil, nesoudil a nerozhodoval o pobytu v azylovém domě, který přinesl pochopení, porozumění, uvolnění emocí. Arteterapie napomohla k uvědomění si vlastní životní situace z individuálního pohledu každé klientce. Zprostředkovala možnost prožití a zpracování životní situace. Arteterapii je možné tedy zařadit jako nový nástroj sociální práce v azylovém domě.

**Výzkumná otázka č. 1. Lze pomocí arteterapie podpořit uvědomění projevů úzkosti u klientů azylového domu?**

**Vyhodnocení:** Pomocí arteterapií a jednotlivými arteterapeutickými cvičeními si klientky azylového domu uvědomily své strachy, úzkosti, nejistoty a obavy ze životních situací, ale zároveň si uvědomily, že je třeba toto změnit. Změna nastala zejména otevřenou komunikací v průběhu jednotlivého setkání a sdílením vzájemných zkušeností došlo ke zvýšení sebevědomí klientek. Klientky pomocí arteterapie, kdy své úzkosti definovaly a výtvarně vyjádřily, si své projevy úzkosti uvědomily.

**Výzkumná otázka č. 2: Lze pomocí arteterapie podpořit zmírnění projevů úzkosti v průběhu pobytu klienta v azylovém domě?**

**Vyhodnocení:** Výtvarným vyjádřením klientek během arteterapeutických setkávání v azylovém domě postupně došlo u klientek k uvědomění si svých úzkostí a pomocí výtvarných technik dokázaly klientky úzkosti zpracovávat. Postupně v průběhu jednotlivých setkávání se klientky vypořádávaly se svými obavami o dostatečné zajištění potřeb dětí, se strachem ze samostatného bydlení, s pocitem z nedostatku financí, ze strachu z komunikace s veřejnými institucemi, čímž docházelo ke zmírnění projevů úzkostí klientek.

Zmírnění projevů úzkosti klientek způsobené arteterapií v azylovém domě jsou pozorovatelné i z chování klientek. Klientky s pracovníky azylového domu jednájí a komunikují o svých potřebách otevřeněji a uvědomují si zodpovědnost za svá rozhodnutí.

Snížení projevů úzkosti také potvrdily provedené standardizované testy - Beckův inventář úzkostí a SVF78 - na začátku a na konci arteterapeutického setkávání.

**Hypotéza č. 1: Arteterapie podporuje uvědomění si projevů úzkosti u klientů azylového domu.**

**Vyhodnocení:** Hypotéza č. 1, kterou jsem si stanovila na počátku výzkumu se **potvrdila**. Podařilo se mi přes sestavený instrumentář arteterapeutických cvičení dosáhnout u jednotlivých klientek uvědomění si vlastního pocitu úzkosti, jeho pojmenování a zjištění proč danou úzkost klientka prožívá. Klientky byly na začátku a na konci testovány – Beckův inventář úzkostí a standardizovaným testem SVF78, který potvrdily výskyt pozitivní nebo negativní strategie na zvládnutí stresu, úzkosti. Dále pravidelná arteterapeutická setkání se klientkami měla pozitivní vliv na projevy úzkosti.

**Hypotéza č. 2: Arteterapie zmírňuje projevy úzkosti spojených s pobytem v azylovém domě.**

**Vyhodnocení:** Hypotéza č. 2, kterou jsem si stanovila na počátku výzkumu se **potvrdila**. Podařilo se mi navázat pozitivní arteterapeutický vztah, který tvořil základ jednotlivých setkání. Klientky se zapojovaly do zvolených cvičení a aktivně tvořily a zpracovávaly zadané úkoly. Vhodně zvolená cvičení umožnila skupině společně prožít jiným způsobem běžné starosti, povinnosti, umožnila komunikaci a uvolnění. Skupina opakovaně sdělovala, že si pomocí pastelek odpočinou a získávají novou odpověď na své každodenní situace. Klientky byly na začátku a na konci testovány - Beckův inventář úzkostí a standardizovaným testem SVF78, který potvrdily výskyt pozitivní nebo negativní strategie na zvládnutí stresu, úzkosti. Arteterapie umožnila skupině klientek prožít jejich život, životní situace, těžké situace z jiné pohledu. Klientky sdělovaly, že se cítí lépe a již na ně život nepadá.

### **Metody a techniky výzkumu**

Projektivní kresebné testy, instrumentář arteterapeutických cvičení, řízený rozhovor, zúčastněné pozorování, individuální a skupinová tvorba, vlastní poznámky, fotodokumentace artefaktů a fotografie z arteterapeutických setkání. Rozhovor s jednotlivými klientkami, vyplnění dotazníků Beckův inventář úzkostí a standardizovaného testu SVF78.

### **Vyhodnocení výzkumné části proběhlo na základě analýzy těchto zdrojů:**

- komparace, konfrontace a vyhodnocení diagnostických arteterapeutických kresebných testů na začátku a na konci setkávání
- písemné, fotografické záznamy pořízené v průběhu celého procesu

- verbální vyjádření skupiny
- spolupráce s panem PhDr. Patrikem Ličkou – dotazník Beckův inventář úzkostí, standardizovaný test SVF78.

# ZÁVĚR

Cílem této absolventské práce bylo posoudit možnosti využití arteterapie v Domově pro matky s dětmi v Hradci Králové. Na základně poznatků mohu říci, že arteterapie má nezastupitelné místo při práci s klientkami Domova pro matky s dětmi. Pomáhá jim vyrovnávat se s prožitým traumatem pomocí vyjádření svých pocitů výtvarným uměním, umožňuje jim lépe pochopit a orientovat se v tíživé životní situaci a napomáhá jim osvojit si správné sociální dovednosti.

Soupis arteterapeutických cvičení, které předkládám v praktické části, jsem použila s cílem pomoci klientkám lépe se orientovat v těžké životní situaci, podpořit jejich sebevědomí a sebeprosazení ve skupině, umožnit jim prožít plnohodnotně zdravé sociální vztahy. Jednotlivé arteterapeutické techniky jsem volila tak, aby bylo těchto cílů dosaženo. První setkání proběhlo v říjnu 2024 a společně jsme se setkávaly až do března 2025. Setkávaly jsme se většinou v počtu 4 osob. Od nesmělého prvního setkání do ukončení terapeutických setkání uplynulo spousta času a za tuto dobu se vzájemné vztahy mezi klientkami významně prohloubily. Setkávání s klientkami azylového domu bylo i pro mne velmi obohacující a přínosné, jelikož s klientkami pracuji jako sociální pracovnice. Stanovený osobní cíl jsem splnila. Došla jsem tedy k závěru, že arteterapie je pro práci s klientkami velmi vhodná, ale je důležité si ujasnit, jaké cíle u konkrétního klienta či skupiny chceme sledovat. Následně pak zvolíme formy arteterapie a jednotlivé techniky.

Dle mého názoru je možné arteterapii přenést i do jiného zařízení, které pracuje s podobnou cílovou skupinou dospělých (azylové domovy pro muže, denní centra, poradny pro lidi v nouzi apod.). Zásadní je, aby arteterapeutickou praxi prováděl kvalifikovaný arteterapeut. V tomto vidím přínos mé absolventské práce.

Arteterapie a další umělecké terapie jsou vhodné metody pro uvědomění si sebe sama a k nalezení správné životní cesty, proto si velmi vážím metody arteterapie a doufám, že široká společnost dostane možnost se seznámit a pracovat s arteterapií a pozná její potenciál.

# SOUHRN

Absolventská práce se věnuje tématu vlivu arteterapie na životní situace klientů v azylovém domě. Teoretická část se ve čtyřech kapitolách věnuje arteterapii, ženám v azylovém domě, životním situacím a azylovým domům. Praktická část představuje průběh arteterapie v Domově pro matky s dětmi. V průběhu 17 arteterapeutických setkání s klientkami jsem popsala metody a techniky výzkumu. Výzkumná skupina se skládala z 5 klientek, ale pro dlouhodobou nemoc jedné klientky se skupina ponížila v průběhu setkávání na 4 klientky. V poslední kapitole se věnuji jednotlivým hypotézám a jejich vyhodnocení.

V souladu s cíli práce byly stanovené dvě výzkumné hypotézy a podle těchto hypotéz jsem volila vhodné arteterapeutické techniky a aktivity. Kromě kresebných diagnostických projektivních testů jsem utvořila také seznam devíti aplikovaných arteterapeutických cvičení. Z kresebných diagnostických testů jsem použila všechny dostupné testy před a po uskutečnění arteterapeutických setkání. Hlavní metodou výzkumu byla metoda pozorování a s tím související písemné a fotografické záznamy v průběhu arteterapeutických setkávání. Dále pak komparace a konfrontace a vyhodnocení diagnostických kresebných testů na začátku a na konci setkání. Důležitým nástrojem byla aplikace testů ve spolupráci s PhDr. Patrikem Ličkou, kde se výsledky z kresebných a volných arteterapeutických setkání podložily.

Hlavním cílem absolventské práce bylo analyzovat, zda pomocí skupinové arteterapie lze zmírnit projevy úzkosti u klientů v azylovém domě a lze zde vytvořit bezpečné prostředí pro klienty azylového domu pro arteterapeutická setkávání.

Vedlejším cílem absolventské práce bylo, že pomocí arteterapie lze změnit přístup ke zvládnutí životní situace a využít arteterapii pod vedením arteterapeuta jako nový nástroj sociální práce v azylovém domě.

Závěry absolventské práce poukazují na to, že použité arteterapeutické metody a techniky měly pozitivní vliv na prožívání životních situací klientek a vnímání a uvědomování si životních situací. Dále bylo ověřeno, že je přínosné arteterapii používat jako nástroj sociální práce a aplikovat v azylovém domě dlouhodobě, za předpokladu, že bude terapii provádět zkušený arteterapeut.

# SUMMARY

This thesis focuses on the impact of art therapy on the life situations of clients in a shelter home. The theoretical part consists of four chapters covering art therapy, women in shelter homes, life situations, and shelter homes. The practical part presents the process of art therapy at the Home for Mothers with Children. Throughout 17 art therapy sessions with clients, I described the methods and techniques used in the research. The research group initially consisted of five clients, but due to the long-term illness of one client, the group was reduced to four over the course of the sessions. The final chapter focuses on the hypotheses and their evaluation.

In line with the research objectives, two research hypotheses were established, and appropriate art therapy techniques and activities were chosen accordingly. In addition to projective diagnostic drawing tests, I developed a list of nine applied art therapy exercises. All available drawing diagnostic tests were conducted both before and after the art therapy sessions. The primary research method was observation, complemented by written, photographic, and audio records during the sessions. Additionally, the research involved comparison, confrontation, and evaluation of diagnostic drawing tests at the beginning and end of the sessions. An important tool was the application of tests in collaboration with PhDr. Patrik Lička, which helped substantiate the results from both drawing and free art therapy sessions.

The main objective of the thesis was to analyze whether group art therapy could help reduce anxiety symptoms in shelter home clients and create a safe environment for art therapy sessions.

A secondary objective was to explore whether art therapy could change clients' approaches to coping with life situations and be used as a new tool for social work in a shelter home under the guidance of an art therapist.

The conclusions of the thesis indicate that the applied art therapy methods and techniques had a positive impact on the clients' perception and awareness of their life situations. Additionally, it was confirmed that using art therapy as a social work tool is beneficial and can be effectively implemented in a shelter home setting long-term, which should be performed by an experienced art therapist.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Literatura:

BEDNÁŘOVÁ, Zdeňka et al., 2009. Domácí násilí. Zkušenosti z poskytování sociální a terapeutické pomoci ohroženým osobám. 1. vydání. Praha: Acorus. ISBN 978-80-254-5422-0.

BENÍČKOVÁ, M., Muzikoterapie a edukace, Praha: Grada, 2017, ISBN 978-80-247-4238-0.

BARTLETT, Harriett M. The common base of social work practice. New York: National Association of Social Workers, ISBN 08-710-1054-2.

CAMPBELL, J., Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi, Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-428-1.

CONWAYOVÁ, Helen, 2007. Domácí násilí. 1. vydání. Praha: Albatros nakladatelství, a.s. ISBN 978-80-00-01550-7.

ČECH, Ondřej et al., 2011. Domácí násilí z pohledu pracovníků v oblasti sociálních služeb. 1. vydání. České Budějovice: THEIA – OBČANSKÉ SDRUŽENÍ. ISBN 978-80-904854-0-2.

HOLLAND, Sally. Child and family assessment in social work practice. 1st pub. London: SAGE Publications, 2004, ISBN 0761949011.

JANEBOVÁ, Radka a Martin SMUTEK. Posuzování životní situace v sociální práci: sborník z konference V. Hradecké dny sociální práce, Hradec Králové 24. až 25. října 2008. Vyd. 1. Editor Martin Smutek. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008, ISBN 978-807-0414-194.

KRUTILOVÁ, D., Sociální služby tvorba a zavádění standardů kvality poskytovaných sociálních služeb, Tábor: Abena, 2008, ISBN 978-80-254-3427-7.

KŘIVOHLAVÝ, J., Konflikty mezi lidmi, Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-642-X.

LIEBMANN, M., Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci. Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7178-864-3.

LHOTOVÁ, M. PEROUT, E., Arteterapie v souvislostech, Praha: Portál, 2018, ISBN 978-80-262-1272-0.

MATOUŠEK, Oldřich a Hana PAZLAROVÁ. Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny v kontextu plánování péče. Vyd. 1. Praha: Portál, ISBN 978-807-3677-398.

MATOUŠEK, Oldřich. Slovník sociální práce. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-717-8549-0.

MATOUŠEK, Oldřich et al., 2007. Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení. 1. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-310-9.

SIROVÁTKA, Tomáš. Sociální exkluze a sociální inkluze menšin a marginalizovaných skupin, 1. vydání, Brno: Georgetown, 2004. ISBN 80-210-3455-6.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J., Základy arteterapie. Rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, ISBN 978-80-262-1043-6.

ŠOTOLOVÁ, Eva. Vzdělávání Romů. 1. vydání. Praha: Grada, 2000, ISBN 80-7169-528-9.

ŠRAJER, Jindřich a Libor MUSIL. Kniha: Etické kontexty sociální práce s rodinou. Vyd. 1. Editor Jindřich Šrajec, Libor Musil. České Budějovice: Albert, 2008, 150, ISBN-978-80-7326-145-0.

ŠVANCARA, J., Strategie zvládání stresu – SVF78. Vyd. 1. Praha: Testcentrum, 2003, ISBN 80-86471-24-1.

VÁGNEROVÁ, M., Psychopatologie pro pomáhající profese. Rozšířené a přepracované

vydání. Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-414-4.

VÁGNEROVÁ, M., Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2014, ISBN 978-80-262-0696-5.

### **Časopisy a jiné zdroje**

NAVRÁTIL, Pavel. Posouzení životní situace: úvod do problematiky. Sociální práce/Sociálna práca, Brno: ASVSP, 2007, roč. 2007, č. 1, s. 72-86. ISSN 1213-6204.

NAVRÁTILOVÁ, Jitka. Proces posouzení životní situace jako zdroj ohrožení dítěte (faktory ovlivňující posouzení ohrožených dětí). Časopis sociální práce/Sociálna práca, Brno:AVSP, 2011, roč. 2/2011, č. 2, s. 40-55. ISSN 1213-6204.

### **Legislativní zdroje**

ZÁKON O SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH, Zákon č. 108/2006 Sb.

VYHLÁŠKA 505/2022 Sb., kterou se provádí Zákon o sociálních službách

VYHLÁŠKA 34/2022 Sb., kterou se mění vyhláška č. 505/2006 Sb.

### **Internetové zdroje:**

BENÍČEK, T., Arteterapie, Ars Therapeutica. In: akademiealternativa.cz(online). 2012

Dostupné z <https://akademiealternativa.cz/umelecke-terapie>

Oblastní charita Hradec Králové – Domov pro matky s dětmi. 2025

Dostupné z <https://www.charitahk.cz/komu-a-jak-pomahame/matkam-otcum-s-detmi-bez-domova//>

## **Seznam zkratk v textu**

s. – strana

č. – číslo

DMD – Domov pro matky s dětmi

min – minuta

Sb. – sbírky

# PŘÍLOHY

**Příloha č. 1 Obrázky klientů**

**Příloha č. 2 Seznam tabulek**