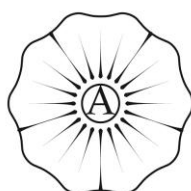


AKADÉMIE ALTERNATÍVA s.r.o.

Študijný odbor: arteterapia



Absolventská práca

**VPLYV ARTETERAPIE PRI PROCESE POMOCI OBETIAM
DOMÁCEHO NÁSILIA.**

Vedúca práce: Mgr. Veronika Kern Sinova, DT

Autorka: Miriam Dobiášová

OLOMOUC 2026

Pod'akovanie:

Touto cestou ďakujem Mgr. Veronike Kern Sinovej DT, za vedenie absolventskej práce, za jej trpezlivosť podporu a cenné odborné rady pri písaní práce. Všetkým lektorom, ktorí nás viedli počas celého štúdia v Akadémii Alternatíva.

Ďakujem Mgr. Marianne Kováčovej Ph,Dr., riaditeľke neziskovej organizácie Slniečko, za umožnenie praktickej realizácie absolventskej práce. V poslednom rade psychologičke v BŽD Mgr. Stanke Čitáryovej, ktorá vyhodnocovala dotazník úzkosti a vedúcej v BŽD Mgr. Romane Kincelovej za podporu. A hlavne ďakujem klientkám za prejavenú dôveru a ochotu spolupracovať.

Prehlásenie

Prehlasujem, že som prácu na tému „Vplyv arteterapie pri procese pomoci obetiam domáceho násilia“, vypracovala sama s použitím uvedenej literatúry.

V Nitre, dňa 30.04. 2026

ABSTRAKT

Dobiášová, Miriam. Vplyv arteterapie pri procese pomoci domáceho násilia. Vplyv arteterapie u klientiek v krízovom centre. Nitra, 2025 / 2026. Absolventská práca. Akadémia alternatíva. Vedúca práce Mgr. Veronika Kern Sinová, DT.

Absolventská práca skúma, či vplyv arteterapie na klientky v krízovom centre, či môže arteterapia pozitívne ovplyvniť eliminovať stres a úzkosť pri procese pomoci. Práca je rozdelená na praktickú a teoretickú časť.

Teoretická časť je členená do troch kapitol. Prvá kapitola vymedzuje pojem a definíciu, históriu a techniky arteterapie. Druhá kapitola sa zaoberá problematikou domáceho násilia a syndrómom týranej ženy a taktiež aké sú špecifiká vo výtvarných prejavoch u klientiek. Tretia kapitola predstavuje neziskovú organizáciu Slniečko, ktorá pomáha obetiam domáceho násilia.

Praktická časť opisuje stretnutia, pri ktorých sme využívali arteterapeutické techniky. Obsahuje vyhodnotenie dotazníkov, vyhodnotenie projektívnych kresebných techník.

Cieľ práce s arteterapeutickými technikami je eliminovať stres a úzkosť u klientiek v procese pomoci a kvalitnejšej socializácii v bežnom živote.

Kľúčové slová: arteterapia, domáce násilie, obeť domáceho násilia.

OBSAH

Obsah	5
Úvod.....	7
Teoretická časť	8
1 ArtEterapia	8
1.1 Ciele arteterapie	8
1.2 História arteterapie	10
1.3 Definícia arteterapie.	13
1.4 Formy arteterapie	14
1.5 Metódy arteterapie	16
1.6 Techniky arteterapie.....	17
1.6.1 PROJEKTÍVNE KRESEBNÉ TECHNIKY	19
2 DOMÁCE NÁSILIE	22
2.1 Špecifiká výtvarného prejavu u týraných žien	22
2.2 Syndróm týranej ženy	23
2.2.1 ÚZKOSŤ (ANXIETA)	25
2.3 Proces rozvoja domáceho násilia	27
2.4 Vplyv násilia na osobnosť dieťaťa	28
2.5 Pohľad spoločnosti na obeť násilia	29
2.6 Možnosť pomoci domáceho násilia	30
3 SLNIEČKO NEZISKOVÁ ORGANIZÁCIA.....	31
3.1 Fungovanie a opis organizácie.	31
3.2 Pracoviská organizácie	31
3.3 Tím odborníkov v organizácii	33
3.4 Klientka v zariadení	34
3.5 Nová životná perspektíva	35
PRAKTICKÁ ČASŤ	36
4 Stanovenie cieľa, hypotéz.....	36

4.1	Kazuistiky klientiek	36
4.2	Použíte techniky	39
4.3	Arteterapeutické stretnutia	40
4.4	Vyhodnotenie projektívnych kresebných techník	50
4.5	Vyhodnotenie dotazníka T 161	53
ZÁVER		57
ZHRNUTIE		58
SUMMARY		59
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY		60
PRÍLOHY:		62

ÚVOD

Každý jeden z nás, potrebuje vo svojom živote vzťah človeka s človekom, ľudskosť a hlavne správny prístup, aby dosiahol svoj cieľ, svoju metú.

Venovali sme sa v tejto práci, postupu pomoci pri procese obetiam domáceho násilia. Kládli sme dôraz, na individualitu a východiskovú pozíciu. Na záujem a skutočné okolnosti pri osvojovaní si životných, manuálnych, socializačných zručnosti, pri procese pomoci.

Vo väčšine prípadov klientky prešli neľahkým detstvom, vyrastali v neúplnej rodine, či zažili násilie v detskom veku. K svojmu novému začiatku potrebujú pocit bezpečia, vlastnú dávku sebavedomia a opäť si zautomatizovať životné zručnosti.

Pri práci s klientkami sme využívali arteterapeutické techniky. Vychádzali sme z individuality a jedinečnosti každej osobnosti. Základom je dobre spoznať človeka, poznať jeho osobnú anamnézu a vytvoriť si vzťah istoty a bezpečia. V arteterapii sa jedná o humanistický prístup, základom je potrebné vytvoriť podmienky, aby samotná klientka prišla na riešenie problému, alebo chcela sama spolupracovať.

Práca sa skladá z teoretickej časti, ktorá má tri kapitoly: 1. Arteterapia, 2. Domáce násilie, 3. Slniečko nezisková organizácia. V praktickej časti sa venujeme eliminácii napätia u klientiek a ich osamostatňovaniu sa zo zariadenia pri procese pomoci.

Zvolili sme čo najefektívnejšie a najzrozumiteľnejšie metódy a formy práce. Použili sme arteterapeutické techniky, ktoré pomohli klientkám pri prekonaní blokov, pri ventilácii úzkostných stavov či pri komunikácii v bežných životných situáciách. Na sedeniach sme využili kresebné projektívne techniky. Pred začatím sedení a po ich ukončení, vyplnili klientky dotazník na meranie úzkosti T 161. vychádzali sme z cieľov a hypotéz, ktoré sme si stanovili. Predpokladali sme, že použitím arteterapeutických techník sa eliminuje stres a úzkosť pri procese pomoci obetiam domáceho násilia.

Cieľom práce bolo zdokumentovať, popísať proces pomoci obetiam domáceho násilia, s danými vybranými metódami a technikami v Bezpečnom ženskom dome (ďalej len BŽD).

TEORETICKÁ ČASŤ

1 ARTETERAPIA

Arteterapia je pomerne mladý odbor, ktorý sa vyznačuje humanistickým, individuálnym prístupom ku klientovi. Hlavne sám klient vytvára, pretvára svoje predstavy.

V rámci odboru Arteterapia, môžeme hovoriť, už o jej histórii, o smeroch, o formách a vymedzení cieľov a konkrétnych výsledkoch. V arteterapii sa využíva výtvarné umenie ako terapeutický prostriedok. Napomáha pri prevencii, relaxácii, liečbe a umožňuje sebareflexiu či reflektuje psychický a emočný stav človeka. (Tomáš Beníček, 2017)

Názov arteterapia najprv zahŕňal všetky oblasti umenia (divadlo, tanec, poézia, texty a pod.), v ktorých sa umelecký prostriedok predstavoval ako terapeutický prostriedok. Postupne prišlo vymedzeniu všetkých umelecko-terapeutických smerov a názov „arteterapia“ zostal v oblasti, v ktorom sa využíva výtvarné umenie. (Šicková- Fabrici. 2002)

Arteterapiu rozdeľujeme na receptívnu a produktívnu. V receptívnej dochádza k impresii (dojem , pocit, vnem), kde nechávame umenie pôsobiť na klienta vo forme napr: prehliadka galérie obrazov, umeleckých fotografií a iné. V produktívnej arteterapii, sám klient je priamo zapojený do umeleckého procesu napr: keramika, maľba, kresba koláže a pod. .

Umelecké terapie pracujú s impresiou aj expresiou, pre celkovú komplexnosť arteterapeutického procesu. Ak zameníme nesprávny termín umeleckej terapie za expresívnu terapiu dochádza k značnej redukcii a nekomplexnosti súčasnej terapeutickej paradigmy. Expresívnu terapiu je možné vnímať ako jeden z prístupov umeleckých terapií, ktorý má v odborných kruhoch svoje pevné miesto. (Beníčková, 2014)

Arteterapia, pôsobí na klienta, v relaxácii, sebauvedomení, sebareflexii, sebavedomí, seba prezentácii vlastného JA. V širšom zmysle pomáha nadviazať kontakt, vytvoriť si vzťahy, rozšíriť slovnú zásobu, komunikovať a vedieť pomenovať emócie, svoje potreby, vyjadriť svoje názory. Môžeme hovoriť o interakčnom vzťahu medzi klientom a terapeutom.

1.1 CIELE ARTETERAPIE

Pri umeleckých terapiách existuje niekoľko spoločných všeobecných cieľov, ktoré sa navzájom dopĺňajú a prelínajú. Prvotné ciele nám pomáhajú pri rozvoji komunikácii a kreativity a nadviazaní vzťahu klient a terapeut. Dôležité je pri terapeutickom procese viesť riadený rozhovor (ak to situácia dovoľuje), poznať metodológiu, pretože „pri voľnom kreslení a neriadenom rozhovore“ nedochádza k terapii.

Medzi všeobecné umelecké terapie zahrňujeme (T. Beníčka, 2017):

- budovanie dôvery a vzťahu klient- terapeut
- tvorivosť
- relaxácia a uvoľnenie
- rozvoj komunikácie
- rozvoj kreativity a spontaneity
- zvyšovanie osobnej životnej motivácii
- vyjadrenie pocitov, emócií a konfliktov
- triedenie konfliktov
- experimentovanie a overovanie vlastných nápadov
- práca so snami a fantáziou
- práca s nevedomím a podvedomím
- náhľad, sebareflexia a uvedomovanie si seba sama
- prirodzené vyváženie ženskej a mužskej polarity
- harmonické zjednotenie myslenia, cítenia, vôle, verbálneho a neverbálneho prejavu

Cieľom arteterapie u detí a dospelých je kompenzácia poznávacích funkcií, schopnosti zovšeobecňovania, zlepšenie komunikačných schopností či vytvárať žiaduce formy správania (Šicková – Fabrici, 2008). Talent nemá vplyv na efekt terapie, avšak deti s PAS majú veľmi často veľké nadanie na túto činnosť. Je vhodná na zlepšenie vyjadrovania a komunikácie, keďže klient by mal rozprávať o svojom diele či už sám, alebo s pomocou terapeuta. (Kurtz, 2008)

Klient a terapeut sú vo vzťahu. Môžeme hovoriť o interakčnom vzťahu medzi klientom a terapeutom a to: v psychosomatickej oblasti - JA, v sociálnej oblasti – okolie, v spirituálnej oblasti TY/ON/ ONO (Mária Beníčková 2017).

Najjednoduchšie ciele arteterapie delí Marian Liebmann (1984) na individuálne a sociálne:

-K individuálnym cieľom patrí: uvoľnenie, seba prežívanie, seba vnímanie, vizuálne a verbálne usporiadanie zážitkov, poznanie vlastnej možnosti, rast osobnej slobody a motivácia, sloboda, pri hľadaní výrazu pocitov, emócií, konfliktov , rozvoj fantázie kreativity, nadhľad, celkový rozvoj osobnosti.

- k sociálnym cieľom patrí: vnímanie a prijatie druhých ľudí, vyjadrenie uznania ich hodnoty, ich ocenenie a nadviazanie kontaktu, zapojenie sa do skupiny kooperácia, spoločné riešenie problémov, zdieľanie osobných skúseností, reflexia vlastného fungovania skupiny, pochopenie vzťahov, vytváranie sociálnej podpory.

Banderová (1952) zdôrazňuje tieto ciele u detí:

- pomoc pri nadväzovaní kontaktu s dieťaťom
- umožniť nahliadnuť do jeho nevedomého života
- znižovať jeho agresívne a sexuálne napätie
- vytvárať priestor pre vyjadrenie pre impulzívne motorické aktivity dieťaťa
- umožniť mu experimentovať s formou
- napomáhať k socializácii
- podporovať integráciu osobnosti
- formulovať hodnotnú správu o dieťati

Pri zhrnutí cieľov arteterapie: rozvíjať seba, svoje prežívanie, nachádzať v sebe riešenia. Nadviazať kontakty, vytvoriť vzťah, odblokovať vnútorné bloky, eliminovať dôsledky traumy a ich spracovať. Naučiť sa komunikovať, spolupracovať, sociálne sa podporovať, a pochopiť interakciu medzi ľuďmi. Dosiahnutie iného pohľadu, iného vnímania, odbúranie strachu, premena niekoľkoročného stresu do zážitku na iné, pre transformovanie zážitku, ktorý vie následne človek ľahšie uniesť, spracovať. Naučiť sa sám sebe rozumieť.

„U všetkých vekových i problémových skupín je cieľom arteterapie znovu vybudovať vzťah z rôznych dôvodov, narušené prirodzené dispozície človeka – kreativitu, spontaneitu, schopnosť komunikácie so sebou samým, s druhými, s prostredím, v ktorom žije, chápanie života v jeho súvislostiach a jeho zmysluplné prežívanie“. (Šicková – Fabrici, 2002, str.62)

1.2 HISTÓRIA ARTETERAPIE

História umeleckých terapií siaha do obdobia praveku k jaskynným maľbám, rituálom, tancom. Výtvarníci, umelci, tanečníci posúvali hranice svojho umenia v spolupráci

s psychológmi, psychoterapeutmi, psychiatrami pedagógmi sa kryštalizovali jednotlivé umelecko-terapeutické odbory.

Samotná arteterapia sa zaraďuje medzi mladé disciplíny, avšak využitie umenia k liečeniu rôznych duševných chorôb bolo známe už v starovekom Grécku, Egypte a neskôršie i v arabskom svete. Za prvého priekopníka arteterapie sa považuje Aristoteles, grécky filozof, ktorý skúmal v súvislosti s dramatickým umením rôzne emocionálne stavy u človeka (Lhotová, 1999).

Umenie ako súčasť rehabilitácie ľudí reálne začali odborníci uplatňovať v tridsiatych rokoch 20. storočia, prvýkrát výraz „**art therapy**“, použila Margaret Naumburgová. Tvrdila, že človek vie lepšie vyjadriť svoje emócie vo svojich výtvarných dielach, ako slovne ich opísať. Ďalšou významnou priekopníčkou arteterapie bola Edith Kramerová, sochárka arteterapeutka, pracovala s klientmi, ktorí boli poznačení vojnou.

Korene arteterapie siahajú do osemnásteho až devätnásteho storočia, kedy vznikla myšlienka uplatniť výtvarnú činnosť ako terapiu. Na základe odborníkov, ktorí sa zaujímali o tvorbu ľudí s duševnými chorobami. V rámci toho došli k záveru, že duševne chorí maľujú inak, a charakter ich tvorby sa mení podľa druhu a vývoja ich ochorenia. Na tieto výskumy v dvadsiatych rokoch dvadsiateho storočia nadviazal nemecký psychiater Hans Prinzhorn (In: Šicková-Fabricsi, 2008), ktorý zhromažďoval výtvarné práce svojich schizofrenických klientov. Táto jeho zbierka spôsobila veľký záujem o danú problematiku (Kováčová In: Guillaume, Kováčová, 2010).

Francúzsky maliar Jean Dubufet po druhej svetovej vojne použil výraz „l'art brut – hrubé, neškolené umenie“. Vydal manifest, v ktorom prezentoval názor, že západná kultúra nemá pravdu, ak hodnotí pomätenosť duševne chorých ako negatívum. Tvrdil, že táto kultúra prináša mnoho pozitívneho, a že jej nie je príliš mnoho ale málo (Šicková-Fabricsi, 2002). V tej istej dobe si rakúsky psychiater profesor Leo Navratil uvedomoval, že stále pretrváva názor tabuizovať duševne chorých a ich tvorbu. Svojich pacientov začal diagnostikovať pomocou kresby a maľby a to pod vplyvom prác Karen Machoverovej, americkej autorky, ktorá tvrdila, že kresba ľudskej postavy odкрýva psychické rozpoloženie autorov.

Viktor Löwenfeld (1982) (In: Šicková-Fabricsi, 2002) pracoval predovšetkým s nevidomými a slabozrakými deťmi. Svojím výskumom preukázal, že populácia sa delí na haptické a vizuálne typy. Ako terapeutická metóda sa arteterapia začala zámerne využívať v tridsiatych až štyridsiatych rokoch dvadsiateho storočia. Súvisela s rozvojom psychoanalýzy a ďalších psychoterapeutických smerov. Priekopníkmi arteterapie boli prevažne výtvarníci,

ktorí prešli psychoterapiou a hľadali možnosti prepojenia výtvarného pôsobenia s psychoterapeutickými postupmi a ich uplatnenie v liečbe (Dostupné na internete: <http://www.arteterapie.cz/>, 2005).

V Čechách sa arteterapia využívala od 50 rokov v rôznych liečebniach a zariadeniach využívala ako súčasť psychoterapie. Prvý ateliér arteterapie bol v psychiatrickej liečebni zariadení v roku 1956 viedol ho akademický maliar prof. F. Kamba, ktorý prišiel arteterapeutickým výcvikom vo Francúzsku.

Ďalší ateliér vzniká na psychiatrickej klinike v Kroměříži v roku 1961 pod vedením akademickej maliarky Anny Sladkové. Postupne vznikali po celej republike v psychiatrických liečebniach ateliéry.

Na Slovensku odbor arteterapie bolo možné študovať v rámci štúdia liečebnej pedagogiky na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského, už od roku 1967. Prvý pedagóg arteterapie bol Doc. Roland Hanuš. Všetkým v období normalizácie sa odbor arteterapie zrušil na dlhé roky.

V 70. rokoch v 20. storočí vznikla na pôde Psychoterapeutickej spoločnosti ČLS, J. E. Purkyňe arteterapeutická sekcia, založená a vedená PhDr. D. Kocábovou, ktorá propagovala art- psychoterapeutický štýl.

V 80. rokoch pod vedením docenta J. Skály v rámci ČLS JEP pod psychoterapeutickou sekciou vznikla prvá arteterapeutická skupina pod vedením Zdeňka Petrželky, CSc. Súčasne narastá popularita štúdia arteterapie medzi študentami špeciálnej pedagogiky a arteterapia bola zaradená do plánov výučby.

V českých Budějoviciach v roku 1990 vznikol ateliér pod vedením PhDr. Milana Kyzoura. Tento inštitút je spájaný s Rožňavskou arteterapeutickou školou, ktorá kladie na dôraz na výcvik a zážitkovú analýzu v skupine.

V roku 1994 vzniká Česká arteterapeutická asociácia, ako odborné profesné združenie.

Rok 1997 Akadémia sociálneho umenia Tábor sa zameriava na rozvíjanie vedomostí a znalostí v liečebnej pedagogike a v sociálnej umeleckej terapii. Vychádza z Anthropolofie, ako základný pohľad na prepojenosť sveta. Tento pohľad integruje cestu poznania múdrosti Sophia a vrcholom je človek- anthropos.

Od 2002 sa otvára v Brne trojročné kombinované štúdium arteterapie.

V roku 2007 vznikla Akadémia Alternatíva s.r.o., akadémia vzdeláva v oblasti umeleckých terapií. Dôraz je kladený na prežitok, seba skúsenostné techniky a praktické znalosti, ktoré sú podložené teoretickými znalosťami a príkladmi z praxe. Nenahraditeľnou súčasťou štúdia je seba skúsenostný výcvik.

V roku 2007 vzniká MAUT- Medzinárodná asociácia umeleckých terapií, ktorá je konfederácia, združuje asociácie pracovísk odborníkov, študentov a záujemcov o umelecké terapie.

1.3 DEFINÍCIA ARTETERAPIE.

Arteterapia predstavuje súbor umeleckých techník a postupov, ktoré majú okrem iného za cieľ zmeniť sebahodnotenie človeka, zvýšiť jeho sebavedomie, integrovať jeho osobnosť a priniesť mu pocit zmysluplného naplnenia života.(Šicková, 1994)

Beníček (2019) definoval arteterapiu ako samostatný sa rozvíjajúci odbor, ktorý využíva umenie ako terapeutický prostriedok. Napomáha pri liečbe prevencii, relaxácii, umožňuje vlastnú sebareflexiu a reflektuje psychický a fyzický stav a emočný stav klienta. Umelecké dielo je v tomto prípade prostriedkom tzv. most medzi klientom a terapeutom. Most, ktorý pomáha vytvárať bezpečné prostredie a umožní nám náhľad a cestu ku klientovi.

Sophia Kellyova arteterapiu definuje, ako nerušivý terapeutický proces vhodný pre dospelých a deti, ktorí sa vyrovnávajú emocionálnymi problémami s traumami z detstva. Prípadne hľadania možnosti duševného, osobnostného rastu. (The American Art Therapy Association, 1998)

Arteterapia (z lat. ars – umenie, z gr. therapeia – liečenie, ošetrovanie) je liečba umením. Jedná sa o špeciálny druh psychoterapie, ktorý sa zameriava na rozvoj tvorivých schopností, citového vývinu a medziludských vzťahov duševne, telesne, alebo sociálne narušených jedincov. Termín v podobnom znení a význame (arts therapy), prvýkrát použil J.M.Charcot v druhej polovici 19. storočia. (Hartl, P. Hartlová, H. 2000)

Pri porovnávaní definícií arteterapie, prienikom- hlavnou postavou je človek, Všetky smery uvádzajú arteterapiu ako techniku, alebo druh psychoterapie.

V tejto práci vychádzame z tvrdení: arteterapia je nový samostatne sa rozvíjajúci odbor. Predstavuje súbor techník, metód a foriem ukotvených v legislatíve a v profesných štandardoch.

1.4 FORMY ARTETERAPIE

Arteterapia využíva výtvarné umenie na liečbu a sebazpoznanie, pričom sa delí hlavne na individuálnu a skupinovú formu podľa počtu účastníkov. Podľa prístupu k tvorbe sa rozlišuje produktívna (tvorba vlastného diela) a receptívna forma (vnímanie a reflexia už hotového diela). (Šicková- Fabrici, 2002)

Hlavné formy arteterapie:

- individuálna: zameraná na osobný vzťah medzi klientom a terapeutom, hlboké spracovanie osobných tém
- skupinová: využíva dynamiku skupiny, podporu a zdieľanie skúseností
- rodinná: zameraná na zlepšenie komunikácie a vzťahov v rámci rodiny
- receptívna: zahŕňa vnímanie umenia, prezeranie obrazov, návštevy galérii, nasledované diskusiou
- produktívna – expresívna : zahŕňa aktívnu tvorbu : kreslenie , maľovanie, modelovanie s hlinou, koláže.

Arteterapia prebieha na sedeniach, ktoré sú vopred stanovené: deň, čas, miesto konania. Pri každom prvom vstupnom stretnutí, je každý klient oboznámený, zo základnými pravidlami skupiny, s ktorými sa jednotlivci počas sedení riadi. Ostatné pravidlá sa môžu vytvoriť počas sedení, spoločne s klientmi dotvoriť.

Marian Liebman (2004) uvádza tieto pravidlá

- Dochvilnosť
- praktické záležitosti : pauzy, toalety, nápoje, občerstvenie
- je nutné vymedziť časové ohraničenie, aby ľudia neodchádzali skôr, aby prácu dokončili načas
- hovorenie počas procesu, bude akceptované alebo nie?
- fajčenie, vymedzenie prestávok, dokonca či bude vôbec akceptované?
- rozhodnutie či sa terapeut zúčastní aktivity alebo nie bude pozorovateľ

- skupinová zodpovednosť, ujasniť si čo to znamená. Môže to znamenať, že každý je zodpovedný za svoje vlastné pocity, alebo sa každý zapojuje do diskusie. Každý sa podieľa na výbere tém. Môže to tiež znamenať, že sa každý podieľa na záverečnom upratovaní.

Podľa Šickovej-Fabricsi (2002, s.43) sa uvádzajú „dve formy arteterapie: - individuálna forma arteterapie; - skupinová forma arteterapie, do ktorej zaraďujeme rodinnú a partnerskú.

Individuálna forma arteterapie.

Individuálna terapia je vhodná pre klientov, ktorý problém si vyžaduje celú pozornosť terapeuta. (Hornáková 1999)

Individuálna forma arteterapie je vo väčšine prípadov využívaná, ak je správanie človeka príliš nápadné, ohrozujúce ostatných, pri prípadoch zvýšenej agresivity, pri psychotických prejavoch. Pri tejto forme arteterapie má človek terapeuta len pre seba, nadviažu medzi sebou úzky vzťah a to mu umožní pocítiť intenzívny emocionálny zážitok, s chápujúcim človekom. (Pogády et al., 1993)

Z toho nám vyplýva, že táto forma arteterapie je vhodnejšia pre ľudí napr.: s poruchami správania, nedôverčivých, vnútorne napätých, precitlivených, klienti s týmito zákonitosťami si vyžadujú celú pozornosť terapeuta. Nevhodné prejavy by v kolektíve mohli pôsobiť ako rušivý element. Aktivita terapeuta sa citlivo prejavuje pochvalou, povzbudzovaním človeka, záujmom a edukatívnym vedomím, má psychoterapeutický, ale aj resocializačný význam (Šicková-Fabricsi, 2006). Doba sedenia je daná maximálnou dobou udržania pozornosti človeka, ale nemala by presiahnuť viac ako 90 minút (Caseyová, Dalleyová, 1995). Úspech arteterapie závisí v prvom rade od arteterapeuta, ktorý dokáže nielen vhodne zostaviť samotnú arteterapeutickú skupinu, ale ju aj odborným spôsobom viesť, vybrať vhodné témy a činnosti, respektíve správne odhadnúť jej čas, trvanie a frekvenciu. (Liebmann, 2010)

Skupinová forma arteterapie:

Prináša veľký sociálny a integračný náboj, pretože aj napriek rôznorodosti skupiny sa vytvorí atmosféra akceptácie, tolerance, kooperácie, každý pomáha pri výtvarnej činnosti každému, vzniká priateľstvo, tímová práca, upevňujú sa kolektívne vzťahy. Tieto faktory spôsobujú, že jedinci sa zapoja do skupinovej aktivity bez väčších problémov a ťažkostí a preto môže mať skupinová forma väčší úspech ako individuálna. Skupinový arteterapeutický

program, vytvára človeku dostatočný priestor, v ktorom môže tvoriť, prežívať. (Kováčová, In: Kováčová a Guillaume, 2010)

Však skupinová terapia je náročnejšia pre arteterapeuta, podľa Liebman (1984), preukazuje radu výhod:

Sociálne učenie prebieha rýchlejšie a intenzívnejšie

- Ľudia s rovnakými lebo podobnými problémami si môžu byť oporou
- Dobrá spätná väzba
- Demokratickejšia
- Efektívnejšia

Nevýhody skupinovej terapie

- Horšie dosiahnutie diskretnosti
- Väčší nápor na arteterapeuta
- Skupina môže dostať nálepku

Popri všetkých vplyvoch práca v skupine, prináša obohatenie človeka človekom a sila skupiny je veľmi dobrý artikel- nápady, kreativita, spoločná práca, spoločný cieľ. Všetky vymenované atribúty u každého klienta spôsobujú pocit spolupatričnosti, kooperácie, zdieľanie myšlienok, zdieľanie negatívnych či pozitívnych emócií. Pod kvalitným odborným vedením a vhodne vybranými technikami človek dosahuje, teda odкрýva svoje skryté utajované JA.

V tomto je celý proces výnimočný a neopakovateľný, vzťah, ktorý sa vytvorí medzi klientom a arteterapeutom je autentický. Vzťah, ktorý vzniká pri individuálnej aj skupinovej terapii je dôležitý pri dosiahnutí akejkoľvek pozitívnej zmeny. Proces pri činnostiach je veľmi premenlivý a flexibilný, kreatívny a práve, to je správna cesta do duše každej osobnosti.

1.5 METÓDY ARTETERAPIE

Druh arteterapeutických metód závisí od určitej miery aký typ arteterapie prebieha. Uvádzali sme skupinovú a individuálnu, alebo receptívnu a expresívnu. Šicková uvádza (2002, 2008) niektoré terapeutické metódy:

- **imaginácia:** imaginácia má veľa spoločného s vnútorným svetom človeka. Je akýmsi sprostredkovateľom medzi svetom hmotným, fyzickým a duchovným. Aktívnu imagináciu navrhol psychoterapeut C.C. Jung. Človek si môže predstaviť svoje minulé zážitky, alebo momentálny stav, ktorý práve prežíva. Vzniká priestor, v ktorom môže klient vidieť danú situáciu z iného pohľadu, nastáva prijatie, zmierenie, alebo pochopenie situácie.

- **animácia:** sa využíva pri terapii s úzkostnými klientmi a pri malých deťoch. Rozhovor prebieha v tretej osobe. Buď klient alebo terapeut sa identifikuje s predmetom, alebo postavou na obrázku. Cez danú osobu alebo predmet, dochádza k prerozprávaniu príbehu-problému. Animácia je veľmi dobrý prostriedok pri sťaženej komunikácii klienta a terapeuta.

- **koncentrácia:** určenie stredu - centrálného bodu osobnosti, práve tento bod môže znamenať traumu, zážitok, zložitú etapu v živote. Vytvára sa akýsi kruh – mandala, ktorá pomáha pri sebapoznávaní. Sám klient prichádza na to ako má usporiadané veci, hodnoty k danému stredu – centrálnemu bodu.

- **reštrukturalizácia:** metóda, pri ktorej dochádza reštrukturalizácii diela, následne sa vytvára nové dielo skladaním, lepením, do modelovaním. Tiež sa môžu prekresliť cez priesvitný papier, alebo obkresliť tieň z diela. Vznikajú nové tvary, môžu sa použiť úplne iné farby. Klient sa stáva novým tvorcom, svojich riešení.

- **transformácia:** spočíva transformácii pocitov cez pohyb, hudbu, kresbu. Hudba sa stáva impulzom, podľa ktorého sa tvorí kresba. Napríklad: počúvanie diela Štyri ročné obdobia od Vivaldiho a následne vytvoriť kresbu. Vyjadriť pocit stav, ktorý človek prežíva pri vypočutí skladby. Toto dielo, Štyri ročné obdobia veľmi dobre pôsobí na deti s diagnózou ADHD.

- **rekonštrukcia:** je pre všetky vekové kategórie. Pri tejto metóde klient odbúrava stres, odpor, nedôveru vo vlastnú kresbu. Využíva sa koláž, alebo modelovanie. Z pôvodnej východiskovej kresby, koláže ktorá sa dokresľuje, vzniká nové dielo. Klient nadobúda pocit pri vytváraní, nového diela, že aj riešenie jeho problémov má iný rozmer.

1.6 TECHNIKY ARTETERAPIE

Arteterapia využíva výtvarné techniky na sebavyjadrenie, liečbu a sebapoznanie. Pričom dôraz sa kladie na proces tvorby, nie na estetickú kvalitu diela. Medzi hlavné techniky patrí kresba a maľba (vodové farby, tempery), koláže z rôznych materiálov, modelovanie (hlina, plastelína) a kombinované techniky, ktoré umožňujú slobodne vyjadriť pocity.

Pod pojmom techniky arteterapie rozumieme konkrétny postup, spôsob či úlohu, ktorú volí terapeut v rámci danej metódy, v rámci danej osobnej témy klienta alebo skupiny. (Potměšilová, Sobková 2012)

Techniky rozoznávame:

- úvodné
- zahrievacie
- relaxačné
- zamerané na prácu s klientom
- zamerané na prácu so skupinou.

Kľúčové arteterapeutické techniky a prístupy:

- **Maľba:** Využíva sa pre spontánne sebvýjadrenie, experimentovanie s farbami a uvoľnenie emócií. Pri maľbe je indikátorom emočného stavu klienta voľba farby.
- **Kresba:** Kresbu chápeme ako určité vyjadrenie či zdieľanie má rovnakú funkciu ako hra a reč. Potreba poznania okolitého sveta vedie deti k tomu, aby objekty vo svojom okolí pomenovali a prípadne zobrazovali. (Jolley, 2010) Využíva sa pre spontánne sebvýjadrenie, experimentovanie s farbami a uvoľnenie emócií.
- **Koláž:** Práca s výstrižkami, fotografiami či s textilom, ktorá môže byť štrukturovaná (zadaná téma) alebo voľná téma.
- **Modelovanie:** Práca s hlinou alebo s inými hmotami, ideálna na vyjadrenie hlbších nálad a pocitov. Nahrádza verbálnu komunikáciu, tiež slúži, ako kompenzácia chýbajúceho, alebo poškodeného zmyslu – zrkové postihnutie. Napríklad: pri modelovaní postáv môže terapeut pozorovať, aký má klient vzťah k ostatným, k okolitému svetu, k problémom.
- **Štrukturované a neštrukturované aktivity:** Terapeut môže zadať konkrétnu tému (napríklad: moje bezpečné miesto), alebo nechať tvorbu úplne na voľbe klienta.
- **Rozhovor a reflexia:** Súčasťou procesu je diskusia o výtvarnom diele, ktorá je rovnako dôležitá, ako samostatná tvorba.
- **Skupinové techniky:** Zahŕňajú zahrievacie, základné, záverečné aktivity, ktoré spájajú vonkajší a vnútorný svet.

1.6.1 PROJEKTÍVNE KRESEBNÉ TECHNIKY

Kresebné projektívne techniky, nám slúžia pri hľadaní symbolov, ktoré odrážajú pocity, postoje, prežívanie a osobnostné črty osobnosti. Po kresbe nastáva pýtanie sa, čo klient nakreslil (môžu sa v kresbe odzrkadľovať klientove postoje, názory a pod.). Kvalitatívne hodnotenie berie do úvahy komplexné prevedenie kresby, či jednotlivé znaky majú- nemajú význam.

BAUM TEST: technika podľa Kocha (1952) autor popísal, že sa jedná o symbolické vyjadrenie seba sama. Vnímanie prezentovanie sa k okolitému svetu, nadväzovanie vzťahov. Pri vyhodnotení berieme do úvahy, veľkosť detaily, umiestnenie stromu na papieri, línia hrúbka čiar. Kresba stromu vypovedá o osobnosti autora, je symbolickým stvárnením seba sama. (Vágnerová, 2001, str. 295)

Test kresby stromu: projektívna metóda, ktorá využíva kresbu na odhalenie osobnosti, vnútorných postojov, minulosti i vzťahu k budúcnosti. Úlohou je nakresliť strom (okrem ihličnatého stromu) na papier formátu A4. Pričom sa hodnotí umiestnenie, veľkosť, korene, kmeň a koruna. Test stromu sa používa sa v psychológii a taktiež pri výberových konaniach do zamestnania.

Znaky pri interpretácii kresby stromu:

- **Umiestnenie na papieri:** Ľavá strana naznačuje zameranie na minulosť a vnútro, pravá strana vzťah k okoliu a budúcnosti.
- **Veľkosť stromu:** Strom by mal zaberat' zhruba 70 % plochy papiera, väčší alebo menší strom naznačuje odlišné sebavedomie.
- **Korene a zem:** Vyjadrujú stabilitu a pevné ukotvenie v realite.
- **Kmeň:** Reprezentuje silu osobnosti a vnútornú vitalitu.
- **Koruna a konáre:** Symbolizujú myšlienkový svet, ambície a kontakt s okolím (napr. veľké listy - spoločenskosť, malé - hanblivosť).

Test stromu sa využíva v praxi napríklad pri pohovoroch do práce.

Kresba postavy.

Kresba postavy má výpovednú hodnotu o klientovi, pretože do kresby premieta sám seba (Davido, 2008). Šicková – Fabrici (2016) vysvetľuje, že kresba postavy môže byť vnútorným i vonkajším autoportrétom dieťaťa. Môže projektovať pocity dieťaťa samotného.

Pri vyhodnotení berieme do úvahy, veľkosť detaily, umiestnenie postavy na papieri, línia hrúbka čiar.

Diagnostika kresby postavy je projektívna psychologická metóda, ktorá u detí i dospelých odhaľuje úroveň kognitívnych schopností (inteligencia, vnímanie), jemnú motoriku a osobnostné charakteristiky. Analýzou detailov, proporcií, umiestnenia a tlaku ceruzky sa zisťuje emočná záťaž, traumatické zážitky, sebavedomie či vzťah k okoliu.

Znaky pri interpretácii kresby postavy:

- **Veľkosť postavy (formatívne znaky):** (veľká - sebavedomie/agresia, malá - bojzlivosť), umiestnenie na papieri (stred, okraje), sila tlaku (silný - napätie/agresia, slabý - úzkosť/neistota) a stabilita postoja.
- **Detailnosť postavy (obsahové znaky):** chýbajúce časti naznačujú úzkosť, proporcie (hlava, končatiny) a výraz tváre.
- **Projektívne prvky:** Konfliktné momenty (opravy, gumovanie, tmavé farby) môžu signalizovať stres, traumy alebo zablokovanú energiu.
- **Vývinové hľadisko:** Kresba odráža kognitívnu vyspelosť dieťaťa, tiež zaznamenáva prechod od hry k realite. Často sa používa, ako rýchly diagnostický nástroj (cca 15-30 min) na pochopenie vnútorného sveta dieťaťa, ktoré nevie vyjadriť pocity slovami.

Kresba domu.

Kresba domu je v psychológii projektívna technika, ktorá odhaľuje vnútorný svet dieťaťa, jeho vzťah k rodine, úroveň úzkosti a prežívania domova. Diagnostika sa zameriava na detaily ako dvere (sociálne kontakty), okná (vzťah k okoliu) a strecha (fantázia), pričom dom zastupuje symbol osobnosti a rodinného zázemia.

Znaky pri interpretácii kresby domu:

- **Dvere a okná:** Otvorené dvere naznačujú potrebu citových väzieb a otvorenosť. Zatiaľ čo absencia dverí/okien, dvere bez kľučky, či zatvorené okná môžu značiť uzavretosť, úzkosť, alebo strach z okolia.
- **Cesta k domu:** Chýbajúca prístupová cesta často vypovedá o pocite izolácie, alebo nedostatku hlbších citových prejavov.
- **Strecha:** Symbolizuje oblasť fantázie a myslenia.
- **Sila čiar a farby:** Silné, až agresívne čiary môžu naznačovať vnútorné napätie alebo hnev, zatiaľ čo svetlé, teplé farby (žltá, oranžová) značia radosť a optimizmus, informuje.

Kresba domu je obzvlášť obľúbená u detí predškolského a mladšieho školského veku, pretože intuitívne zobrazujú svoje najbezpečnejšie prostredie. Okrem diagnostiky slúži kresba aj ako terapeutický nástroj na spracovanie ťažkých zážitkov, strachu alebo konfliktov.

Kresba rodiny:

Kresba rodiny je projektívna diagnostická metóda, ktorou psychológovia a pedagógovia zisťujú, ako dieťa vníma vzťahy, atmosféru a svoje miesto v rodine. Analýza zohľadňuje veľkosť, poradie a blízkosť postáv, vynechanie člena, silu čiar či použité farby, čo odhaľuje nevedomé pocity, konflikty alebo túžby dieťaťa.

Znaky pri interpretácii kresby rodiny:

- **Umiestnenie a blízkosť:** Postavy blízko seba naznačujú silné emočné puto; postavy ďaleko od seba alebo oddelené čiarou signalizujú odstup či napätie.
- **Veľkosť postáv:** Väčšie postavy zvyčajne predstavujú autoritu (rešpekt), zatiaľ čo menšie postavy môžu naznačovať podradenosť, odstrkovanie, alebo nižšiu dôležitosť v očiach dieťaťa
- **Poradie kreslenia:** Člen rodiny, ktorého dieťa nakreslí ako prvého, je preňho najvýznamnejší (autorita, obdiv), zatiaľ čo posledný nakreslený môže byť vnímaný ako najmenej dôležitý.
- **Vynechanie člena:** Úplné vynechanie niekoho z rodiny často signalizuje intenzívny konflikt, žiarlivosť, alebo silný pocit izolácie voči tejto osobe.
- **Štýl a detaily:** Silné, až trhavé čiary môžu značiť napätie či hnev, zatiaľ čo jemné čiary môžu vyjadrovať neistotu. Dôležité je aj to, či sa dieťa nakreslilo s ostatnými, alebo sa izoluje.

Okrem klasickej kresby sa používa aj **kresba začarovanej rodiny**, ktorá pomáha lepšie zobrazit' postoje k členom rodiny prostredníctvom fantazijných zvierat. Dôležitou súčasťou je následný rozhovor o obrázku, bez ktorého nie je interpretácia relevantná.

V práci sme využili konkrétne kresebné techniky, test stromu, postavy a partnera a domu. Kresebnú techniku test rodiny, sme pre závažnosť a intimitu nepoužili po odbornej konzultácii so psychologičkou zariadenia.

2 DOMÁCE NÁSILIE

„...nerovnosť a násilie sú podstatnou súčasťou rodinného života.“ (Bentovim, 1998)

Domáce násilie je špecifické v tom, že dochádza vo veľmi intímnych vzťahoch teda v rodine, v ktorej to má veľmi traumatizujúci dopad na všetkých členov. Jedná sa o násilie, ktorého cieľom je ovládať, utláčať, vyvolávať pocit strachu slovným, fyzickým a citovým týraním.

Problematika domáceho násilia existovala odjakživa, však bola braná ako niečo nepodstatného, samotná téma bola veľakrát znevažovaná.

2.1 ŠPECIFIKÁ VÝTVARNÉHO PREJAVU U TÝRANÝCH ŽIEN

Výtvarný prejav u týraných žien a detí slúži ako dôležitý expresívny nástroj (arteterapia) na vyjadrenie nevedomých obsahov vedomia, úzkosti a prežitej traumy, ktorú je často ťažké verbalizovať. V kontexte násilia páchaného na ženách v intímnych vzťahoch, ktoré predstavuje prejav moci a nadvlády, umožňuje výtvarná tvorba spracovať tieto zážitky bez toho, aby boli vnímané ako psychopatológia.

Charakteristické znaky a využitie výtvarného prejavu:

- **Arteterapia a expresivita:** Výtvarná tvorba funguje ako terapeutický prostriedok, ktorý pomáha pri prekonávaní krízových situácií.
- **Symbolika traumy:** Prostredníctvom kresby, ale aj inej výtvarnej techniky sa prenášajú vnútorné postoje a traumy do hmatateľnej formy.
- **Identifikácia násilia:** U detí, ktoré sú svedkami násilia, sa výtvarné prejavy zbierajú nepozorovane, pretože dieťa môže svoj prejav ovplyvniť (napr. snaha o zakrytie situácie).
- **Diagnostický nástroj:** Obrázky môžu odhaliť psychický stav, strach, úzkosť alebo neistotu obete.

Výtvarný prejav u týraných žien nesie svoje špecifiká, znaky. Špecifické znaky v arteterapii pri procese, tvorbe. J. Šicková uvádza:

- kresba postavy s nohami od seba (pocit zraniteľnosti)
- telá sú bez rúk nôh (neschopnosť brániť sa)
- postavy oblečené v sexy šatách
- hlavy bez tela
- telá bez spodnej časti tela

- dezorganizácia častí tela
- ohraničenie uzavrenie postavy
- časté použitie červenej farby a zelenej, tam kde nie sú obvyklé červené dvere, okná, červené závesy, červený dážď)
- umelecký regres kresby
- kruhy, lono
- srdcovité tvary
- slzy dážď, kvapky

V práci sme sa zameriavali na konkrétne znaky, ktoré sme si overovali riadeným rozhovorom a s viacerými kresbami.

2.2 SYNDRÓM TÝRANEJ ŽENY

Syndróm týranej ženy je psychický stav vznikajúci z dlhodobého domáceho násillia, charakterizovaný hlbokou depresiou, úzkosťou, pocitmi bezmoci a závislosťou od násilníka. Obet' často verí, že si násillie zaslúži, je izolovaná a má zníženú schopnosť odísť. Prejavuje sa pasivitou, strachom a snahou prispôbiť sa, aby sa predišlo ďalšiemu násilliu.

Hlavné znaky a prejavy syndrómu:

- Psychické následky: Vysoká úzkosť, depresia, nízke sebavedomie, pocity viny a hanby.
- Naučená bezmocnosť: Žena nadobudne pocit, že nemôže zmeniť svoju situáciu, čo vedie k pasivite.
- Izolácia: Násilník často odrezáva obet' od priateľov a rodiny.
- Traumatická väzba: Vzniká závislosť na násilníkovi – Stockholmský syndróm.
- Fyzické prejavy: Chronický stres, poruchy spánku, psychosomatické ochorenia.

Syndróm je často posilňovaný cyklickou povahou násillia:

1. Fáza napätia: Rastúce konflikty, strach.
2. Akútny incident: Fyzické, psychické alebo sexuálne násillie podľa sancedetem.cz.
3. Fáza "medových týždňov": Násilník sa ospravedlňuje, sľubuje zmenu, prejavuje ľútosť.

Vznik syndrómu u týranej ženy je prejavom zlyhania obranných mechanizmov, ktoré môžu mať rôzne príčiny (Vágnerová, 2014). Jednou z nich je tendencia spracovávať traumatické zážitky, spôsobom, pri ktorom práma bezdôvodne zodpovednosť za vznik domáceho násillia. Týrané manželky nepredstavujú konzistentnú skupinu, ktorej súčasťou sú ženy, ktoré sú v inej oblasti napr: profesii výkonné úspešné, nejde len o osoby, ktoré by boli ekonomicky nesebestačné či neschopné nadviazať vzťah (Bentovim, 1998, Čírtková, 2008).

Pre obe domáceho násillia býva stresujúce chovanie agresora, ktoré je označované

ako fenoménom Jekylla a Hyde (Vágnerová, 2014). Muž strieda svoje role. Na verejnosti býva väčšinou milý, ústretový s demonštratívnymi prejavmi lásky a v domácom prostredí sa prejavuje ako tyran agresor.

Obete domáceho násilia netrpia iba fyzickým alebo psychickým násilím ale bývajú aj manipulované a izolované. U žien dochádza ku zmene správania, prežívania v mnohých prípadoch sú izolované od rodinných príslušníkov známych. Bývajú na partnerovi finančne, existenčne závislé, práve preto u nich dochádza k úzkostným stavom, viery vlastnú neschopnosť až nesamostatnosť. V súvislosti s takou zásadnou manipuláciou dochádza ku zmene prežívania, uvažovania i správania sa. (Čírtková, 2008,2009)

Zmena prežívania.

Žena, ktorá je obeťou domáceho násilia stráca schopnosť normálneho prežívania radosti, spokojnosti. U takýchto žien sa prejavuje veľmi zvýšená úzkosť, generalizované negatívne očakávanie. Objavujú sa pocity viny zlyhania, inhibícia citového prežívania. Obete sa prejavujú apatiou, otupenosťou, celkovým vyhasnutím emócií. Môžu v krajných situáciách reagovať prehnaným afektívnym záchvatom či útek. K tyranovi majú ambivalentný vzťah dokonca ho vedú ospravedlniť. V rámci okolia prezentujú vzťah ako funkčný stabilný.

Zmena uvažovania a hodnotenia

Agresorová manipulácia vedie týranú ženu k presvedčeniu, že je neschopná, hlúpa a redukuje jej schopnosť racionálne uvažovať a hlavne , ak by išlo o interpretáciu domáceho násilia (Vágnerová, 2014). Postupne dochádza schopnosť rozoznať čo je dobré a čo je zlé, dochádza takzvaná kognitívna dezorientácia. O svojich problémoch nedokáže uvažovať s nadhľadom, býva podozrievavá, ostražitá. Agresorové správanie nevníma ako zlý prejav, snaží sa ho ospravedlňovať, berie vinu na seba, alebo vinu pripisuje úplne niekomu inému. U žien sa prejavuje stockholmský syndróm- týraná žena je na partnera fixovaná neverí, že niekde inde by je bolo lepšie, chce zachovať rodinu, úplne stráca jasný úsudok. Pri dlhodobom týraní sa prejavuje zvýšené zhoršenie sebahodnotenia, k úbytku sebaúcty k strate sebadôvery.

Zmeny v správaní.

Správanie sa vyznačuje schopnosťou spontánneho prejavu – správania sa. Dochádza u nich celková strata a nezáujem o okolie, celková otupenosť. V perspektíve na budúcnosť strácajú záujem nevidia nič pozitívne, hlavná črta je celková rezignácia.

Obete domáceho násilia mávajú psychické poruchy, disociačné poruchy – neschopnosť autentického prežitku. Krajnou únikovou možnosťou je pokus o sebevraždu, opak býva pokus zabitie agresora. U týraných žien sa prejavuje depresia úzkosť, na stres reagujú somatizujúcimi problémami. Vo väčšine prípadov si týraná žena určité vzorce správania nesie z detstva, otec bol tyran.

2.2.1 ÚZKOSŤ (ANXIETA)

Úzkosť je komplexný psychický stav charakterizovaný intenzívnymi pocitmi strachu, napätia a obáv, ktorý často vzniká ako reakcia na stres, ale aj bez zjavnej príčiny. Prejavuje sa telesne (búšenie srdca, dýchavičnosť, nevoľnosť) a duševne (negatívne myšlienky, nepokoj). Okrem bežnej stresovej reakcie existujú aj chronické úzkostné poruchy (napr. panická porucha), ktoré si vyžadujú odbornú pomoc.

Úzkosť sa prejavuje na viacerých úrovniach:

- **Telesné (somatické) príznaky:** Búšenie srdca (palpitácie), zrýchlený pulz, bolesti na hrudi, zvieranie hrdla, ťažkosti s dýchaním (dušnosť), svalové napätie, tras rúk, potenie, návaly tepla, závraty a tráviace problémy.
- **Psychické príznaky:** Nepretržitý pocit napätia, nervozita, strach, obavy z budúcich udalostí, katastrofické scenáre, neschopnosť uvoľniť sa a zameranie sa na možné nebezpečenstvo.
- **Behaviorálne zmeny:** Vyhýbanie sa situáciám, ktoré úzkosť vyvolávajú, poruchy spánku, znížená koncentrácia a únava.

Úzkosť môže byť vyvolaná rôznymi faktormi, medzi najčastejšie patria:

- Chronický stres: Dlhodobé preťaženie v práci alebo škole.
- Životné zmeny: Rozvod, strata zamestnania, sťahovanie.
- Zdravotné problémy: Chronické ochorenia alebo strach o zdravie.
- Traumatické zážitky: Negatívne spomienky alebo šikana.
- Genetika a chémia mozgu: Kombinácia vrodených pre dispozícií a prostredia. Úzkosť ak pretrváva, dlhodobo a nelieči sa, môže viesť k vážnym komplikáciám:
- Rozvoj závažných úzkostných porúch (napr. panická porucha, sociálna fobia).
- Vysoký krvný tlak a kardiovaskulárne ochorenia.
- Cukrovka a iné metabolické ochorenia.
- Pokles kvality života, neschopnosť fungovať v bežnom živote a depresie.
- V krajných prípadoch môže viesť k myšlienkam na seba poškodzovanie.

Úzkosť je v psychológii v širšom zmysle emocionálny stav, vyznačujúci sa napätosťou, znepokojenosťou, nervozitou, vnútorným nepokojom a obavou pred budúcimi udalosťami. V užšom zmysle úzkosť znamená, že postihnutá osoba má pocit, akoby sa niečo ohrozujúce malo stať ale neuvedomuje si, čo presne by to malo byť.

V práci sa venujeme pomoci obetiam domáceho násillia, u ktorých sa vyskytujú oba spomínané výrazy. Vagnerová sa zaoberá pojmami úzkosť, stres, úzkostlivosť (2014).

Úzkosť: jedná sa o normálnu emóciu, pocit strachu, nervozity úzkosti. Môžeme tento stav pociťovať pri písomkách pred dôležitým stretnutím – pohovor.

Úzkosť zahŕňa aj pojem stres, ktorý sa odlišuje od anxiety, má konkrétny známy objekt a obsah. Stres býva z konkrétnych udalostí, osôb, zvierat. Stres je prirodzená, nešpecifická obranná reakcia organizmu na fyzický alebo psychický tlak (stresory), ktorá mobilizuje telo na zvládnutie náročných situácií. Aktivuje reakciu „boj alebo útek“, uvoľňuje hormóny ako kortizol a adrenalín, čo zvyšuje tep a krvný tlak. Môže byť krátkodobo užitočný, no dlhodobo škodlivý.

Typy stresu:

- **Pozitívny:** Nabudí, zvyšuje motiváciu a výkon (napr. pred športovým výkonom).

-**Negatívny (distres):** Dlhodobý alebo príliš silný tlak, ktorý vedie k vyčerpaniu a zdravotným problémom.

Prejavy stresu :

-**Fyzické:** Búšenie srdca, bolesť hlavy, stuhnuté svaly, únava, problémy s trávením.

-**Psychické/emocionálne:** Úzkosť, podráždenosť, zlá nálada, problémy so sústredením.

Príčiny stresu (Stresory): Termíny v práci, finančné ťažkosti, ochorenia, konflikty vo vzťahoch, zásadné životné zmeny.

-**Dlhodobý stres:** Chronický stres môže viesť k syndrómu vyhorenia, k depresiám, k vážnym srdcovocievnyim ochoreniam a oslabeniu imunity.

Pre zvládanie stresu je dôležitý oddych, fyzická aktivita, zdravá strava a relaxačné, ventilačné techniky na upokojenie mysle.

Úzkostlivosť: sa považuje za osobnostnú črtu, u ľudí zvýšenými hodnotami sa môžu prejavovať psychické problémy. Úzkostlivosť je osobnostná črta alebo psychický stav charakterizovaný trvalou tendenciou prežívať úzkosť, obavy, napätie a strach z budúcich udalostí, a to aj v situáciách, ktoré objektívne nie sú nebezpečné.

Charakteristika úzkostlivosti:

- **Trvalá črta:** Na rozdiel od dočasnej úzkosti je úzkostlivosť (anglicky *trait anxiety*) dlhodobý povahový rys, kedy je človek náchylnejší reagovať úzkostne.
- **Prejavy:** Zahŕňa nadmerné obavy, nervozitu, neschopnosť uvoľniť sa, poruchy koncentrácie a precitlivosť.
- **Vnímanie rizika:** Úzkostliví ľudia majú sklon vnímať bežné situácie ako ohrozujúce alebo stresujúce.
- **Súvislosť s poruchami:** Hoci je úzkostlivosť bežnou ľudskou vlastnosťou, jej vysoká miera môže viesť k rozvoju úzkostných porúch, ako je generalizovaná úzkostná porucha alebo vyhýbavá porucha osobnosti.

V nasledujúcim kapitole sa budeme venovať meraniu úzkosti a úzkostlivosti na základe vyhodnotenia dotazníka T 161.

2.3 PROCES ROZVOJA DOMÁCEHO NÁSILIA

Domáce násilie sa definuje ako dlhodobý, opakovaný a stupňujúci sa proces, ktorého cieľom je uplatňovanie moci a kontroly nad inou osobou v rámci blízkych alebo rodinných vzťahov. Nie je to spravidla jednorazový akt, ale cyklický proces, ktorý často zahŕňa rôzne formy zneužívania (fyzické, psychické, sexuálne, ekonomické).

Proces rozvoja domáceho násilia:

- **Procesuálnosť a gradácia:** Násilie sa v čase zvyčajne stupňuje – začína nenápadne (psychický nátlak, izolácia) a postupne prechádza k otvorenejším a závažnejším formám, vrátane fyzického napadnutia.
- **Cieľ - moc a kontrola:** Podstatou nie je strata sebakontroly páchatel'a, ale vedomé uplatňovanie moci nad obeťou.
- **Cyklická povaha:** Často sa opisuje ako cyklus násilia, ktorý zahŕňa fázu narastania napätia, samotný násilný akt a fázu „ospravedlnenia“ alebo „medových týždňov“, po ktorej nasleduje opäť napätie.

Domáce násilie sa rozvíja postupne a ako sme spomenuli má cyklický priebeh, zvyšuje sa intenzita a obeť sa stáva viac závislá na tyranovi. Bez pomoci a vonkajšieho vplyvu nedochádza ku náprave, alebo celkovému ukončeniu týrania.

Podľa Vágnerovej hovoríme o fázach v procese domáceho násillia:

1. Fáza nahovárania: budúci násilník sa správa veľmi pozorne milo, až očarujúco. V tejto fáze môže dôjsť k malým útokom, atakom, výpadom. Všetk vtedy obeť nevidí riziká , ktoré toto správanie prináša. Dochádza k zmiereniu oľutovanie činu a k sľubom k náprave. Všetk prichádza opätovným útokom , v tejto fáze je dôležité ako to vyhodnotí samotná žena, ak nie je citovo zaangažovaná násillie ďalšiemu násilliu nedochádza.

2. Fáza stupňovaním intenzity útokov : v tejto fáze dochádza častejším útokom. Striedajú sa obdobia sľubov a odpúšťaní. Obeť sa snaží vyhovieť aby eliminovala útoky. A agresor stráca súdnosť , že robí niečo neprípustné.

3 Fáza adaptácia na týranie:, žena prímá úlohu obeti domáceho násillia. Nastáva rezignácia, apatia vie, že nemá kontrolu nad situáciou. Strach z partnera obavy o deti, rodinu, to ju viac utvrdzuje znášať útrapy. Neverí pomoci po prípade odchodu do azylového domu , k príbuzným.

4. Fáza odhalenie domáceho násillia: väčšinou dochádza k odhaleniu náhodou pri väčšom zranení alebo dospievajúce deti nechcú znášať útoky agresora. Mnohé obeť pri prevalení násillia nie sú ochotné priznať týranie. Majú strach pred agresorom, pred tým, že im nik neuverí, strach o ďalšiu perspektívu byvania, finančného zabezpečenia, ani vykázanie páchatel'a z bytu neskončí násillie. Žena je nútená odísť do utajovaného zariadenia, kde je jej poskytnutá pomoc.

5. Fáza prenasledovania- stalkingu: EX partner prenasleduje partnerku fyzicky, opakovane jej vyvoláva, píše sms. Muž je závislý na vzťahu zo ženou, preto ju s rôznymi atakmi trestá prenasleduje ju, vyhráža sa jej. Vyhrážanie sa typu, keď ťa nebudem mať ja tam nikto iný, je potrebné brať vážne, pretože môže to byť naplnené. (Čírtková, 2008)

6. Fáza adaptácie na iný život, odchodom z domova , prichádza úľava radosť z odchodu. Všetk žena má obavy o budúcnosť o ekonomické, materiálne finančne zabezpečenie. Neistota z budúcnosti je sprevádzaná úzkosťou, nízkym sebavedomím. Žena je ochudobnená o kontakt so svojou rodinou a zo známymi, pretože žila v izolácii a všetky tieto aspekty zhoršujú adaptáciu na nový život.

2.4 VPLYV NÁSILLIA NA OSOBNOSŤ DIEŤAŤA

Pri páchaní násillia u detí, sa stretávame s pojmom CAN. Syndróm týraného a zanedbávaného dieťaťa, všeobecne označovaný v anglosaskej literatúre ako Child Abuse and Neglect (CAN) a odtiaľ je prevzatý i do našej terminológie. Jedná sa o súbor príznakov v

najrôznejších oblastiach stavu a vývoja dieťaťa i jeho postoja v spoločnosti v rodine. Sú výsledkom prevažne úmyselného, ubližovania dieťaťu spôsobeného, alebo pôsobením jeho najbližších ľudí v okolí (rodičia). (Z. Matějček, 1995)

Vplyv domáceho násilia na osobnosť dieťaťa, má značný nežiadúci vplyv sú každodennými účastníkmi, svedkami bitiek atakov. Strácajú pocit bezpečia a istoty. Niekedy môžu považovať za vinníka seba samého a vysvetľovať si bytie, ako dôsledok zlého správania sa. (Wunschová, 2009)

Dieťa svoju matku nevníma ako bytosť bezpečia a ochrany a vo veľa prípadoch sa ku matke začne správať bez rešpektu. (napodobňuje správanie otca – agresora) Deti mávajú emočné problémy, sú úzkostnejšie - introverti, trápí ich pocit viny, majú problém nadväzovať kontakty. Tiež mávajú problémy so správaním, prejavujú sa afektívne, agresívne.

V rodine sú väčšinou v koalícii s matkou otcovi majú ambivalentný vzťah. Všet po opustení agresora sa u nich začnú prejavovať problémy so správaním, nemajú hranice. Hranice im určoval otec- agresor, pre nich akoby v tej chvíli všetko zaniklo. Matky tiež v tejto oblasti výchovy potrebujú pomoc, napríklad v krízových centrách v azylových domoch, pri skupine žien s vedením s odbornými pracovníkmi naberajú nové zručnosti.

2.5 POHĽAD SPOLOČNOSTI NA OBEŤ NÁSILIA

Postoj spoločnosti býva vo väčšine prípadov ambivalentný. Ľudia stále nedokážu pochopiť, že dospelá žena sa nevie nechce nemôže ubrániť a odísť.

Laická verejnosť stále, ženu obviňuje, že si situáciu zavinila sama. Krajná varianta je názor, že niektorým ženám násilné chovanie dokonca vyhovuje, pretože ho chápu ako výraz mužovho záujmu a priazne (Gjuričová, 1994). Verejnosť násilie stále neberie, ako závažný spoločenský problém. Laická verejnosť nerozumie, prečo žena sama neodíde, nerozvedie sa. Tiež nechápe strach a obavy obete z odchodu, závislosti na partnerovi.

Polícia tiež nemôže zasiahnuť, do domova, kde prebieha násilie, bez udania zo strany obete. Obeť pri zásahu stiahne výpoveď ochráni agresora, zo strachu násilia z existencionálneho zabezpečenia.

2.6 MOŽNOSŤ POMOCI DOMÁCEHO NÁSILIA

Týraná žena potrebuje pri pomoci hlavne vlastné rozhodnutie odísť, ukončiť znásilie. Po tomto rozhodnutí určite potrebuje bývanie, financie, materiálne zabezpečenie. Následne odbornú pomoc: sociálne právne a psychologické poradenstvo.

Vágnerová, uvádza kroky pomoci:

- prvá pomoc vykázanie násilníka: z domu, dochádza pri zásahu polície.
- psychoterapeutická pomoc: jedná sa o ambulantnú pomoc, proces terapie a sedení. Vo forme individuálnej alebo skupinovej terapie, ktorú vedie daný odborník.
- sociálna pomoc: pomoc v krízových centrách azylových domoch, kde im je poskytnutá sociálna, odborná pomoc.

3 SLNIEČKO NEZISKOVÁ ORGANIZÁCIA

Slniečko nezisková organizácia, ktorá pomáha týraným sexuálne zneužívaným deťom a obetiam domáceho násillia a podieľa sa na komplexnom riešení tejto problematiky.

Nezisková organizácia Centrum Slniečko, n.o. vznikla 14. januára 2000 z nitrianskeho pracoviska občianskeho združenia SLONAD, ktoré v Nitre fungovalo od roku 1994. Jej pracovníci a dobrovoľníci už mali niekoľkoročné skúsenosti v oblasti pomoci týraným, zneužívaným deťom a obetiam domáceho násillia. Hneď od začiatku svojho vzniku zabezpečovalo Centrum Slniečko, n.o. prevádzkovanie Krízového strediska pre obeť domáceho násillia /vznik 1998/, či Detskej linky záchrany /vznik 1996/.

3.1 FUNGOVANIE A OPIS ORGANIZÁCIE.

Hlavným poslaním organizácie je pomáhať pri problematike týraných zneužívaným deťom a obetiam domáceho násillia.

- a/ poskytovanie sociálnej pomoci, humanitárnej starostlivosti týraným, sexuálne zneužívaným, zanedbávaným deťom, obetiam domáceho a rodovo podmieneného násillia, rodinám a deťom v krízových životných situáciách
- b/ ochrana ľudských práv a základných slobôd
- c/ výchova a vzdelávanie

3.2 PRACOVISKÁ ORGANIZÁCIE

Centrum pre deti a rodiny: (ďalej CpDaR a do 31. 12. 2018 Krízové stredisko) je v zmysle vyššie uvedeného špecializovaným pobytovým zariadením na pomoc týraným a sexuálne zneužívaným deťom a deťom u ktorých je závažné podozrenie, že boli týrané alebo sexuálne zneužívané. Cieľom vykonávaných opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately vykonávaných v CpDaR je systematická prevencia vzniku krízových situácií v rodine, ochrana práv a právom chránených záujmov detí a komplexná pomoc a starostlivosť týraným, sexuálne zneužívaným deťom, z dôvodu predchádzania prehlbovaniu a opakovaniu porúch psychického, fyzického a sociálneho vývinu detí a tým predchádzanie nárastu sociálno-patologických javov v spoločnosti.

Do starostlivosti CpDaR môže byť dieťa prijaté na základe:

1/ rozhodnutia súdu o nariadení neodkladného opatrenia a uložení výchovného opatrenia (od 0-18 rokov), s obmedzením:

- deti mladšie ako 3 roky iba v prípade súrodeneckej skupiny, po prehodnotení s ohľadom na vekové zloženie a
- deti staršie ako 14 rokov (dovŕšený vek 14 rokov v deň nástupu do CpDaR) iba v prípade súrodeneckej skupiny, po prehodnotení s ohľadom na vekové zloženie skupiny;

2/ požiadania dieťaťa (od 3-18 rokov);

3/ dohody s rodičom, alebo osobou, ktorá sa o dieťa stará (od 3 – 18 rokov), s obmedzením:

- deti mladšie ako 3 roky iba v prípade súrodeneckej skupiny, po prehodnotení s ohľadom na vekové zloženie skupiny
- deti staršie ako 14 rokov (dovŕšený vek 14 rokov v deň nástupu do CpDaR) iba v prípade súrodeneckej skupiny, po prehodnotení s ohľadom na vekové zloženie skupiny.

Intervenčné centrum pre rodiny: (ICpR), je komplexné, špecializované, zamerané na vykonávanie opatrení ambulantnou a terénnou formou, na ochranu detí ohrozené CAN a na pomoc rodinám v kríze. Podpora výkonu SPOD je v prípade terénnej formy vykonávaná v prirodzenom rodinnom prostredí.

Centrum pre obe domáceho násillia – komplex špecializovaných služieb zameraných na odbornú pomoc ženám za žlvajucim násillie v partnerských vzťahoch a obetiam domáceho násillia. Integrálnou súčasťou komplexnej odbornej pomoci sú:

- **Poradňa pre obe**, ktorá svoju činnosť začala v roku 2002, je akreditovaným pracoviskom v zmysle zákona č. 274/2017 Z.z. o obetiach trestných činov poskytujúce sociálne a špecializované sociálne poradenstvo, právne a psychologické poradenstvo. Súčasťou Poradne pre obe je
- **Intervenčné centrum (IC)**, akreditované pracovisko v zmysle zákona č. 274/2017 Z.z. o obetiach trestných. Vzniklo 1. novembra 2021 a poskytuje zdarma sociálne, právne, psychologické poradenstvo a advokátsku pomoc obetiam domáceho násillia v spojení s Inštitútom vykázania.
- **Bezpečný ženský dom (BŽD)** – vznikol v roku 2015 ako prvý na Slovensku. Je to bezpečný priestor naplňajúci minimálne štandardy Rady Európy pre poskytovanie služieb ženám za žlvajucim násillie a ich deťom s utajenou adresou. Je zariadením

krízovej intervencie a v kontexte zákona 448/2008 Z.z. o sociálnych službách je zariadením núdzového bývania (§ 29).

•**Housing first** – dostupné nájomné bývanie pre obete domáceho násillia a ženy zažívajúce násillie a ich deti po krízovej intervencii v bytoch prostredníctvom na vopred dohodnuté obdobie, spravidla jeden rok. Projekt zahŕňajúci poskytovanie sociálneho poradenstva a podporných aktivít formou ambulantnej a terénnej práce.

•**Krízová linka**

Dôvodom týchto služieb bola na jednej strane potreba poskytnutia okamžitej krízovej intervencie v život ohrozujúcich situáciách s možnosťou zabezpečenia „bezpečného miesta“ a na druhej strane poskytnutie komplexnej odbornej pomoci v priebehu, ale aj po krízovej intervencii.

Bez modrín – platforma vzdelávania a prevencie ponúka

- online kurzy vhodné najmä pre ľudí pôsobiacich v oblastiach sociálnej práce, školstva, psychológie, prevencie, advokácie, polície, ale aj pre študentov takýchto odborov, dobrovoľníkov a dobrovoľníčky alebo rodičov. Naše kurzy sú nápomocné pri komunikácii s deťmi o témach ochrany pred násillím, tolerance inakosti a rešpektovania osobných hraníc..
- interaktívne vzdelávacie moduly „**Modriny na duši**“ zamerané na prácu s detskou obeťou pre odborníkov z radov pedagógov, sociálnych pracovníkov, psychológov, lekárov, príslušníkov policajného zboru, prokuratúry, súdov, dobrovoľníkov, ...
- preventívny program pre pred školákov, „Kozmo a jeho dobrodružstvá“

Zároveň **Bez modrín – platforma prevencie a vzdelávania** zastrešuje

- informačné kampane pre odbornú i širokú verejnosť,
- podcastovú reláciu instagramovú „Bez modrin“
- diskusie, workshopy, konferencie, výskumné zadania a analytické projekty
- od roku 2014 celoslovenskú kampaň, ktorá od roku 2021 je Slovensko – českou kampaňou „Bubnujeme ,aby bolo lepšie počuť.“

3.3 TÍM ODBORNÍKOV V ORGANIZÁCI

Tím odborníkov predstavuje: sociálne pracovníčky, psychologička, špeciálna pedagogička, právnička. Jedná sa o prepojenosť a maximálnu spoluprácu medzi odborníkmi, aby poskytnutá pomoc bola čo najviac efektívna a účinná.

V CpDaR sa vykonáva, poskytuje : sociálna práca, psychologická pomoc a starostlivosť, špeciálno-pedagogická starostlivosť, diagnostika a ďalšie odborné činnosti. Špecializované CpDaR utvára podmienky na záujmovú činnosť, športovú, kultúrnu, rekreačnú a iné voľnočasové aktivity a na prejavenie náboženského vyznania a viery.

V odbornej práci s deťmi sú využívané prvky hrovej terapie, arteterapie a muzikoterapie, canisterapie s cieľom pomôcť dieťaťu zvládnuť vzniknutú situáciu. Pokiaľ je to možné, odborní pracovníci CpDaR pracujú s rodinou dieťaťa s cieľom upraviť pomery tak, aby sa dieťa mohlo vrátiť do starostlivosti svojich rodičov. V prípade, že sa rodičia dieťaťa nevedia, nechcú alebo nemôžu o dieťa postarať, hľadajú sa možnosti v širšej rodine a u blízkych osôb dieťaťu. Ak sa takéto osoby nenájdu, so súhlasom dieťaťa realizuje psychológ prípravu dieťaťa na náhradnú rodinnú starostlivosť formou pestúnskej starostlivosti.

CpR poskytuje bezplatné sociálne poradenstvo, základné právne poradenstvo, sprostredkováva psychologickú a terapeutickú podporu. V prípade potreby, deťom z rodín sú sprostredkované podporné terapie ako canisterapia, ergoterapia, muzikoterapia či arteterapia, . Alternatívne metódy s terapeutickými prvkami sú súčasťou vykonávaných opatrení pre klientov s rôznymi fyzickými, psychickými, psychosomatickými ťažkosťami, ako aj problémami v oblasti socializácie, ktoré spôsobujú disharmóniu ich osobnosti.

BŽD poskytuje bezplatné sociálne poradenstvo, základné právne poradenstvo, sprostredkováva psychologickú a terapeutickú podporu. V prípade potreby, deťom z rodín sú sprostredkované podporné terapie : canisterapia, arteterapia, ergoterapia, muzikoterapia . Taktiež sa vychádza z individuality a z možností a schopností klientiek.

3.4 KLIENTKA V ZARIADENÍ

Obete domáceho násillia, sú ženy, ktoré boli dlhodobo týrané a zneužívané. V zariadení je klientke poskytnutá, sociálna, právna, psychologická pomoc. Pri práci s klientkou sa vychádza jej z terajšej situácie a tým pádom je vypracovaný „plán pomoci“.

Plán zahŕňa bezplatné sociálne poradenstvo, základné právne poradenstvo, sprostredkováva psychologickú a terapeutickú podporu.

V prípade potreby, deťom aj dospelaj osobe sú sprostredkované podporné terapie ako canisterapia, arteterapia, ergoterapia, muzikoterapia, dramatoterapia.

Klientka spolu s deťmi je umiestnená v zariadení v Bezpečnom ženskom dome, ktoré poskytuje ubytovanie na určitý čas,ktorý je nevyhnutný na zabezpečenie krízovej

intervencie, ochrany a podpory. Umiestnene v klientky je spravidla na 3-6 mesiacov. V závažných prípadoch môže byť pobyt v zariadení predĺžený o ďalších 6 mesiacov.

3.5 NOVÁ ŽIVOTNÁ PERSPEKTÍVA

V organizácii sa rešpektuje jedinečnosť a slobodná vôľa rozhodovania sa klientiek. Obete domáceho násillia, si svoju životnú perspektívu budujú samé za podpory podporných mechanizmov ako sú práca so psychologičkou, so sociálnou pracovníčkou a špeciálnou pracovníčkou, právničkou.

Prípad od prípadu sa líši, východiskovou pozíciou danej klientky, od jej samotného vnútorného nastavenia. Hlavnou stopkou je strach neznáma, z novej situácie. V mnohých prípadoch sa klientky vracajú do prostredia, z ktorého prišli, iným podá pomocnú ruku rodina známí.

Organizácia poskytuje ženám dostupné bývanie - **housing first**. Projekt dostupné nájomné bývanie pre obe domáceho násillia a ženy za živajúce násillie a ich deti po krízovej intervencii v bytoch prostredníctvom na vopred dohodnuté obdobie, spravidla jeden rok. Projekt zahŕňajúci poskytovanie sociálneho poradenstva a podporných aktivít formou ambulantnej a terénnej sociálnej práce.

Priebeh pomoci zahŕňa sociálny plán a sedenia u odborníkov, každý odborník v tíme vychádza z diagnostiky, kazuistiky a nastavenia samotnej klientky. Nová životná perspektíva sa vyvíja od individuality od ochoty spolupracovať a od životného rozpoloženia. Vyššie uvádzame formy životných perspektív.

PRAKTICKÁ ČASŤ

4 STANOVENIE CIEĽA, HYPOTÉZ

Hlavný cieľ:

Uľahčuje arteterapia eliminovať úzkosť a napätie u klientiek pri procese pomoci v zariadení?

Vedľajší cieľ:

Uľahčuje arteterapia klientkám ľahšie si osvojiť zručnosti pri procese pomoci?

Hypotézy

Hypotéza č. 1

Arteterapia umožňuje eliminovať stres a úzkosť pri procese pomoci klientiek v BŽD?

Hypotéza č.2

Arteterapia môže u klientiek posilniť osvojenie si zručnosti pri novej životnej perspektíve?

4.1 KAZUISTIKY KLIENTIEK

Pravé mená, klientiek, sú v rámci GDPR (General Data Protection Regulation) z roku 2016 zamenené za fiktívne mená.

Klientka 1. Laura- vek 33

Rodinná anamnéza: Žena 33 ročná, pochádza z manželského zväzku, ako druhé narodené dieťa. Vzdelanie stredné, pracujúca, toho času v zariadení pre matky s deťmi. Veľmi manuálne zručná v sociálnych kontaktoch plachá ostýchavá, skôr nedôverčivá, necháva si odstup. Potrebuje čas a priestor na spoznanie.

Rodičia: od začiatku manželstva mali nezhody otec holdoval alkoholu. V rodine boli hádky bitky. So súrodencami vychádzala dobre, so staršou sestrou zastrešovali starostlivosť a opateru o mladšieho brata. Matka veľmi submisívna, nevedela sa postaviť proti manželovmu odporu, Sestry prebrali zodpovednosť za rodičov, spoločne sa starali. Ochraňovali brata. S matkou sa stretáva je jej aj nápomocná pri výchove syna.

Mama, pracujúca, submisívna, znášajúc útrapy a vyčíňanie muža.

Otec pracujúci, dominantný, často verbálne aj fyzicky agresívny.

Sestra 38 ročná, pracujúca, býva v podnájme, tiež odišla od manipulatívneho partnera. So sestrou bývala od 15 rokov v podnájme. Popri škole pracovala po brigádach, tak si zarábala na živobytie.

Vzdelanie SOU kaderníčka

Zamestnanie: momentálne na materskej dovolenke, popritom pracuje vo fabrike na smeny

Stav slobodná s jedným dieťaťom, chlapec 2 ročný

Záľuby: manuálne práce je veľmi zručná zaujíma sa o módu o úpravu vlasov.

Klientka 2 Bibi- vek 45, žena rómskeho pôvodu

Rodinná anamnéza: pochádza z mnohopočetnej rodiny (presný počet nevie), spomína iba jednu sestru,

Rodičia: matka nežije, otec dôchodca v produktívnom veku bol invalidný dôchodca

Súrodenci: presný počet nevie, kontaktuje sa iba s jednou sestrou

Manžel: pracoval brigádne, neskôr ho odsúdili do výkonu trestu, za predaj a distribúciu drog

Deti: počet detí 11 z toho tri z nich sú už dospelé samostatné, ďalších 7 je v detskom domove, boli odobraté na základe zlých ekonomických, materiálnych a existenčných podmienok. Posledné jedenáste dieťa– 2 ročný chlapec, je s ňou v krízovom centre.

Vzdelanie: základné

Zamestnanie: príležitostné práce, brigádne pracovala vždy iba pár týždňov, mesiacov

Záľuby: tanec, hudba

Dôvod: v zariadení po odobratí detí do detského domova, pracovala sezónne- brigádne. Po narodení posledného dieťaťa nemala kde bývať, z dôvodu zlých ekonomických, materiálnych podmienok bola umiestnená v zariadení.

Klientka 3 Anička, vek 63

Rodinná anamnéza, pochádza z manželského zväzku ako najstaršie dieťa. Do blízkej doby bola vydatá, v januári prebehol rozvod. Má tri deti všetky dospelé dcéra a syn žijú vo svojich domácnostiach. Najmladšia dcéra žije s nimi v rodičovskom byte.

Rodičia: nežijú

Sestra : nežije

Manžel dôchodca, dlho pracoval v zahraničí, vo voľných chvíľach holduje alkoholu, na ktorý naviedol aj svoje dve dcéry.

Dcéry: 38 ročná, matka 8 ročného dieťaťa,

Syn: 40 ročný pracujúci v zahraničí

Dcéra: 24 ročná, slobodná žije s otcom v rodičovskom byte

Vzdelanie: základné – však uvádza, že pracovala ako zdravotná sestra

Zamestnanie: dôchodkyňa

Záľuby: domáce práce, prechádzky, móda

Dôvod v zariadení: v rodine sú veľké problémy z alkoholom. Otec „naučil piť“ aj dcéry. Spoločné popíjanie a drukovanie si priviedlo k rodinu k veľkým hádkam bitkám, viackrát zasahovala polícia. Samotná klientka žila v obývačke, jej úloha v rodine bola staranie sa o domácnosť, varenie, pranie, upratovanie. S manželom mala veľké nehody, ktoré vyústili k fyzickým útokom a naposledy s príchodom polície. Opustila byt a skončila v zariadení, kde jej bola poskytnutá pomoc. Následne požiadala o rozvod.

Klientka 4 Hilda, vek 50

Je strednej zavalitej postavy, tichá utiahnutá prejavuje sa ako silno introvertný typ.

Rodinná anamnéza pochádza z manželského zväzku ako najmladšie dieťa, zo štyroch detí.

Rodičia: Mama na dôchodku opatruje dcéru s mentálnym postihnutím. Otec zomrel náhle v mladom veku. Súrodenci zo štyroch súrodencov, žijú traja, klientka je najmladšia.

Vzdelanie: základné

Zamestnanie: dlhodobo nezamestnaná,

Stav: Vydatá po svadbe sa odsťahovala k mužovi, kde žili v spoločnej domácnosti so svokrovcami. Má dve deti 19 ročného syna, pracuje vo fabrike. Dcéra 21 ročná študuje na vysokej škole.

Záľuby: neuvádza žiadne

Dôvod v zariadení: Po smrti svokra veľké nehody so svokrou, manipulatívne správanie zo strany svokry. Klientka uvádza slovné šikanovanie, ataky, buzeráciu. Manžel submisívny nechce byť, zapletený do hádok žien. Po slovnej a fyzickej hádke so svokrou opustila spoločné bývanie.

Klientka 5 Monika, vek 30

Rodinná anamnéza: sirota, pochádza zo štyroch detí, je najmladšia So súrodencami udržiava viac menej sporadický vzťah.

Rodičia: v mladom veku zomreli

Súrodenci: traja, z toho jeden už zomrel, medzi súrodencami má veľký vekový rozdiel.

Vyrastala ako jedináčik polosirota s matkou (vzťahy s nimi má na neutrálnej úrovni).

Manžel: 38 ročný pracujúci

Deti: 2 dievčatá, neškolopovinné

Vzdelanie: Stredná odborná škola

Zamestnanie: pred materskou pracovala vo fabrike, toho času nezamestnaná

Záľuby: móda, čítanie,

Dôvod v zariadení: veľké nehody s manželom, nepochopenie, manipulácie verbálne, ekonomické, psychické týranie. Situáciu chce riešiť rozvodom a odchodom zo spoločného bývania. Klientka sa prednedávnom zoznámila s novým partnerom. Zatiaľ ich stretnutia sú vo fáze spoznávania sa a nadväzovaní vzťahu spolu s ním a s deťmi.

4.2 POUŽITÉ TECHNIKY

V práci som použila, kresebné projektívne techniky:

kresba domu, kresba stromu, kresba postavy, voľná téma. Dotazník T 161, pozorovanie.

Kresebné projektívne techniky:

Kresba domu: Klient vyjadruje symbolicky, svoje postoje k okolitému svetu, k sebe samému a tiež môže odrážať vzťahy, rodinné zázemie. Ako klient funguje v procese socializácie. Technika podľa Šickovej-Fabrics (2002), pozostáva z kresby domu je veľmi obľúbená u detí. Pri vyhodnotení si všímame detaily (okná, dvere, kľučka), veľkosť domu, umiestnenie domu na papieri, sila a línia čiar.

Kresba stromu: Test stromu, Karla Kocha vypovedá o osobnosti autora. Symbolickým stvárnením seba sama (Vágnerová, 2001, str. 295).

BAUM TEST technika podľa Kocha (1952) popísal, že sa jedná o symbolické vyjadrenie seba sama, vnímanie prezentovanie sa okolitému svetu, nadväzovanie vzťahov.

Pri vyhodnotení berieme do úvahy, veľkosť detaily, umiestnenie stromu na papieri, línia hrúbka čiar.

Kresba postavy: Kresba postavy má výpovednú hodnotu o klientovi, pretože do kresby premieta sám seba (Davido, 2008). Šicková-Fabrics (2016) vysvetľuje, že kresba postavy môže byť vnútorným i vonkajším autoportrétom dieťaťa. Môže projektovať pocity dieťaťa samého.

Pri vyhodnotení berieme do úvahy, veľkosť detaily, umiestnenie postavy na papieri, línia hrúbka čiar.

Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti

Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti Mullner Jozef, Ruesel Imrich, Frakaš Gabriel - T 161, som zvolila z dôvodu stanovenia prvej hypotézy. Dotazník predkladala a vyhodnocovala psychologička zariadenia Mgr. S. Čitárová. Spolu s ňou som konzultovala priebeh sedení a tiež stav klientiek.

Veličina (STAI) určuje vzájomný vzťah medzi stresujúcimi podmienkami: medzi úzkosťou a úzkostlivosťou, ako vlastnosťou osobnosti. Tento dotazník slúži na meranie prechodného stavu úzkosti a danou pre dispozíciou vlastnosti úzkostlivosti.

Veličina (STAI X- 2) určuje predispozíciu vlastnosti úzkostlivosti – úzkostného stavu. Vychádza z momentálneho stavu a predispozícii klienta z jeho individuality.

Pozorovanie:

Pozorovanie poznáme ako zámerné a voľné. Podľa T. Benička (2023)

- voľné: terapeut je upútaný niečím čo sa deje v tom danom momente (pohyb, mimika...)
- zámerné: terapeut si naplánuje čo bude pozorovať koho, kedy, prečo (šetrí čas, energiu, je konkrétne zamerané).

Pozorovanie podľa submodelu U2 podľa Márii Beničkovej (2017) Submodel U2 bol vytvorený ako muzikoterapeutický proces pri klientoch so špecifickými potrebami učenie. Však je možné ho aplikovať pri terapeutickom procese: pri plánovaní, mapovaní, hodnotení.

4.3 ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIA

V praktickej časti som pracovala s 5 ženami obeťami domáceho násillia. Sedenia prebiehali v organizácii, ktorá pomáha týraným sexuálne zneužívaným deťom a obetiam domáceho násillia.

Ženy sú vo veku od 30 – 65 rokov. Sedenia sa konali raz týždenne v pondelok, avšak niektoré boli vynechané pre chrípkový stav v zariadení. Po treťom sedení zostali v skupine 4 ženy, po piatom sedení len 3 ženy. Ostatné klientky z vlastného rozhodnutia odišli zo zariadenia.

Rozbor kresieb je vypracovaný terapeutom na základe pozorovania, rozhovoru o daných artefaktoch. Dotazník úzkosti T 161, vyhodnocovala psychologička zariadenia, s

ktorou som konzultovala aj priebeh sedení. V práci bolo sledované, správanie a prežívanie, seba prezentácia, úzkosť z minulosti a prežívanie novovzniknutej životnej perspektívy.

Na začiatku sedení bolo potrebné zostaviť pravidlá skupiny a priebeh sedení. Na prvom sedení boli klientky oboznámené s danými pravidlami, po prípade nejasností sme všetko opäť prekonzultovali aj počas ostatných sedení. Pravidlá skupiny sú dôležité pre bezpečný priestor pre samotné klientky a terapeuta. Osnova a priebeh sedení je potrebný pre rozvrhnutie času a prácu v skupine.

Pravidlá skupiny počas stretnutí:

1. Dobrovoľnosť – anonymita diskretnosť
2. Skupina začína presne v stanovenom čase
3. Slušnosť – rešpektovanie sa navzájom
4. Komunikácia – vždy hovorí jedna
5. Sociálna podpora- vzájomné podporovanie sa

Priebeh – osnova sedení

1. Privítanie
2. Ako sa dnes cítite? (jedným slovom)
3. Voľné rozprávanie , navodenie na techniku.
4. Konkrétne cvičenie.
5. Rozprávanie o artefakte.
6. Reflexia – riadený rozhovor.
7. Poďakovanie rozlúčenie sa.

Prvé stretnutie

Téma: Strom

Zadanie: Nakresli strom. (okrem ihličnatého a palmy)

Pomôcky: papier A4, ceruzka.

Čas: 20 min

Cieľ: projektívna metóda, kresba stromu, socializácia, vzťahy s okolím, vnútorné prežívanie.

Záverečná reflexia : Ako sa cítite ? Páčilo sa vám dnešné stretnutie?

Prvé stretnutie aj ďalšie ostatné prebiehali v jedálni. Pred každým začatím stretnutia som nachystala stoly a pomôcky.

Pár minút pred začatím, prišli Anička s Bibi, ostatné vstúpili do jedálne presne načas. Zvítali sme sa, posadali okrem Hildy. Postávala pri dverách, vyzvala som ju aby celkom vstúpila dovnútra. Oboznámila som ich s pravidlami skupiny, so štruktúrou sedení.

Na úvod sme začali zo zahrievacím „voľným kolečkom“ Ako sa dnes cítite ?

Laura: „nervózne“

Bibi: „unavene“

Anička : „dobre“

Hilda : „neodpovedala“

Monika : „v pohode“

Záverečná reflexia ako sa cítite? Páčilo sa Vám dnešné stretnutie?

Laura: „ Na začiatku som bola nervózna, ale neskôr nervozita ustúpila. Celkom sa mi páčilo.“

Bibi: „Veselo mám rada takéto veci, žiadny problém.“

Anička: „ Dobre, toto stretnutie mi bolo dobre.“

Hilda: po dlhšej pauze, povedala“ Dalo sa to vydržať.“

Monika: „Pracovalo sa mi dobre, teším sa na budúce, je to niečo nové.“

Reflexia terapeuta:

Okrem Hildy sa všetky chytili papiera, (zostala stáť zhruba 5 minút), povedala som jej, že kľudne môže kresliť v stoji ako jej to vyhovuje. Začala pracovať v stoji, po 5 minútach si sadla s komentárom, lepšie bude sedieť. Laura počas práce bola tichá, nervózne sa usmievala. Dlhšie rozmýšľala ako si zvoliť papier či na výšku, alebo na šírku. Raz sa opýtala, či to robí správne. Bibi pôsobí veselo, prácu začala a dokončila prvá. Anička povedala, že naposledy kreslila ako malé dieťa. Chcela gumu. Monika, sa počas práce veľmi sústredila, nechcela byť rušená ničím nikým.

Druhé stretnutie

Téma: Postava

Zadanie: Nakresli postavu a jej partnera. Prelož papier A4 na polovicu, nakresli postavu, na druhú polovicu papiera nakresli jej partnera.

Pomôcky: papier A4, ceruzka.

Čas: 20 min

Cieľ: projektívna metóda, kresba postavy, seba prijatie, vzťah sám k sebe, vzťah k opačnému pohlaviu.

Druhé stretnutie sme začali komunikáciou o vzťahoch k iným a vzťahu k samej sebe. Mali rozdielne názory. Zhodli sa, že je dôležité mať vzťah sama sebe (padli aj negatívne vyjadrenia k samej sebe).

Na úvod sme začali zo zahrievacím „voľným kolečkom“ Ako sa dnes cítite?

Laura: „nevyspato“

Bibi: „dobre“

Anička : „unavene“

Hilda : „dá sa“

Monika : „bez nálady“

Záverečná reflexia:

Ako sa cítite ? Páčilo sa vám dnešné stretnutie?

Laura: „bolo to fajn, únavu som prekonala“

Bibi: „rýchlo som to mala hotové, áno páčilo“

Anička: „páčilo sa mi, rýchlo ubehlo sedenie“

Hilda: „celkom dobre“

Monika: „páčilo sa mi, veľa spomienok mi napadli.“

Reflexia terapeuta:

Anička a Hilda sa obávali, že nenakreslia postavu. Bibi , bez zaváhania kreslila a ako prvá dokončila. Laura kreslila pomaly, sústredene. Anička všetkých rozosmiala svojou, poznámkou nakreslím kráľovnú. Hilda sa počas, práce usmiala pri kreslení druhej postavy. Počas kreslenia sa sústredili na svoje výtvary a boli zahľbené, do svojich myšlienok.

Tretie stretnutie

Téma: Dom

Zadanie: Nakresli dom.

Pomôcky: papier A4, ceruzka.

Čas: 25 min

Cieľ: projektívna metóda, kresba domu , socializácia, vzťah okoliu, rodine – rodinné medziľudské vzťahy.

Na úvod sme začali zo zahrievacím „voľným kolečkom“ Ako sa dnes cítite?

Laura: „nervózne“

Bibi: „bolí ma hlava“

Anička : „divne“

Hilda : „dobre“

Monika: „dobre“

Záverečná reflexia: Ako sa cítite ? Páčilo sa vám dnešné stretnutie?

Laura: „páčilo sa mi, dom sa mi kreslil dobre“

Bibi: „menej ma bolí hlava, bolo fajn“

Anička: „dobre mi to padlo, mohli sme sa porozprávať“

Hilda: „som rada, že to je to za mnou“(usmiala sa)

Monika: „páčilo sa mi“

Reflexia terapeuta:

Klientky, najprv sedeli a boli zahĺbené každá vo svojom vnútri. Bibi sa ako na ostatných sedeniach chytila iniciatívy prvá. (prvá skončila) Z tejto témy nemali taký ostych ako z tej predchádzajúcej (postavy). Hilda skončila s prácou ako druhá, pôsobila uvoľnene, prišla s novým strihom vlasov. Uvažuje nad novou životnou perspektívou, dnes zo stretnutí najviac komunikatívna, usmievavá. Laura sa opýtala, či nevadí, že nakreslila okolo domu aj kvetináče, kvety. Anička sa na začiatku rozhodovala či nakreslí rodinný dom alebo panelák.

Štvrté stretnutie

Téma: Najkrajšia spomienka.

Zadanie: Najprv nakresli pohár. Potom zatvor oči pomaly plynule dýchaj, predstav si miesto, kde ti bolo dobre, s kým, alebo s čím ti na tom mieste bolo dobre. Zostaň vo svojej spomienke, užívaj si ak budeš pripravená otvor oči a nakresli si tú spomienku, postavy alebo veci do pohára.

Pomôcky: papier A4, farbičky, vodové farby, voskovky, suchý pastel

Čas: 25 min

Cieľ: Zdieľanie spomienok, komunikácia medzi sebou, prezentovanie svojej kresby.

Pred začatím stretnutia mi prišli, klientky povedať, že sa Hilda už nezúčastní sedení. Rozhodla sa ísť do iného zariadenia k bližšie k rodine. Rozprávali sme sa, či rady spomínajú a či si vedia predstaviť pozitívne spomienky.

Na úvod sme začali zo zahrievacím „voľným kolečkom“ Ako sa dnes cítite?

Laura: „unavene“

Bibi: „dnes dobre“

Anička : „veselo“

Monika: „teším sa“

Záverečná reflexia: ako sa cítiš ? Páčilo sa ti dnešné stretnutie?

Laura: „páčilo sa mi, veselo“

Bibi: „spokojne a páčilo sa mi“

Anička: „stále veselo a bolo dobre“

Monika: „páčilo sa mi bláznivo“

Reflexia terapeuta:

Klientky si nakreslili pohár , každá ako uznala sa vhodné či po šírke, alebo po výške. Tiež pohár každá zvolila rôznej. Počkali sa, spolu zatvorili oči. Každá z vlastným tempom , prežívaním si nechala čas na otvorenie očí a nakreslenie do pohára pocit, spomienku. Usmievali sa, povzbudzovali. Mala som pocit, že Aničke sa zaleskli oči od dojatia.

Piate stretnutie:

Téma: Pociť – vnímanie. Ako sa dnes vidím „JA“.

Zadanie: Vyjadri dnešný pocit, ako sa cítim, som na seba hrdá.....

Pomôcky: papier A4, farbičky, vodové farby, voskovky, plastelína, temperové farby.

Čas: 15 min

Cieľ: Zdieľanie, komunikácia medzi sebou, uvedomenie si vlastnej vnútornej sily. Prezentovanie kresby, prezentovanie seba.

Pred začatím stretnutia mi klientky prišli povedať, o Laure, ktorá ešte uspáva dieťa. Spoločne sme sa dohodli, že začneme o 15 minút neskôr, počkáme na ňu. Na úvod aktivity sme komunikovali o ich výhrach, čo zvládli, dokázali prekonať v živote.

Na úvod sme začali zo zahrievacím „voľným kolečkom“ Ako sa dnes cítite?

Laura: „u ponáhľano“

Bibi: „dobre“

Anička : „dobre“

Monika: „unavene“

Záverečná reflexia: Ako sa cítiš ? Páčilo sa ti dnešné stretnutie?

Laura: „páčilo sa mi, bolo príjemne, spomienka je nezabudnuteľná“

Bibi: „dobre, páčilo sa mi, som spokojná čo som nakreslila“

Anička: „bolo dobre, dobre sa cítim“

Monika:,, zvládla som únavu, bolo dobre “

Reflexia terapeuta:

Po zadaní témy, tvrdili, že nemajú byť načo hrdé, nič ich nenapadá. Bibi prvýkrát nebola prvá v kreslení. Pýtala sa či môže nakresliť iba symbol alebo farbu. (povedala som, že môže čokoľvek akokoľvek). Anička povedala, že tiež to nakreslí v symbole a potom o tom povie. Laura sa do tejto témy pustila veľmi rýchlo, vybrala si červenú farbičku. (prvá skončila). Počas práce sa stále usmievala. Mala som pocit, že v tomto má jasno načo je hrdá. Pri kladení otázok bola uvoľnená sama od seba rozprávala. Monika si napísala text, pri prezentácii nám o tom porozprávala

Šieste stretnutie

Téma: Erb.

Zadanie: Nakresli erb, svojej rodiny, ktorý ma najviac vystihuje.

Pomôcky: papier A4, A3, farbičky, vodové farby, voskovky, tuš, plastelína.

Čas: 20 min

Cieľ: Zdieľanie, komunikácia medzi sebou, prezentovanie kresby, po prípade prezentovanie životnej perspektívy.

Pred začatím stretnutia som sa dozvedela, že už aj Anička opustila zariadenie. Najprv sme sa porozprávali o Aničkinom odchode. Odišla z vlastného rozhodnutia, späť do toho istého prostredia. Komunikovali sme na tému erb, čo je erb, čo obsahuje erb.

Na úvod sme začali zo zahrievacím „voľným kolečkom“ Ako sa dnes cítite?

Laura:,, pre mýšľajúco“

Bibi:,, šťastne“

Monika:,, dobre“

Záverečná reflexia: Ako sa cítite? Páčilo sa vám dnešné stretnutie?

Laura:,, páčilo sa mi, cítim sa ľahšie“

Bibi:,, šťastne, páčilo sa mi“

Monika:,, bolo dobre, spokojne “

Reflexia terapeuta:

Po zadaní témy, sa začali smiať, Bibi mala veľmi veselú náladu, podotkla čo sme my „grófký“. Všetky siahli po farbičkách, ich kreslenie bolo veľmi dynamické, veselé. Pri interpretácii Bibi povedala, že jej zamestnankyne ponúkli ubytovanie v jednoizbovom byte

(z toho pramenila dobrá nálada). Erb má jasný konkrétny cieľ, čiary výrazné, použila modrú farbičku. Lenka svoj erb nakreslila najjemnejšie do erbu nakreslila, obľúbenú hračku svojho dieťaťa. Mária, kreslí farebne, výrazne, čiary erbu, viackrát obtiahnuté zvýraznené.

Siedme stretnutie

Téma: Menovka.

Zadanie: Nakresli svoju menovku, alebo vymodeluj svoju menovku.

Pomôcky: papier A4, A3, farbičky, vodové farby, voskovky, plastelína.

Čas: 20 min

Cieľ: Zdieľanie, komunikácia medzi sebou, prezentovanie kresby, výtvoru menovky, po prípade prezentovanie životnej perspektívy.

V úvode sme začali komunikovať o pôvode mena. O ich menách, spomínali ako ich volali, v detstve v dospelosti.

Na úvod sme začali zo zahrievacím „voľným kolečkom“ Ako sa dnes cítite?

Laura:,, unavene“

Bibi:,, celkom v pohode“

Monika:,, veselo“

Záverečná reflexia: Ako sa cítite? Páčilo sa vám dnešné stretnutie?

Laura:,, cítim sa spokojne, mám rada tieto stretnutia, som rada, že sa rozprávame“

Bibi:,, šťastne, “predstavovala som si vlastnú vizitku na dverách

Monika:,, uvoľnene, kreslilo sa mi dobre“

Reflexia terapeuta:

Po zadaní témy, sa začali smiať, Bibi mala veľmi veselú náladu, podotkla čo sme my „grófký“. Všetky siahli po farbičkách, ich kreslenie bolo veľmi dynamické, veselé. Pri interpretácii Bibi povedala, že jej zamestnankyne ponúkli ubytovanie v jednoizbovom byte. (z toho pramenila dobrá nálada). Erb má jasný konkrétny cieľ, čiary výrazné, použila modrú farbičku. Lenka svoj erb nakreslila najjemnejšie do erbu nakreslila, obľúbenú hračku svojho dieťaťa. Mária, kreslí farebne, výrazne, čiary erbu, viackrát obtiahnuté zvýraznené.

Ôsme stretnutie

Téma: Zbav sa záťaže.

Zadanie: Nakresli, vyjadri jednu vec, ktorá Vám pomôže tento mesiac byť viac „šťastná“.

Pomôcky: papier A4, A3, farbičky, vodové farby, voskovky, plastelína.

Čas: 20 min

Cieľ: Zdieľanie, komunikácia medzi sebou, prezentovanie kresby, výtvoru záťaže, po prípade prezentovanie životnej perspektívy.

V úvode sme začali komunikovať veciach, čo im robia radosť, o krátkodobých cieľoch. O ich , plánoch do blízkej budúcnosti.

Na úvod sme začali zo zahrievacím „voľným kolečkom“ Ako sa dnes cítite?

Laura:,, fajn“

Bibi:,,v pohode“

Monika :,, fajn“

Záverečná reflexia: Ako sa cítite ? Páčilo sa vám dnešné stretnutie?

Laura:,, uvedomila som si, že ma najviac blokuje môj strach“inak dobre

Bibi:,, tiež strach mi bráni“

Monika:,, v sebe mám odpustenie a ísť ďalej ako to mám spraviť“

Reflexia terapeuta:

Pri úvodnom stretnutí sme sa rozprávali o záťaže ako ju všeobecne definujú. Pri kreslení bolo ticho, dlho sa nekreslilo. Prvá napísala Monika na papier svoje záťaže. Laura na obidve strany papiera niečo písala. Bibi zobrala čiernu ceruzku a počmárala celý papier.

Deviate stretnutie

Téma: Strom.

Zadanie: Nakresli strom.

Pomôcky: papier A4, ceruzku.

Čas: 15 min

Cieľ: Projektívna kresebná technika strom, sebazpoznanie, vzťahy, socializácia.

Pre začatím stretnutia sme sa zvitáli nevideli sme sa necelý mesiac, pre vysokú chorobnosť v zariadení. Navzájom si zdieľali priebeh chorôb u detí.

Tiež sme sa rozprávali o stromoch, o prírode o čerstvom zdravom vzduchu. Samotné klientky začali rozprávať o vianočných sviatkoch. (podotkla som, že nekreslíme palmy ihličnany ani vianočné stromčeky)

Na úvod zahrievacie kolečko Ako sa dnes cítite?

Laura:,, teším sa, že sa vidíme“

Bibi:,, tiež sa teším“

Monika: „veselo“

Záverečná reflexia: Ako sa cítite ? Páčilo sa vám dnešné stretnutie?

Laura: „ dobre, teším sa na budúce“

Bibi: „ fajnové, páčilo sa mi“

Monika: „ bolo dobre, dobre “

Reflexia terapeuta:

Po zadaní témy, začali kresliť. Sadla som si na samostatnú stoličku od stola. Blanka nakreslila prvá, obrátila papier, čakala pokým obidve dokreslia. Pri interpretácii, sme zistili, že Lenka a Majka nakreslili ihličnany. Najvýraznejšie čiary stromov mala Lenka.

Desiate stretnutie

Téma: Dom.

Zadanie: Nakresli dom, na začiatku zadania témy sme sa bavili, o bývaní o ich novej životnej perspektíve.

Pomôcky: papier A4, ceruzka

Čas: 15 min

Cieľ: Projektívna kresebná technika dom, sebaopoznanie, vzťahy, socializácia.

Na začiatku som sa dozvedela, že deti sú opäť choré, ale momentálne spia, bez horúčok.

Na úvod zahrievacie kolečko Ako sa dnes cítite?

Laura: „ nervózne“

Bibi: „ nevyspato“

Monika: „ nevyspato“

Záverečná reflexia: Ako sa cítite? Páčilo sa vám dnešné stretnutie?

Laura: „ som rada, že sa deti nezobudili, inak dobre“

Bibi: „ to isté ako Laura

Monika: „ podobne ako baby “

Reflexia terapeuta:

Po zadaní témy, začali kresliť. Kreslili svižne, nechceli strácať čas. Téma im bola známa. Lenka kreslila sústredene. Majka si vypýtala gumu, Blanka sa nevedela rozhodnúť či nakreslí čo ju“ ozaj čaká“ alebo vysnívaný. Všetky dokončili v časovom predstihu.

Jedenáste stretnutie

Téma: Postava.

Zadanie: Nakresli postavu a jej partnera. Prelož papier A4 nakreslila postavu potom na druhú polovicu nakresli, jej partnera.

Pomôcky: papier A4, ceruzka

Čas: 15 min

Cieľ: Projektívna kresebná technika postava, sebapoznanie, vzťahy, partnerstvo.

Na úvod stretnutia som im prejavila poklonu, ako dobre vyzerajú. Všetky mali upravené vlasy. Lenka ich nafarbila a zostrihala. Mali dobrú náladu, smiali sa uvarili si kávu. Rozprávali sme sa im to už kráti, ale pôsobili spokojne. Samé od seba rozprávali aké majú plány, ako im prebiehal pobyt v zariadení, aké zmeny na sebe pociťujú. Po tejto debate, sme sa vrátili tradičnej forme sedení.

4.4 VYHODNOTENIE PROJEKTÍVNYCH KRESEBNÝCH TECHNÍK

Klientka Laura.

Test Strom:

V tomto prípade došlo, že klientka na prvom sedení nakreslila listnatý strom a na opakovanej technike nakreslila ihličnaté stromy. (na začiatku bola upozornená, že ihličnany a palmy nie sú vhodné) Prvá kresba znázorňuje veľký strom čerešne po výške, koruna stromu tvorí hlavnú časť papiera na bokoch presahuje papier. Kmeň stromu je zakrytý korunou, je proporčne menší. Korene chýbajú okolo stromu je tráva. Na druhom obrázku je alej ihličnanov po šírke, jeden strom je ústredný a dva po boku sú menšie. (spomínala na Vianoce a ako to bude o rok) Počas sedení sa často vracala k prežitým zážitkom k domovu detstvu. Sama mala veľmi ťažké detstvo, túži svojmu synovi umožniť lepšiu budúcnosť.

Test Postava:

V prvej kresbe nakreslila prvého muža a potom ženu v sukni s plnou srdiečkami, obidve postavy sú v strede v rovnakej veľkosti. Na prvom obrázku má žena tulipánovú hlavu a pomerne krátke ruky. Na druhej kresbe prvá postava žena v nohaviciach, hlava okrúhla ruky primerané k telu. Muž je podobný, má tendenciu k vrátiť sa do bývalého vzťahu.

Test Dom:

Na obidvoch obrázkoch na ľavej strane papiera, (v prvej kresbe stranu papiera tvorí stenu domu) rodinný dom s komínom, s oknami a s dverami a s kľučkou. Na prvom obrázku je strecha vyšrafovaná zvisle, dom je pod sadený do zeme, dokreslila kvetináče, oblaky slnko. Na druhom obrázku je dom väčší nie je na hrane papiera. Okná dvere sú väčšie, strecha má vlnovkovú škridlu dokreslila kvetináče – vyvýšené záhony.

Klientka Bibi.**Test Strom:**

Na obidvoch papieroch je nakreslený strom po výške, v strede s bohatými s haluzami. Prechod medzi k korunou a kmeňom je viditeľný s konármi. Na prvom obrázku rastú z kmeňa halúzky. Korene nie sú viditeľné, obidva sú zrezané v dolnej časti. Línia čiar, je plná miestami slabá.

Test Postava.

Na oboch papieroch sú prvé nakreslené postavy muž, Muž je na prvom obrázku v pohybe odvrátený od postavy vedľa, vlasatý s topánkami na podpätku, s roztrhanými riflami. Žena je znázornená v sukni a výrazný až čierny prvok kabelka. Druhá kresba je podobná, prvá postava muž vlasatý, žena opäť s kabelkou.

Test Dom

Na prvom obrázku je rodinný dom s komínom na ľavej strane je umiestnený tak aby stenu domu tvorila hrana papiera, jedno okno, dvere s kľučkou. Pristavená terasa so stoličkou (aby mala kde sedieť a zapáliť si cigaretu), na druhom obrázku je tiež dom v ľavej časti ale ešte väčšia terasa iba s jednou stoličkou.

Klientka Monika**Test Strom:**

Na prvom obrázku nakreslila ihličnan jeden v strede (bola tiež oboznámená, že nekreslíme ihličnany) „stále mám v mysli ten strom pred domom, keď mi bolo ťažko dávala som sa naň, chodila ku nemu“ Druhý strom je čerešňa veľká s plnou úrodou čerešní. Je umiestnená v strede, bez viditeľných koreňov, okolo je tráva, na oblohe slnko s tvárou dva vtáci. Línie čiar jemné usporiadanie plodov a čiar v radoch.

Test Postava:

Na obidvoch kresbách je prvý znázornený muž, obe ženy sú v sukni, na oboch postavách je detail na prstoch. Prvá kresba línia čiar veľmi jemná, u muža viackrát prejdený krk ceruzkou, žena veľmi útla ruky pomerne veľké k telu. Na druhom obrázku je muž menší, žena výrazne väčšia. obrys postavy – línia a hrúbka čiar je výrazná. U ženy nie sú celé nohy chodidlá, muž je v celej postave.

Test Dom:

Prvá kresba dom v strede papiera rodinný z boku, s oknami s dverami na jednom okna mozaika mreží. Druhá kresba dom má viac okien, veľké dvere pri dverách rohožka. Strecha šikmá so škridlou, okná nemajú mreže.

Klientka Hilda:

Zúčastnila sa na prvých troch sedeniach. (Nie je možné vyhodnotiť)

Test Strom: (najprv prvých 15 minút stála pri stole - nechcela si sadnúť, nechala som to na jej rozhodnutí) Neskôr sa pridala, po tichu kreslila, bola veľmi nervózna. Papier si dala, na výšku, strom umiestnila do stredu, koruna uzavretá nakreslila čerešňu. Kmeň veľký mohutný s ceruzkou vyfarbený. Je uzemnený zrezaný na konci papiera, korene nie sú vidieť.

Test Postava: Ako prvú nakreslila ženu s dlhými vlasmi usmiatu, s líčkami. Útle nevýrazné ramena, ruky sú napojené od trupu. Oblečenie blúzka, sukňa, na nohách balerínky s brmbolcom. Muž je umiestnený, vyššie na papieri, postava v pohybe, proporcie je nižší ako žena. Neutrálny výraz tváre, na hlave má čiapku.

Test Dom: na šírku papiera, umiestnený na ľavej strane. Zobrazuje nárys spredu, s malými dvojdielnymi oknami (11ks). Dvere sú v strede v dolnej časti, malé s kľučkou. Strecha šikmá s plechovou strechou a komín.

Klientka Anička

Zúčastnila sa na prvých piatich sedeniach. (Nie je možné vyhodnotiť)

Test Strom: nakreslila zrezaný, neukotvený, listnatý, na listoch si dala záležať malé pekne tvarované. Nakreslila konáre a na nich listy. Hovorila, že sa jej kreslí dobre, že jej prejde čas. Pri strome bola mláka, nechcela veľa rozprávať.

Test Dom: na celú šírku papiera nakreslila veľikánsky dom so šikmou strechou z bokorysu. V dome sa býva – kurí. Na veľkosť domu nakreslila veľmi malé okná a veľmi

malá dvere. Momentálne rieši kde bude bývať, pretože sa rozviedla s mužom a čaká na majetkové vyrovnanie.

Test Postava: nakreslila prvého malého muža, akoby chlapca. Ženu veľmi dominantnú a na hlavu jej dala korunu. Obidve postavy majú malé ruky. povedal, že chce aby ju konečne všetci začali poslúchať.

4.5 VYHODNOTENIE DOTAZNÍKA T 161

Arteterapeutické stretnutia prebiehali počas troch mesiacov, dotazník T 161 klientky vyplňali na prvom a poslednom sedení. Následne boli vyhodnotené psychologickou zariadenia.

Klientka Laura:

1. STAI – X1 úzkosť.....82

2. STAI – X2 úzkostlivosť...74

1. STAI – X1 úzkosť.....66

2. STAI – X2 úzkostlivosť...51

Rozdiel:- 16

.....- 23

Pri meraní o porovnaní hodnôt z obidvoch meraní u klientky klesli v prvom prípade (úzkosť) o 16 percent a v druhom prípade (úzkostlivosť) o 23 percent.

Pozorovanie:

Počas sedení sa klientka menila v prejave a v seba prezentácii v reflektovaní svojich pocitov plánov. V rámci svojej životnej situácie videla jasný konkrétny cieľ. V životných zručnostiach sa javila sebestačná. V prvotných dňoch mala problém vyjadriť svoju potrebu a požiadať o pomoc. Samotné pracovníčky potvrdili, že sa v mnohých veciach ku koncu pobytu obracala a radila. V životných manuálnych zručnostiach veľmi schopná.

Úzkosť a úzkostlivosť sa prejavovala, vo vzťahu so synom o jeho zdravie a budúcnosť. V rámci novovzniknutej situácii, v procese pomoci v zariadení si utriedila , konkrétny cieľ nové bývanie.

Klientka BIBI:

1. STAI – X1 úzkosť.....88

2. STAI – X2 úzkostlivosť...71

1. STAI – X1 úzkosť.....55

2. STAI – X2 úzkostlivosť...68

Rozdiel:- 23

.....- 13

Pri meraní o porovnaní hodnôt z obidvoch meraní u klientky klesli v prvom prípade (úzkosť) o 23 percent a v druhom prípade (úzkostlivosť) o 13 percent.

Pozorovanie:

Počas sedení sa klientka menila v prejave , vždy prišla veselá a skoro každú úlohu dokončila prvá. Po prvotných stretnutiach sa jej spôsob práce zmenil, pracovala pomalšie, nemusela byť prvá. Pôsobila v mnohých momentoch zahĺbená v myšlienkach jej veselý prejav ustúpil. V prejave bola komunikatívnejšia otvorenejšia.

Úzkosť a úzkostlivosť sa prejavovala, v strachu a v obavách o svoje deti (11) o ich budúcnosť a životné smerovanie.

Klientka Monika:

1. STAI – X1 úzkosť.....72

2. STAI – X2 úzkostlivosť...60

1. STAI – X1 úzkosť.....43

2. STAI – X2 úzkostlivosť...42

Rozdiel:- 29

.....- 18

Pri meraní o porovnaní hodnôt z obidvoch meraní u klientky, výrazne klesli v prvom prípade (úzkosť) o 29 percent a v druhom prípade (úzkostlivosť) o 18 percent.

Pozorovanie:

Počas sedení sa klientka menila v prejave, v komunikácii uvoľnenejšia , veselšia. Pri procese pomoci sa sama zhodnotila situáciu, vedela definovať problém, spoločne s pracovníčkami hľadala riešenia.

Úzkosť a úzkostlivosť sa prejavovala, v strachu o deti o nový začínajúci sa vzťah, spoločné bývanie. Monika potrebuje najprv plán s dvomi možnosťami, na daný postup prišla pri jednom arteterapeutickom sedení.

Klientka Anička:

1. STAI – X1 úzkosť.....82

2. STAI – X2 úzkostlivosť...71

Pri meraní hodnôt u klientky sú (úzkosť) 82 percent a v druhom prípade (úzkostlivosť) 71 percent.

Pozorovanie:

Počas piatich sedení sa klientka prejavovala ako spoločenský veselý typ. Do svojich intímnych tém nešla, skôr chcela vedieť o druhých. Počas sedení sa javila, kľudná, spokojná, komunikatívna.

Úzkosť a úzkostlivosť sa prejavovala , v rámci rozvodu a hlavne majetkového vyrovnania .

Klientka Hilda

1. STAI – X1 úzkosť.....91

2. STAI – X2 úzkostlivosť...73

Pri meraní hodnôt u klientky sú (úzkosť) 91 percent a v druhom prípade (úzkostlivosť) 73percent.

Pozorovanie:

Počas sedení sa zmenilo jej správanie, na prvom stretnutí bola veľmi neprípustná. Najprv stála nechcela si sadnúť. Rešpektovala som jej rozhodnutie. Na treťom stretnutí bola uvoľnenejšia, komunikatívnejšia.

Úzkosť a úzkostlivosť sa prejavovala, v témach práca, bývanie kontakt s rodinou. Riešila veľa vecí, ktoré so svojou úzkostlivosťou videla čierne.

Vyhodnotenie cieľov hypotéz:

Cieľom práce bolo skúmať overiť, či prostredníctvom arteterapie je možné eliminovať úzkosť klientiek pri procese pomoci v BŽD.

Hlavný cieľ:

Uľahčuje arteterapia eliminovať úzkosť u klientiek pri procese pomoci v BŽD?
Odpoveď na otázku znie: arteterapia uľahčuje eliminovať úzkosť u klientiek v procese pomoci. Po individuálnom vyhodnotení, sme vyhodnotili, že prejav u klientiek je pozitívnejší.

Vedľajší cieľ:

Uľahčuje arteterapia klientkám ľahšie si osvojiť zručnosti pri procese pomoci ?

Odpoveď na otázku znie: arteterapia pomáha, ľahšie si osvojiť zručnosti., ktoré sú dôležité pri procese pomoci.

Hypotéza č. 1

Arteterapia umožňuje eliminovať úzkosť pri procese pomoci klientiek v BŽD?

Hypotézu č. 1 a č. 2 sme overovali kvalitatívnym aj kvantitatívnym spôsobom,

Hypotézu č.1 sme overovali pomocou certifikovaného testu, dotazníka na úzkosť a úzkostlivosť T 161 a kresebnými technikami. Na záver sme prišli k výsledkom, ktoré poukazujú, že arteterapia je účinná pri procese pomoci v BŽD.

Hypotéza č. 1 sa overila arteterapia umožňuje eliminovať úzkosť v procese pomoci klientiek v BŽD.

Hypotéza č:2

Arteterapia môže u klientiek posilniť osvojenie si zručnosti pri novej životnej perspektíve?

Hypotéza č. 2 sme mali možnosť overiť kvalitatívnym spôsobom podľa submodelu U2 M. Beničkovej (2011). Výsledok je momentálny stav z daného časového úseku, počas sedení s klientkami.

Hypotéza č: 2 sa overila, posilnila osvojenie si zručnosti klientiek pri nových životných situáciách.

ZÁVER

Absolventská práca s názvom: Vplyv arteterapie pri procese pomoci obetiam domáceho násilia.

Arteterapeutické sedenia prebiehali v neziskovej organizácii Slniečko – Centrum pre obe domáceho násilia, ktoré poskytuje komplex špecializovaných služieb zameraných na odbornú pomoc ženám zažívajúce násilie v partnerských vzťahoch, ktoré sú obeťami domáceho násilia.

Pri záverečnom hodnotení sme vyhodnotili úspešnosť arteterapeutických sedení počas troch mesiacov s klientkami vo veku rozpätí 30 – 65 rokov. U klientiek boli namerané menšie hodnoty úzkosti a úzkostlivosti. Použili sme dotazník T 161 a kresebné projektívne techniky a submodel U2.

Práca zahŕňa arteterapeutické techniky ako sú: menovka, vizitka...ktoré slúžia na samotnú seba prezentáciu. Kresebné projektívne techniky využívame pri lepšom spoznaní klienta, jeho lepšie poznanie seba samého, pri socializácii a fungovaní vo vzťahoch s okolitým svetom.

Z vyhodnotenia dotazníka vyplýva, že výsledky sú pozitívne. Stanovené ciele a hypotézy boli splnené úzkosť u klientiek, s využitím arteterapeutických technik boli eliminované. Pri procese pomoci si ľahšie osvojovali životné a manuálne zručnosti.

Môžeme vyhodnotiť, že arteterapeutické sedenia viedli k pozitívnemu vplyvu u klientiek vo viacerých prejavoch. Klientky sa počas sedení menili v neverbálnych aj vo verbálnych prejavoch. Menšia úzkostlivosť sa prejavovala vo forme komunikácie, pri stanovení si krátkodobých cieľov. V manuálnych a sociálnych a taktiež životných zručnostiach, vykazovali známky väčšej istoty. Pozitívny prejav a ich vyjadrenie v bežnom kolobehu života, vyjadrovali s konkrétnymi malými krokmi (napr: vybavenie dokladov, založenie si účtu v banke, podanie žiadosti do zamestnania a pod.)

Arteterapeutické sedenia priniesli efektívnejšiu prepojenosť medzi tímom odborníkov v danej organizácii. Viac informácií získaných počas sedení, seba poznání, sebareflexie prispelo, prijať reálnu skutočnosť u klientiek. Práca pri pomoci obetiam domáceho násilia sa stala, pružnejšia, kreatívnejšia a hlavne samotný efekt zaznamenali klientky vo vzťahu s okolím.

Na záver môžeme skonštatovať, že umelecká terapia - arteterapia bola prínosom pri procese pomoci a opätovnom získaní zručností, ktoré človek z rôzneho ťažkého obdobia môže stratiť a opätovne získať pri odbornom vedení.

ZHRNUTIE

Pri záverečnom vyhodnotení sme vyhodnotili úspešnosť arteterapeutických sedení počas troch mesiacov s klientkami vo veku rozpätí 30 – 65 rokov. U klientiek boli namerané menšie hodnoty úzkosti a úzkostlivosti. Použili sme dotazník T 161 a kresebné projektívne techniky a submodel U2. Práca zahŕňa arteterapeutické techniky ako sú: menovka, vizitka, ktoré slúžia na samotnú seba-prezentáciu. Kresebné projektívne techniky využívame pri lepšom spoznaní klienta, jeho lepšie poznanie seba samého, pri socializácii a fungovaní vo vzťahoch s okolitým svetom.

Z vyhodnotenia dotazníka vyplýva, že výsledky hodnôt sú pozitívne. Stanovené ciele a hypotézy boli splnené úzkosť u klientiek, s využitím arteterapeutických technik boli eliminované. Pri procese pomoci si ľahšie osvojovali životné a manuálne zručnosti.

Na záver môžeme skonštatovať, že arteterapia je cenným nástrojom pri pomoci obetiam domáceho násilia.

SUMMARY

In the final evaluation, we assessed the effectiveness of art therapy sessions over three months with female clients aged 30-65. Smaller values of anxiety and anxiousness were measured in the clients. We used the T 161 questionnaire and drawing projective techniques, as well as the U2 submodel. The work includes art therapy techniques such as: name tag, business card...which serve for self-presentation. We use drawing projective techniques for a better understanding of the client, their better self-awareness, in socialization, and functioning in relationships with the surrounding world.

The evaluation of the questionnaire shows that the result values are positive. The set goals and hypotheses were met; anxiety in the clients was eliminated with the use of art therapy techniques. During the helping process, they more easily acquired life and manual skills.

In conclusion, we can state that art therapy is a valuable tool in helping victims of domestic violence. We emphasize the interconnectedness between professionals, and also note that the impact of art therapy sessions does not guarantee the client's long-term state.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

BEDNÁRIK, A. a kol. *Životné zručnosti a ako ich rozvíjať*. Bratislava: Nadácia pre deti Slovenska, 2004, ISBN: 80-969209-5-2

BENÍČEK, T. : *Umelecké terapie*. net

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

BRATISLAVSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA. Fakulta práva: *Domáce násilie a nová legislatíva v Európe*. Bratislava 2008,2009, ISBN: 808-89-319-67

DAVIDO, R.: *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Portál 2001 ISBN: 978-80-7367-415-1

DUNOVSKÝ , J., DYTRYCH, Z., MATEJČEK a kol.: *Týrabé zneužívané a zanedbávané dieťa*. Grada 1995, ISBN: 80-71-69-192-5

HANSON , R. MCKAY, M. a kol : *Okamžitá pomoc pri úzkosti*. Portál 2020, ISBN: 978-80-262-1925-5

HORŇAKOVÁ, M.: *Liečebná pedagogika*. Bratislava, Perfekt, 1999, ISBN: 80-8046-126-0

HARTL, P. HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, ISBN: 80-7178-303-X

LIEBMANN, M.: *Skupinová arteterapia*. Portál 2004 ISBN: 978-80-7367-729-9

NEWLOEOVA, J., DALBY, J.: *Laban pro každého*. Akademia Alternativa 2016, ISBN: 978-80-906567-0-3

ŠICKOVÁ-FABRICI, J.: *Základy arteterapie*. Praha, Portál 2008, ISBN: 80-7367-408-4

ŠICKOVÁ-FABRICI, J.: *Základy arteterapie, rozšírené vydanie*. Praha, portál 2016, ISBN: 80-7178-616-0

ZELINOVA, M.: *Voľný čas efektívne tvorivo. Teória a prax výchovy mimo vyučovania*. Bratislava: IURA EDITION, 2012, ISBN: 80-967013-4-7

ZELINA, M.: *Stratégie metódy rozvoja osobnosti dieťaťa*. Bratislava: Iris, 2011, ISBN: 978-80-8925-660-0

VÁGNEROVÁ, M.: *Súčasná psychopatologie pro pomáhající profesie*. Portál 2014, ISBN: 978-80-262-0696-5

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývoj detskej kresby a její diagnostické využití*. Dr.J. Raabe 2017, ISBN: 978-80-7496-333-9

PRÍLOHY:

Príloha č. 1 Laura – Strom

Príloha č. 2 Laura – Postava

Príloha č. 3 Laura – Dom

Príloha č. 4 Laura – Najkrajšia spomienka

Príloha č. 5 Laura – Pocit

Príloha č. 6 Laura – Erb

Príloha č. 7 Laura – Menovka

Príloha č. 8 Laura – Zbav sa záťaže

Príloha č. 9 Laura – Strom

Príloha č. 10 Laura – Dom

Príloha č. 11 Laura - Postava

Príloha č. 12 Bibi – Strom

Príloha č. 13 Bibi – Postava

Príloha č. 14 Bibi – Dom

Príloha č. 15 Bibi – Najkrajšia spomienka

Príloha č. 16 Bibi – Pocit

Príloha č. 17 Bibi – Erb

Príloha č. 18 Bibi – Menovka

Príloha č. 19 Bibi – Zbav sa záťaže

Príloha č. 20 Bibi – Strom

Príloha č. 21 Bibi – Dom

Príloha č. 22 Bibi – Postava

Príloha č. 23 Monika – Strom

Príloha č. 24 Monika – Postava

Príloha č. 25 Monika – Dom

Príloha č. 26 Monika – Najkrajšia spomienka

Príloha č. 27 Monika – Pocit

Príloha č. 28 Monika – Erb

Príloha č. 29 Monika – Menovka
Príloha č. 30 Monika – Zbav sa záťaže
Príloha č. 31 Monika – Strom
Príloha č. 32 Monika – Dom
Príloha č. 33 Monika – Postava
Príloha č. 34 Anička – Strom
Príloha č. 35 Anička – Postava
Príloha č. 36 Anička – Dom
Príloha č. 37 Anička – Najkrajšia spomienka
Príloha č. 38 Anička – Pocit
Príloha č. 39 Hilda – Strom
Príloha č. 40 Hilda – Postava
Príloha č. 41 Hilda – Dom
Príloha č. 42 Dotazník T 161
Príloha č. 43 GDPR