



Osobnostní růst účastníků volnočasového kroužku v DDM

Bakalářská práce

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Vladimír Stuchlý

Vedoucí práce:

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání bakalářské práce

Osobnostní růst účastníků volnočasového kroužku v DDM

Jméno a příjmení: **Vladimír Stuchlý**
Osobní číslo: P19000496
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

Cíl: Cílem bakalářské práce je tvorba, realizace a vyhodnocení programu osobnostního růstu pro účastníky volnočasového kroužku. Program bude zacílen na několik vybraných oblastí růstu. Ty budou zvoleny dle preferencí účastníků programu. Pro vybrané oblasti růstu bude vytvořen soubor sociálně-psychologických aktivit vhodných pro danou věkovou skupinu dětí. Na začátku a na konci programu bude vyhodnocena pozitivní změna, tedy osobnostní růst.

Metody:

- polostrukturovaný rozhovor s účastníky programu, jejich rodiči a pedagogem
- pozorování
- obsahová analýza dat získaných z rozhovorů

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce: 30. dubna 2021
Předpokládaný termín odevzdání: 28. dubna 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 6. dubna 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

27. června 2022

Vladimír Stuchlý

Poděkování

Především bych rád poděkoval vedoucí práce PhDr. Magdě Nišpovské, Ph.D., za velkou pomoc při zpracování této práce, za využitelné rady a za celkovou komunikaci v průběhu zpracování. Dále pak velké díky patří lektorce hereckého studia, bez jejíž pomoci a spolupráce by tato bakalářská práce nebyla. Nakonec bych chtěl nejvíce poděkovat svým rodičům, kteří mě po celou dobu studia podporovali a bez kterých bych nebyl tam, kde jsem dnes.

Anotace

Tato bakalářská práce je zaměřena na osobnostní růst účastníků dramatického kroužku. Členové kroužku byly ve věku od 10 – 18 let. Pro tvorbu bakalářské práce jsem si vybral soukromé herecké studio v centru Liberce. Teoretická část se zabývá především osobnostním růstem, osobností, vývojovými specifiky dané věkové skupiny a dramatickou výchovou. V praktické části jde o pozorování a vyhodnocení působení vybraných dramatických aktivit zaměřených na osobnostní růst. Součástí práce je i strukturovaný rozhovor s účastníky a lektorkou samotnou, kde se vyjadřují ke svým postojům a k jejich působení v hereckém studiu. Závěrem je vyhodnocení vlastního pozorování jedinců a práce kolektivu, získané za půlroční dobu navštěvování kroužku.

Klíčová slova: Osobnostní růst, vývoj, dramatická činnost, divadlo, volný čas, aktivity.

Annotation

This bachelor thesis is focused on the personal growth of the participants of the drama club. The members of the club ranged in age from 10 to 18 years. For the creation of my bachelor thesis, I chose a private acting studio in the center of Liberec. The theoretical part deals mainly with personal growth, personality, developmental specifics of the given age group and drama education. In the practical part, it is about observing and evaluating the effects of selected dramatic activities focused on the growth of personalities. Part of the work is also a structured interview with the participants and the lecturer herself, where they comment on their attitudes and their work in the acting studio. The conclusion is the evaluation of the individuals' own observation and the work of the collective, obtained during the six-month period of attending the club.

Key words: Personal growth, development, dramatic activity, theater, free time, activities

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 10 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 12 |
| 1 Osobnost | 12 |
| 1.1 Vlastnosti osobnosti | 12 |
| 1.2 Typy osobnosti | 13 |
| 2 Osobnostní růst | 15 |
| 2.1 Sebepojetí | 15 |
| 2.2 Učení | 16 |
| 2.3 Motivace, zájmy a postoje..... | 17 |
| 3 Dramatická výchova | 19 |
| 3.1 Cvičení | 20 |
| 3.2 Role | 20 |
| 4 Vývojová specifika | 21 |
| 4.1 Mladší školní věk | 21 |
| 4.1.1 Schopnosti, dovednosti a zájmy..... | 21 |
| 4.1.2 Kognitivní vývoj..... | 22 |
| 4.1.3 Emoční vývoj a socializace..... | 22 |
| 4.2 Období dospívání | 22 |
| 4.2.1 Schopnosti, dovednosti a zájmy..... | 23 |
| 4.2.2 Kognitivní vývoj..... | 23 |
| 4.2.3 Socializace | 23 |
| 4.3 Vztahy mezi lidmi | 24 |
| PRAKTICKÁ ČÁST | 26 |
| 5 Popis činnosti..... | 26 |
| 6 Popis jednotlivých účastníků | 28 |
| 7 Jednotlivé aktivity..... | 31 |
| 7.1 Aktivita číslo 1 - Otevřené srdce..... | 31 |
| 7.2 Aktivita číslo 2 - Negativní emoce..... | 34 |
| 7.3 Aktivita číslo 3 - Improvizace..... | 40 |
| 7.4 Aktivita číslo 4 – Budoucnost..... | 43 |
| 8 Zhodnocení | 46 |
| 8.1 Zhodnocení jednotlivých účastníků | 47 |

| | | |
|-----|---|----|
| 8.2 | Zhodnocení práce lektorky..... | 48 |
| 9 | Rozhovor..... | 49 |
| 9.1 | Rozhovor orientovaný na zkoumané jedince - ukázka | 50 |
| 9.2 | Rozhovor orientovaný na vedoucí kroužku | 53 |
| | Závěr | 58 |
| | Seznam použitých zdrojů..... | 59 |
| | Seznam příloh | 61 |
| | Přílohy..... | 62 |

Úvod

V úvodu je důležité zmínit, že v práci došlo k mírnému odchýlení od původního záměru. Jelikož zadávání práce probíhalo v době pandemie, nebylo možné přesně určit, jakým způsobem bude práce realizována a v jaké organizaci bude situována. Z těchto důvodů došlo ke změně působiště na jiné pracoviště a práce tedy není zpracována na kroužek nacházející se na území DDM (Domu dětí a mládeže), ale je zpracována na soukromém kroužku vedený majitelem na vlastní náklady. Dále pak práce nezahrnuje rozhovor s rodiči, jelikož na tomto místě jsem neměl možnost s nimi přijít přímo do styku. Záměr je ale plně funkční a splňuje předem určené podmínky.

Využití volného času pro osobnostní rozvoj je opravdu vhodná investice, jak pomoci sám sobě posunout se v životě dál. Když se v této oblasti jedinec rozhodne, že to zkusí cestou dramatické činnosti, otevře se mu hned několik možností nejen v osobním životě, ale leckdy i v profesním. Pokud se člověk rozhodne vyzkoušet tuto činnost již v mladším věku, rozhodně to zanechává pozitivní účinky na osobnost jako takovou po celý život. V dnešní době je až překvapivé, kolik mládeže má zájem o dramatické kroužky. Buďto jsou přesvědčeni, že se chtějí do budoucna věnovat herectví, jakékoliv jiné divadelní činnosti, nebo zkrátka hledají aktivitu, která je osloví. Přestože děti a mládež mají o tuto činnost zájem, trh s volnočasovými aktivitami nenabízí tak širokou škálu možností jako například u sportovních, výtvarných či hudebních aktivit. Práce má tedy za úkol rozšířit povědomí o účincích těchto dramatických aktivit. Je dobré se vždy učit hrou, ať už je to hra sportovní, divadelní, či psychologická. Hra nám vytváří prostor pro nové myšlenky, poznatky a nápady. Je pouze na každém, jakou cestu si vybere.

Dramatická činnost nám může pomoci nejen v profesním, ale i osobním životě. Díky ní se učíme sociálnímu cítění a vžívání do pocitů druhých. Díky tomu se člověk dokáže lépe adaptovat v různých situacích a na různá prostředí a naučit se fungovat v kolektivu. Není tedy nutné oplývat talentem, stačí pouze zájem. I u člověka, který přímo k této činnosti nemá dané vlohy, může pravidelná dramaturgie, hraní scének a různých rolí podpořit stabilitu osobnosti.

Tato bakalářská práce se v teoretické části zabývá tématem osobnostního růstu, sebepojetím, vývojovou psychologií, pedagogickými prostředky, učením se hrou, prací s dramatickou činností, prací s divadelní tematikou, a především prací v kolektivu. Současně se však prolíná do části praktické. Jsou zde uvedené aktivity, které provází účastníky a práce

lektorky. Součástí práce je i strukturovaný rozhovor s účastníky a lektorkou samotnou, kde se vyjadřují ke svým postojům a k jejich působení v hereckém studiu. Závěrem je vyhodnocení vlastního pozorování jedinců a práce kolektivu, získané za půlroční dobu navštěvování kroužku.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Osobnost

„Osobnost je individualizovaný systém (integrace) psychologických procesů, stavů a vlastností, které vznikají jednak socializací (působením výchovy a prostředí), jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a duchovní vztahy“ (Smékal 2004 in Říčan 2010, str. 14).

Osobnost pramení z naší podstaty, to, kým jsme a jak nás vnímá nejen okolí, ale především my sami. Něco je v nás zakořeněno a něco v nás utváří naše okolí. Největším základním kamenem je naše vlastní sebepojetí. Jak vnímáme sami sebe a naše tzv. já.

Já jako takové zahrnuje tři základní skutečnosti. Jsem subjektem, což znamená, že jsem zdrojem pro jednání a usilování. Obracím pozornost přímo na sebe a zabývám se sám sebou, tedy jsem objektem svého uvědomování. Poslední skutečností je to, že předpokládám respekt od svého sociálního okolí (Helus 2018).

1.1 Vlastnosti osobnosti

Vlastnosti člověka představují jeho charakteristické rysy. Jedná se o trvalé aspekty, které definují samotnou osobnost. Svou/svoji individualitu právě projevuje specifickými vlastnostmi. Tyto vlastnosti můžeme pochopit, což znamená, že budeme rozumět tomu, proč se jedinec takto zachoval nebo proč a jakým způsobem to prožívá. Dále se pak dají samotné vlastnosti předvídat. To může být na základě toho, pokud daného člověka známe nebo jak vyhodnocujeme danou situaci. Definuje to tedy to, jak se zachová, čeho tím dosáhne nebo v čem může nastat problém. K vlastnostem se dá také adresně přistupovat, což znamená, že dle vyhodnocení situace, můžeme hledat vhodné a odpovídající způsoby, jak s daným člověkem jednat (Helus 2018).

V učebnicích psychologie se obvykle osobnost člení na několik základních dimenzí. Dle Heluse (2018) jsou nejdůležitějšími vlastnostmi lidské osobnosti jeho schopnosti, temperament, charakter a odolnost. Z těchto čtyř vlastností lze shrnout poznatky, které daného člověka přímo definují.

- Schopnosti a inteligence – jsou to, co jedinec dokáže, jak reaguje na určité úkoly a především, jaké má vrozené vlohy a dispozice pro plnění daného úkolu.
- Temperament – jedná se o citové prožívání určitých vjemů uvnitř člověka či navenek – spadá do kategorie emoce. Jedná se o tendence k náladám a reakcím. Ať už je to vzrušení, či útlum. Lékař Hippokrates stanovil čtyři všem velmi známé temperamentní typy, kterými jsou choleric, flegmatik, sangvinik a melancholik.
- Charakter – ten již určuje naši individualitu. Především souvisí s naší morálkou. Svůj charakter stavíme na určitých principech, zásadách a hodnotách. Charakter má určité vrozené předpoklady, ale není přímo vrozený. Jedná se tedy o určité osvojení chování na základě požadavku okolí, se kterým se jedinec ztotožnil.
- Odolnost – v posledních několika desetiletích se k typickým vlastnostem řadí také odolnost vůči působení okolí. Složitě a náročné situace, které nás provází, jsou nedílnou součástí našich životů. Psychika člověka je stavěna na určitém zvládnání zátěže. Každý člověk je proto jinak stavěný na určité psychické situace. Psychická zátěž je úzce spojena i s fyzickou zátěží a zdravím našeho těla. Existují tzv. poruchy osobnosti, vyznačující se vlastnostmi, které komplikují zvládnání zátěže tak, že i běžné, nenáročné situace jsou jedincem vnímány jako stresující.

1.2 Typy osobnosti

Autoři Ray Roseman a Meyer Friedman provedli výzkum a dospěli k názoru, že osobnostní typy lze jednoduše rozdělit do tří kategorií, a to na A, B a C. Jedinci, kteří se řadí mezi skupinu A jsou vysoce ambiciózní a snaží se dosáhnout co největšího výkonu. Mají silné sklony k tomu se přepínat a neustále se snaží něco dokazovat. Nedokáží si pořádně oddychnout a tyto aspekty mají nepříjemný vliv na jejich zdraví. Oproti tomu jedinci ze skupiny lidí B, jsou více v klidu. Mají věci pod kontrolou, nepřepínají se a záleží jim nejen na určitých výsledcích, ale kladou například větší důraz na životní hodnoty. Lidé ze skupiny C, jsou náchylnější k úzkostem, depresím nebo nenávisným či zlostným stavům. V porovnání těchto tří skupin se zjistilo, že jedinci ze skupiny A jsou náchylnější k infarktům, jedinci ze skupiny C zase k rakovinovým onemocněním (Helus 2018).

Z tohoto výzkumu pro nás plyne jasný poznatek. Každý z nás si musí stanovit vlastní

hranice, poznat svoji osobnost a pracovat na ni. Není vhodné na sebe klást zbytečně vysoké nároky. Je důležité poznat sám sebe a své přednosti. Jedině tímto způsobem můžeme dojít k harmonii a pracovat na sobě. Nelze stavět stabilitu osobnosti na vrtkavých základech. Aby se mohla osobnost rozvíjet, je třeba učit se efektivně zvládat zátěž a stres, nevyhýbat se problémům, řešit je konstruktivně, dokázat požádat o radu, v případě nemožnosti řešení ze situace odejít. Vyvarovat se nepříjemnému prostředí – pokud je to možné, utvářet si vědomě příjemnější pocity a dělat to, co nás naplňuje pocitem smysluplnosti. Ne vždy je to však pro každého jedince možné. Proto se dá naučit s určitými situacemi vycházet a pracovat sám na sobě i například v nevhodném prostředí. V tom tkví úspěch sebe sama.

2 Osobnostní růst

V anglické terminologii se setkáváme s pojmem osobní růst (personal growth) namísto osobnostní růst (growth of personality). Gordon W. Allport je jedním z prvních psychologů, který právě tento pojem začal používat. Podle něj představuje růst jakousi osobní, nepřetržitou a jedinou životní cestu (Nišpanská 2006).

Je to připravenost přijímat to, co přichází a otevřenost měnit se pod vlivem skutečnosti. Není to však beztvářá plasticita, ani přesazování sebe bez ohledu a na úkor skutečnosti (Neubauer 2004, Ricoeur, podle Neubauera 2004 in Nišpanská 2006, str. 5).

Osobní růst má být tedy chápán jako proces myšlení skrze prožívání vlastního života. To, co nás posouvá kupředu je soubor pozitivních i negativních vjemů, které jsou součástí každodenního dění. Jedná se zkrátka o to, že vše, co se v našem okolí nebo i uvnitř nás děje, nás nemá vracet zpět, ale naopak nás posouvat v našem přemýšlení a činech dál. Mysl nesmí stagnovat na jednom místě, ale měla by najít cestu naplnění.

Osobnostní rozvoj je spojen se všemi etapami života a je nedílnou součástí celoživotního vzdělávání. Tento rozvoj působí na všechny stránky naší osobnosti a je úzce spojen s procesem celoživotního vzdělávání. Pokud bychom měli definovat cíl vlastního rozvoje, budeme hovořit o snaze vytvořit dobré zázemí, zajistit základní potřeby člověka a dojít k plnohodnotnému naplnění života jako takového (Švamberk Šauferová 2018).

I prostřednictvím krize, se dá leccos změnit k lepšímu. Společnost vnímá krizi jako negativní zážitek spojený především s negativními pocity a stresem. Na krize však lze pohlížet i jako na příležitost k posunu vzhůru, k ucelení sebe sama. Důležité je také vědět, proč a čeho chceme dosáhnout. Pokud toto sami zjistíme, dojdeme k pochopení smyslu a náplně života. Ten po psychické stránce dodá člověku pocit naplnění a úplnosti (Nišpanská 2006).

2.1 Sebepojetí

Sebepojetí znamená stav našeho vnímání a sebe sama jako osobnost. Je postaveno na našich hodnotách, přesvědčení a vnitřních vlastnostech charakteru. Naše psychické rozpoložení, naše jednání a vztahy s lidmi jsou ovlivněny stavem našeho sebepojetí. Sebepojetí podmiňuje způsob, jakým přistupujeme k sobě samému, ostatním lidem a k našemu vnímání světa.

Sebepojetí přispívá k tomu, jak se cítíme. Tedy ovládá naši náladu, stav mysli, rozvoj osobnosti, úspěch a výkon. Pokud tedy smýšlíme pozitivně nad vlastním já, může se nám vcelku dařit více, než když na sebe nahlížíme negativně. To, jaký je stav mysli se následně podepisuje i na naší fyzické stránce a na tom, jak řešíme životní situace (Helus 2018).

Pojem sebepojetí úzce souvisí s pojmem sebevědomí. Jde o to, nakolik realisticky a přiměřeně pozitivně člověk dokáže ocenit sama sebe, je to vědomí vlastní ceny a schopností (Macek in Výrost 1998). Sebevědomí ovlivňuje obsahy naší mysli, a to co v ní dominuje, nakolik se srovnáváme s druhými, nakolik trpíme pocitem nedostatečné sebehodnoty. Jistá dávka sebevědomí je velmi důležitá pro každého z nás a bez ní bychom nemohli svobodně fungovat. Podle Říčana (2010), je sebevědomí velmi populárním pojmem. V Americe je tento výraz ještě více popularizovaný a přikládá se mu velká váha. V populární psychologii se sebevědomí chápe jako jakýsi klíč ke štěstí a duchovnímu zdraví. Naopak, kdo má snížené sebevědomí, trpí pocitem méněcennosti. Obecně se považuje odpovídající a na realitě založené posilování sebevědomí již v raném věku za velmi podstatné a důležité pro budoucí životní postoje. V socializaci se utváří díky výchovnému působení, kdy dítě dostává zpětnou vazbu ohledně svého výkonu s upozorněním na konkrétní chyby, jsou mu naznačené možnosti zlepšení a není znevažována či odmítána jeho osobnost. Sebevědomí se dá měřit jednoduchými otázkami, které se ptají na postoj k sobě samému, na své přednosti a vlastnosti.

2.2 Učení

Jedná se o proces soustavného získávání a přijímání nových poznatků z jednotlivých oborů, které jsou přínosné pro všechny stránky naší osobnosti. Učením získáváme vědomosti, schopnosti a dovednost, které pak dokážeme využít ve svůj vlastní prospěch a v praxi.

Naše osobnost je formována učením, tedy získáváním nových informací – toho, co jsme doposud nevěděli, či jen tušili, toho, co bylo předtím mimo náš horizont poznání. Novými zkušenostmi a poznámkami “se rozšiřujeme” - dochází tedy k růstu. Zkušenosti jsou díky reflektivnímu nacházení jejich smyslu integrovány. Integrovaná zkušenost se stává součástí naší poznatkové výbavy, a pomáhá nám lépe řešit problémy a rozhodovat se v budoucnu (Nišpanská 2022, osobní výpověď).

V procesu učení dochází k osvojování vědomostí, dovedností, schopností, postojů

a návyků, formuje se jím osobnost (Říčan 2010).

Učíme se tedy cíleně dle svého uvážení, dle vlastní zkušenosti, nebo skrze zkušenosti druhých. Pokud se chceme naučit novým věcem, je potřeba pro to začít něco dělat. Naše schopnost naučit se něco nového, závisí především na tom, jaké máme vlohy. Každý se vzdělává individuálně a jinak.

Skrze své vnitřní já aktivujeme proces učení. Vnitřní nebo vnější podněty dovedou člověka k psychické činnosti. Tento proces pak přetváří psychické procesy a vlastnosti. Bez učení by nebylo možné dosáhnout psychického vývoje. Veškeré učení totiž náš psychický vývoj ovlivňuje po všech stránkách. Pokud neuspokojíme důležité motivy, může to vést až k poruše osobnosti (Říčan 2010).

2.3 Motivace, zájmy a postoje

Motivace souvisí s osobností velmi úzce. Motivory jsou mocné síly v lidském životě, které usměrňují, organizují prožívání a chování do velkých celků, a zároveň samy vyžadují integraci do celku osobnosti (Říčan 2010, str. 16).

Pokud naše počínání postrádá motivaci, člověk ztrácí zájem o další postupy a přetváří své vlastní hodnoty. Pokud má člověk nějaké zájmy, jsou hnacím motorem pro motivy. Naše zájmy se dají snadno ovlivňovat. Mají ale silný potenciál a člověk s nimi může manipulovat. Můžeme je zvyšovat či snižovat dle vlastní potřeby. Celý tento proces motivování o zájem určují naše postoje. Postoje k životnímu stylu a to, jak vnímáme podstatu života (Říčan 2010).

Souhrnné označení pro motivy a jejich působení je motivace. Jakýkoliv motiv uvádí do pohybu určité procesy. Tyto procesy mohou být jak fyzické, tak psychické a představují pro nás potřebu dojít k určitému cíli za účelem zdokonalit se v dané oblasti. Pokud budeme hovořit o vědomém motivu, ten pro nás představuje pocit, například dobrý pocit z úspěchu či hry (Říčan 2010).

Naše zájmy pak vyplývají z určitého druhu motivů. Zájmy musíme stavět na určitých dovednostech. Pokud máme zájem se něčemu přiučit, je potřeba je stavět až na pevných základech, tedy na tom, co umíme. Zájmy lze také definovat jako potřeby, které se uspokojují prováděním určitých činností, které přináší radost konkrétní osobě (Říčan 2010).

Hodnoty nebo hodnotové orientace se řadí mezi nejobecnější postoje člověka. Dá se tedy říct, že se jedná o postoje s kladnou emoční valencí. Postoje jsou určité přístupy člověka k některým věcem, k okolí a k prostředí. Jsou ovlivněny kulturou a životním zázemím. V neposlední řadě také samotným charakterem člověka. Pokud známe postoje určitého člověka, můžeme lépe definovat jeho vlastní osobnost (Říčan 2010).

3 Dramatická výchova

Dramatická výchova je již dnes zařazena do rámcově vzdělávacího programu, jako jedna z estetických výchov s přesahem do oblasti osobnostního, sociálního a morálního rozvoje. (Valenta 2008). Z toho vyplývá, že je nedílnou součástí vzdělávání a je velmi důležitá pro rozvoj osobnosti. V dramatické výchově se jedná o systém řízeného uměleckého a sociálního učení jedinců jakéhokoliv věku. Učíme se zde z principů dramatu a divadla. Dramatická činnost podporuje nejen kreativní a uměleckou stránku člověka, ale přispívá také k psycho-sociálnímu vývoji (Valenta 2008).

Do výchovy a vzdělávání s užitím dramatu a divadla ale můžeme zahrnout i divadelní představení hrané dětmi, studenty atd. Označme to dramatická/divadelní výchova v užším smyslu (Valenta 2008, str. 44).

Pojem drama, jako takové pak můžeme chápat jako literární uměleckou reflexi světa či příběhu. Snažíme se skrze něj převyprávět událost, která je uspořádána do jistých dějových sekvencí. Postavy v divadelním dramatu jsou nuceny prožít příběh, v němž nastává nějaký konflikt, problém nebo obtíž, kterou je potřeba vyřešit. Divákům či čtenářům pak jednotlivé příběhy dávají smysl hlavně díky promluvám postav a jednotlivým rozhovorům. Klíčová je zde autentičnost a věrohodnost, ve které není potřeba prostředí ztvárnit přesně, ale srozumitelně. Musíme pracovat s vlastní fantazií a skrze emoce se ponořit do příběhu (Valenta 2008).

Každý, kdo navštíví divadlo, by si z něj měl odnést jasnou pointu příběhu. Řekněme, že u herce je nejdůležitější schopnost vyjádřit, ztvárnit určitou myšlenku symbolicky, neverbálně. Je tedy jedno o jaké prostředí se jedná. Proto můžeme divadlo hrát téměř v jakémkoliv prostředí. Dle Valenty (2008), lze divadlo chápat jako umění časoprostorové a fyzické, v němž se odehrává systém řízených aktivit, které mají zajistit co nejlepší modelové zobrazení. Obecně je známo, že diváka nadchne více drama a je pro něj poutavé. Neznamená to ale, že drama musí být jasně dané. Dá se hrát i skrze improvizace, kdy herec neví, jak se bude děj přesně odehrávat, jelikož nemá přesně daný text. *Dramatická výchova využívá jednak přirozeného lidského zájmu o dramatické situace a jednak spontánní lidské schopnosti hrát řadu „jako“ a dává této schopnosti formu cestou divadelních prostředků za účelem naplnění příslušných formativních cílů (Valenta 2008, str. 46).*

3.1 Cvičení

Tato bakalářská práce se opírá o pedagogicko-psychologická a dramatická cvičení na podporu osobnostního rozvoje. Skrze cvičení pak máme možnost pozorovat jednotlivé účastníky a jejich postupy na cestě za vzděláním v oboru divadla a dramatické činnosti. Své poznatky čerpám z reakcí na okolí, zkoumám sociální začlenění a míru zapojení se do aktivit jednotlivých účastníků. Cvičení jsou tedy velmi přínosná, jak pro samotné účastníky, tak pro pedagoga.

Cvičení neboli trénink, je postup, při kterém se člověk krok za krokem učí dovednosti, nebo si je osvojuje, případně se učí aplikovat již nabrané schopnosti. Cvičení mohou být různá, ať již hlasová, pohybová, smyslová, nebo aplikační. Všechny se však stále řadí do dramatické činnosti. Pokud mluvíme o cvičeních v tomto kontextu, jedná se o takzvané průpravy (Valenta 2008).

Cvičení je závislé především na technice, kterou zvolíme, a ty se mnohdy velmi liší. Díky různým technikám můžeme získat různé poznatky. Ať již z oblasti psychologie, či z oblasti fyzických dovedností. Techniky jsou tedy postupy, které volíme při osvojování buďto hereckých schopností, nebo v pedagogickém kontextu při osvojování učiva (Valenta 2008).

3.2 Role

Jedná se o systém očekávání, které vůči jedinci zejména vůči jeho chování, zaujímá někdo jiný než on sám – společnost v užším či širším smyslu (stát, rodina, ale i učitel, potomek nebo manželka jako tzv. doplňující – komplementární role) Je chápána jako soubor vnějších projevů chování a jednání jedince (Valenta 2008, str. 52).

V běžném životě má každý svou jasně danou sociální roli. Jsou role, ve kterých se buďto narodíme, nebo jsme do nich zasazeni v sociálním prostředí. Dá se tedy říci, že každý z nás má v životě hned několik rolí, kterých se drží. V dramatické činnosti pak role musíme často měnit, k tomu je potřeba naučit se odpoutat od vlastní osobnosti a vžít se do postavy někoho jiného. Tato schopnost se zařazuje do divadelní činnosti.

Role = učební úkol vyžadující od hráče, aby svým chováním a jednáním (pohybem a řečí) vytvořil obraz určitého člověka nebo jevu, obecně řekněme fiktivní postavu, který/á je téměř vždy v určité situaci. Hraní postavy, jejího jednání a skrze něj vyjevování situací a témat hry jsou obsahem role jako učebního úkolu (Valenta 2008, str. 53).

4 Vývojová specifika

Vývojová specifika se samozřejmě liší u obou skupin, o kterých se bavíme ve vztahu k této práci. Pohybujeme se zde na věkové hranici 11–18 let. Jedná se tedy o mladší školní období a adolescentní období. Je potřeba znát specifika jejich emočního, sociálního a kognitivního vývoje, abychom měli možnost pracovat s jedinci dle úměrnosti jejich věku.

4.1 Mladší školní věk

Do této věkové skupiny zařazujeme jedince, kteří vstupují na půdu základní školy, až do věku, kdy se ocitají na druhém stupni. Rozhodujícím faktorem v tomto období, je bezpochyby nejvíce samotná škola a její prostředí. Většinou je toto období označováno, jako období letence, kdy dochází ke klidnému a emočnímu a psychosexuálnímu vývoji. Vznikají zde první vazby vůči autoritám a postupem času se jedinec stává kritičtější. Začíná se projevovat povaha ve značné míře a přebírají se názory ostatních, které se snaží jedinci interpretovat. Dítě není pouze pasivní obětí vnějších podmínek, chce být aktivní. Snaží se tedy objevovat, zkoušet nové věci a názornou ukázkou přijímat zkušenosti. Pro jedince tohoto věku, není vhodné volit formu běžného „učebnicového“ učiva, vykazují pak méně kvalitnější výsledky (Langmaier, Krejčířová 2006).

4.1.1 Schopnosti, dovednosti a zájmy

Pokud budeme mluvit o pohybových i ostatních schopnostech, jsou do značné míry ovlivněny tělesným růstem. Jedná se o období, kdy se vyvíjí tělesné proporce a utváří se vzhled. Hrubá i jemná motorika je patrná v rychlosti a obratnosti. Toto vše je úzce spojeno se zájmem o tělesné aktivity, jako je sport, ale také se zájmem o vzdělávání a učení se novým věcem. Hodně to závisí na vnitřní a vnější motivaci jedince a na jeho schopnostech. Představitost pak představuje jednu z nejpřednějších a z nejspecifičtějších vlastností jedinců tohoto věku (Langmaier, Krejčířová 2006).

Zájmy bývají především ovlivněny přímým působením okolí na jedince. Ten se snaží přiblížit svým vrstevníkům a snaží se zkoušet věci, které zajímají ostatní. Často tak dochází k tomu, že přátelé sdílejí v tomto období stejné zájmy, i když postupem dospívání mohou zjistit, že aktivita není pro jejich osobnost vůbec vhodná či podstatná.

4.1.2 Kognitivní vývoj

Poznávání světa v tomto věku je již velmi pokročilé. Jedinec chápe spojitosti mezi jednotlivými a různými ději a pokud má prostor, začíná se odbourávat od bezprostředního názoru. Samozřejmě se stále učí ze zkušeností, ale čerpá již nabrané, které mu mohou pomoci řešit různé situace. V tomto období se setkáváme s přechodem názorového myšlení do stádia konkrétních operací, kdy se jedinec snaží interpretovat nabrané zkušenosti. Postupně se proto snaží být více aktivní a operacím pouze nepřihlíží, ale snaží se do nich sám zapojovat. Dá se to připodobnit například schopnosti učit se ze zkušenosti (Langmaier, Krejčířová 2006).

4.1.3 Emoční vývoj a socializace

Dítě modeluje svou osobnost nejen podle rodiče, ale je schopno přebírat rysy od ostatních autorit, či spolužáků a kamarádů v prostředí mimo domov. Krom toho se zde setkáváme s učením se ve skupině. Obecně má dítě k druhému dítěti blíže, tudíž společně sdílí stejné zájmy. Ve skupině ostatních se pak jedinec učí různým sociálními reakcím, jako je spolupráce, pomoc druhému, ale i naopak soupeření a soutěživost. Dochází se k prvním znakům dominance a vůdčí schopnosti. Prosazování vlastního jednoduchého názoru není výjimkou (Langmaier, Krejčířová 2006).

Je velmi důležité, aby se jedinec v tomto období neopíral pouze o jednu sociální skupinu. Omezený repertoár sdílených zájmů s dětmi, například pouze ve třídě, mohou vést k potlačení talentu a rozvoje osobnosti. Je proto potřeba naslouchat tužbám a pracovat cíleně na zvolení si vlastních zájmů a priorit.

4.2 Období dospívání

Psychické zrání jedinců závisí na biologických předpokladech. Jedinci se vyvíjejí velmi individuálně. V tomto období dozrávají určité pudové tendence a jedinci se učí pracovat na sebekontrolu vlastních pocitů. Dochází zde především k novému zařazení jedince do sociální skupiny. Je potřeba se naučit vnímat sám sebe jako zodpovědného dospělého člověka a přijmout své dospělé já. Všechny tělesné, psychické a sociální změny by měly v období dospívání přicházet souběžně, avšak často dochází k nerovnoměrnému vývoji zmíněných složek. Je mnoho faktorů, které ovlivňují tyto změny u všech jedinců. Jedná se o emoční stabilitu, hormonální změny a přístup okolí k dané osobnosti. Období dospívání patří mezi vůbec nejdůležitější období v životě člověka. Bohužel se jedinec stává v krátkém období zodpovědný

za své činy a přestává být závislí na ostatních. V tomto období se jedinec liší jak od dětí, tak od dospělých. Pro jedince v tomto období je po emoční stránce přirozená určitá psychická nestabilita, tudíž se zde můžeme setkat s častými změnami nálad, v negativním slova smyslu. Dále pak dochází k nepozornosti, roztěkanosti a impulzivnímu jednání. Naopak se u jedinců rozvíjí odolnost a pozitivní charakterové vlastnosti, jimiž působí na okolní prostředí a na společnost (Langmaier, Krejčířová 2006).

4.2.1 Schopnosti, dovednosti a zájmy

Motorika se v tomto období vyvíjí opravdu významným tempem, dochází k dovršení síly, hbitosti a pohybové koordinaci. Vnímání se zdá být poněkud racionálnější, proto je zapotřebí nepodcenit názornost ani v tomto věku, mohlo by totiž dojít k úbytku abstraktního myšlení. Stále pokračuje vývoj řečových schopností a roste slovní zásoba. Jedinci si osvojují odbornější pojmenování a rozvíjejí také svůj způsob vyjadřování. V negativním pojetí často dochází k osvojování vulgarismů (Langmaier, Krejčířová 2006).

Jedinci se také utvrzují ve vlastních zájmech, nebo hledají nové. Zájmy se prohlubují, což je důsledkem rychlého rozvoje motorických, percepčních i ostatních schopností. Utváří se osobní stránka člověka jak uvnitř, tak i navenek (Langmaier, Krejčířová 2006).

4.2.2 Kognitivní vývoj

Intelligence se v tomto období nezastavuje, naopak se rozvíjí dále až do časně dospělosti. Četné studie tedy vykazují výsledky, že nelze přesně určit, jak moc a do jakého věku, roste míra určitého typu inteligence. Je tedy patrné, že to závisí na každém jedinci zvlášť, a že to úzce souvisí s individualitou osobnosti. Celkové myšlení se značně mění, nejvíce je to viditelné na logickém uvažování a v situacích, kdy je potřeba řešit určité problémy (Langmaier, Krejčířová 2006).

4.2.3 Socializace

Jedná se bezpochyby o období, kdy se jedinec odpoutává od rodičů a stává se v sociálním prostředí více samostatný. Čím dál více se osamostatňuje a postupně řeší situace sám, bez přílišné potřeby názoru druhého. Proto může v tomto věku dojít k emočním výkyvům hlavně v náročných životních situacích, které jedinec nezvládá pomocí efektivního copingu. Pokud se

jedinci nepodaří odpoutat se alespoň částečně od rodiny, může to mít v pozdějším věku negativní následky. Je proto dobré najít rovnováhu a jak ze strany rodičů, tak ze strany dospívajícího, dojít určitému kompromisu (Langmaier, Krejčířová 2006).

Díky odpoutávání se od rodiny, pak jedinec získává možnost navázat hlubší přátelské vazby v sociálních skupinách, kde se vyskytuje. Vzniká důvěra mezi vrstevníky a první zkušenosti v oblasti objevování partnerských vztahů. Ve společnosti si pak jedinec utváří své postavení (Langmaier, Krejčířová 2006).

Můžeme tedy říci, že je sociální skupina velmi důležitá a ovlivňuje budoucnost jedince. To, v jakých kruzích se dospívající pohybuje může buďto pozitivně, či negativně ovlivnit, jakým směrem se bude ubírat jeho život. Soustředění se na vlastní zájmy a vzdělání, pak přináší úspěchy po pracovní stránce i v partnerském životě. Je tedy potřeba v tomto období zacházet s emocemi dospívajících lidí citlivě a ohleduplně a zároveň nutno oceňovat je, přijímat a podporovat je, v tom, co je baví.

4.3 Vztahy mezi lidmi

Okouzlení krásou či půvabem jiné lidské bytosti může být natolik ohromující a budit takové nadšení (nikoliv nutně bouřlivé projevy navenek), že jde o vrcholnou zkušenost (Říčan 2010, str. 154). Je dobré se inspirovat lidmi ve svém okolí, může to mít pozitivní dopad i na naši osobnost. Proto nás vždy fascinují různé postavy z dějin, nebo ze současnosti, které dokázaly něco, co je nám jako osobě blízké. To platí i pro lidi, které máme ve svém okolí. Naslouchat druhému proto může mít pozitivní vliv nejen pro něj, ale i pro nás.

Není důležité, o jaké věkové kategorii se zde bavíme, tu není potřeba specifikovat. Pokud se na situaci díváme objektivně, tak každá lidská bytost by měla mít určitou úctu k druhým. S tím úzce souvisí tři pojmy: respekt, intimita a soucit, jimiž se vyznačují dobré vztahy.

- Respekt – Jedná se o formu uznání a úcty k druhé osobě, jak přistupujeme k jeho osobnosti. Respekt se řadí mezi mravní zásady společnosti. Člověk, ke kterému pocítujeme respekt nemusí být ničím významný, dokonce můžeme mít i respekt z člověka v negativním slova smyslu. Je to v pořádku a jedná se o proces našeho vnitřního a pocitového vnímání. Respekt a úcta je základním pilířem k fungování slušného chování ve společnosti.

- Intimita – jedná se o psychickou blízkost, pokud ji vnímáme ke vztahu ve znamení lásky. Jedná se o proces, který bývá často spojen s pocitem vrcholného štěstí. Intimita se dá sdílet i během rozhovoru a její sdílení má být závislé pouze na potřebách daného jedince.
- Soucit – soucit se objevuje spontánně na základě našeho empatického vnímání fyzické či duševní bolesti či utrpení druhého člověka. V buddhistické spiritualitě se považuje za nejhlubší existenční prožitek (Říčan 2010).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Popis činnosti

Cílem této práce bylo dlouhodobé pozorování účinku dramatických aktivit na osobnostní růst u 4 vybraných účastníků dramatického kroužku. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral jeden z divadelních spolků v Libereckém kraji. Jedná se o skupinu účastníků, kteří se věnují dramatické činnosti. Společně s jejich režisérkou tvoří sociální divadlo. Jejich budova se nachází na odlehlém místě v centru Liberce, nejedná se o kroužek spadající pod nějakou organizaci, ale o herecké studio vedené na vlastní náklady. Paní režisérka nese své divadlo v jednom duchu. Snaží se hrát lidmi pro lidi a dle jejích slov především srdcem. Postupně své účastníky kroužku učí jevištnímu pohybu, orientaci v prostoru, spolupráci v kolektivu a zkušenostem skrze divadelní tvorbu. Jejich práce vrcholí krátkými divadelními představeními, které hrají pro základní a střední školy.

Svou tvorbou se snaží poukázat na vážné sociální problémy a vazby mezi lidmi. Téma deprese, drogy, vyčlenění z kolektivu a jiné jim není cizí. Skrze svá představení se snaží zaměřit pozornost publika na přehlížená témata. Sami účastníci pak mají možnost do tvorby jako takové zasáhnout a vložit do ní vlastní zkušenosti ze života. Vzniká tak organická, intuitivní a flexibilní spolupráce režisérky a účastníků. Po představeních pořádají besedy, ve kterých se snaží s publikem komunikovat a podpořit sdílet zkušenosti z perspektivy herců i diváků.

Při pravidelných schůzkách jedenkrát týdně pak režisérka pracuje s jednotlivými účastníky individuálně i v kolektivu. Je přesvědčená, že každé dítě navštěvuje kroužek z důvodu vnitřní motivace. Jedná se o jednotlivce s velkým zájmem nejen o divadlo, ale také se zájem o vlastní osobnostní růst. Chtějí se něco nového naučit, být vyslechnutí i naslouchat ostatním a být součástí nebo náležet ke kolektivu lidí, u nichž najdou porozumění. V kolektivu se pak cítí být výjimeční a dokáží projevovat daleko více pozitivních stránek vlastní osobnosti. Dle jejích slov, jim to značně pomáhá v osobním životě.

Mým úkolem bylo vybrat si několik jedinců ze dvou věkových kategorií a pozorovat pozitivní vnitřní změny – tedy osobnostní růst, k němuž došlo díky dlouhodobému navštěvování dramatického kroužku. V průběhu pravidelného navštěvování kroužku za účelem pozorování vybraných jedinců jsem se tak poměrně rychle dokázal adaptovat na prostředí a seznámit se

s účastníky blíže. Paní režisérka pak sama uvítala můj zájem, poskytla mi dostatek prostoru pro samostatnou práci dle vlastní potřeby.

6 Popis jednotlivých účastníků

Účastník číslo 1

Adéla je jedenáctiletá dívka, která chodí do páté třídy na základní školu. Je velmi společenská a její momentálně největší koníček, je právě hraní divadla. Má ráda, kromě ochotnického hraní, hudbu a tanec. Jako většina dětí tohoto věku, má vysoké ambice a chtěla by být do budoucna úspěšná. Ve volném čase se věnuje své nejlepší kamarádce ze třídy a rodičům. Především pak velmi ráda tráví čas s vlastní matkou, která se jí snaží hodně podporovat v tom, co dělá.

Účastnice od začátku mého pozorování projevovala jistou dávku energičnosti vůči každé aktivitě. Z kolektivu rozhodně vyčnívala svou iniciativou a touhou prosadit se. V některých chvílích se dobývala více pozornosti, než bylo třeba. Postupem času se ostatní naučili vnímat její osobnost a naslouchat jí. Ona sama pak vykazovala známky lepších komunikačních dovedností. Dokázala lépe formulovat své myšlenky do vyprávění a ostatní tak měli možnost ji více porozumět. Bylo to dáno především věkem a menšími zkušenostmi v kolektivu.

Před prvními představeními působila především rozpačitě a nervózně, jelikož dle jejích vlastních slov, úplně nevěděla, co od toho má čekat. Nebyla si jistá, zda je dostatečně připravená podat výkon, který se od ní očekával. Nejednalo se o nepřipravenost nebo o podcenění vlastních schopností. Jednalo se o nervozitu a trému, která vyvolávala v dívce nepříjemné pocity. S jistou dávkou trémy však herec lépe interpretuje danou postavu, kterou má za úkol ztvárnit. Čím více bylo představení, tím více účastnice dokázala ovládat své pocity a pracovat s nimi. Ze zkušenosti se naučila, že to není nic špatného, a že naopak jí to podporuje v lepším výkonu.

Z celkového pozorování je patrné, že se dívka naučila disciplíně a značné přípravě na každé představení. Naučila se reflektovat názory kamarádů z kolektivu, docílila vyšších komunikačních dovedností a celkově se začlenila velmi dobře do kolektivu. Co se týče divadelních technik, tak ve značné míře zapracovala na vlastním hlase a projevu. Při svém přednesu zapracovala na hlasitosti a výslovnosti, což se řadí mezi základní dovednosti každého herce. Osobnostní růst je tedy patrný po mnoha stránkách.

Účastník číslo 2

Václav je chlapec navštěvující šestou třídu základní školy. Je velmi inteligentní a ve škole vyniká hned v několika předmětech. Zdá se být všestranný, má tvořivého ducha a je velmi kreativní. Ve škole je údajně tichý a soustředěný. Herectví ho baví, ale není to jeho životní náplní, bere to jako přechodný kroužek, který mu dodává v životě větší odvalu.

Když účastník nastupoval, byl velmi tichý a opatrný vůči kolektivu, nesnažil se zasahovat do programu, zkrátka pouze naslouchal. Postupem času, po delším pozorování ostatních účastníků v kolektivu, se začal ptát. Nebál se například dotazovat na věci, kterým nerozuměl, nebo používal doplňkové otázky, aby lépe porozuměl aktivitě. Myslím si, že to pro něj osobně musel být opravdu velký posun.

Co se kolektivu týče, tam si postupem času našel kamarády ve stejném věku, se kterými sdílel podobné zkušenosti a problémy. Začal otevřeně mluvit a projevovat se, což u něj nebylo obvyklé. Opadl u něj stud a tudíž se začal projevovat více autenticky. Sám to vysvětloval tak, že se cítí v kolektivu bezpečně, a že se nebojí svěřovat lidem, na kterých mu záleží. Zároveň se údajně zlepšil i jeho vztah se spolužáky ve škole. Kolektiv ho prý začal vnímat jako člověka, který umí naslouchat. Jeho empatie se začala promítat i do běžného života, tudíž se změnil jeho postoj k okolí a naopak.

Nedá se říct, že by se zdokonaloval ve všech oblastech divadelní činnosti. Stále bojuje s mimikou, či jevištním pohybem. Drobné posuny jsou ale patrné, tudíž lze pozorovat jeho práce na sobě. Myslím si, že u tohoto účastníka je největším osobnostním růstem překonání strachu projevit se ve společnosti. Tudíž odbourávání sociálního problému.

Účastník číslo 3

Petra je dospělá dívka, ukončující střední ekonomickou školu s maturitou. Její náplní života je hraní divadla. Kromě příprav na státní maturitní zkoušku se v posledním roce věnovala přípravě na přijímací zkoušky. Jejím záměrem bylo dostat se na hereckou školu do Prahy. V současné době působí jako externí herečka v Libereckém divadle F. X. Šaldy.

Její odhodlání pracovat na sobě je velmi přímé a snaží se dosahovat co nejlepších výsledků v tom, co jí baví. Skrze postavy, které hraje, prožívá několik příběhů současně, tudíž ráda nabírá zkušenosti, které se jí údajně hodí do života. S režisérkou spolupracuje již několik let a dle jejích slov, je velmi vděčná za to, že se potkaly a díky tomu má ty nejlepší zkušenosti

v divadelním odvětví. Sama se potýkala s velkými pubertálními problémy, které se snažila řešit především prací sama na sobě. V posledním půl roce jí byl kroužek velkou oporou. Radila se zde s přáteli, jak postupovat při přípravě na maturitní ples a jak zvládat tíhu stresu.

Skrze psychologická cvičení dostávala ze sebe tíživé emoce a ulevovala tak sama sobě od stresu. Bylo patrné, že celkově jakákoliv činnost podobného typu, je jí blízká a velmi jí pomáhá. V tomto kroužku má mnoho blízkých přátel a cítí zde tak silnou oporu. Dá se říci, že je jeden z pilířů celého kolektivu a je na to hrdá. Skromnost ji však nechybí.

Za dobu mého pozorování, jsem zjistil, že ač má velký talent, je velmi skromná, a že ke spokojenosti, potřebuje vnitřní klid. Ten se snažila hledat právě v pravidelných lekcích. Na konci sezóny odcházela vyrovnaná a smířená s koncem jedné životní etapy. Dá se tak říct, že se velmi dobře dokázala vyrovnat s posunem do další etapy života. Dokázala se vyrovnat s procesem dospívání.

Účastník číslo 4

Karel je osmnáctiletý chlapec, navštěvující gymnázium v Liberci. Herectví ho velmi baví a pomáhá mu v životě lépe komunikovat ve společnosti. Díky zkušenostem s divadlem, se dostal jako externista do profesionálního divadla F. X. Šaldy v Liberci. Hraní se věnuje od malička. Nejvíce tráví čas po brigádách, aby měl možnost cestovat. Ve volném čase se v poslední době věnuje hodně své přítelkyni a rád experimentuje s jídlem.

Jeho předností je především jeho klid. Dokáže se dobře soustředit na dané téma a do role se vžívá vlastním způsobem. Na čtených zkouškách si bývá značně nejistý, jelikož není plně seznámen se svojí postavou. Snaží se pochopit problematiku jednotlivých rolí do hloubky. Kolektiv ho vnímá jako šikovného, ale za to náladového. Hodně se na něm dokáže podepsat stres, což samozřejmě souvisí s jeho věkem. Změny nálad u něj bývají běžné.

V průběhu pozorování jsem zjistil, že se dokáže kolektivu stranit. Není to však z jeho strany úmyslné, dle jeho slov, je tichý pozorovatel. Tudíž z toho vyplývá, že je spíše introvert. I tak na tom hodně pracuje a několikrát se svěřil, že ne vždy dokáže působit pozitivně na své okolí. Díky jeho schopnostem se dostal právě do profesionálního divadla, a to ho motivuje pracovat na sobě. Skrze psychologická cvičení posouvá vlastní hranice toho, co dokáže a údajně mu to pomáhá i dospět. Naučil se zde tedy více komunikovat a rozjímat nad důležitými rozhodnutími. V poslední době mu kroužek pomáhá více formovat jeho osobnost.

7 Jednotlivé aktivity

7.1 Aktivita číslo 1 - Otevřené srdce

Cíl: Účastníci si uvědomí vlastní emoce. Dokážou je srozumitelně formulovat a verbálně vyjádřit své negativní i pozitivní emoce, které prožili v nedávné minulosti. Díky tomu se účastníci naučí emoce lépe kontrolovat, což můžeme považovat za rys zralé osobnosti. Pozitivní změny v tom to ohledu můžeme považovat za osobnosti růst.

Základem pro každé setkání je aktivita, která se jmenuje Otevřené srdce. Na začátku lekce režisérka položí na jeviště velké plyšové srdce o průměrné délce jednoho metru. Toto srdce je otevíratelné na suchý zip. Každý, který k němu přistoupí, stojí doslova v otevřeném srdci. Pod sebou má pak své kolegy a přátelé, kteří mu naslouchají a nechávají mu prostor vyjádřit se takřka k čemukoliv.

Cíl aktivity je prostý. Každý, kdo má něco na srdci může své pocity otevřeně sdělit. Účastníci toto cvičení hojně využívají k vyjádření se k událostem, které za poslední dobu prožili. Vyjadřují se ke svým emocím, k novinkám, k dobrému i špatnému, co se děje okolo nich. Cílem cvičení je tedy sebereflexe vlastního prožívání a vlastních zkušeností a snaha co nejlépe komunikovat ostatním účastníkům tuto reflexi co nejsrozumitelněji.

Cvičení je osvědčené. Z pozorování je patrné, že účastníci opravdu nahlas říkají své pocity. „V tomto srdci“, jak samotní účastníci aktivitu označují, zažili veselé i smutné chvíle. O tom je celá podstata. Je to o tom, že život není vždy pouze dobrý, ale že přijdou i těžké chvíle, ze kterých se musí člověk vypovídat a naopak, vyslechnout příběh o náročné zkušenosti druhého. Každou lekci je sdílení samozřejmě dobrovolné a není potřeba, aby se při „srdci“ vystřídal každý. Cvičení trvá zhruba 20 minut a jedná se tak o volný prostor pro každého. Aktivita by neměla být příliš dlouhá a měly by se při ní řešit podstatné věci. Což znamená, že je dobré se vyjadřovat jasně, k věci a k důležitým tématům.

Sama režisérka popisuje vlastní zkušenosti: *„V srdci jsem toho slyšela už opravdu mnoho. Zažila jsem pláč i radost, mám z toho dobrý pocit. Když se tam řeknou přání nahlas, mnohdy se plní. Děti to motivuje k lepším životním postojům. Sama se snažím skrze vlastní zkušenosti pomoci, nejsem ale psychologka, jsem přítel a zároveň autorita.“*

Reflexe aktivity č. 1

Jednotliví účastníci dle mého pozorování, si nejvíce oblíbili opravě tuto aktivitu, která se opakovala každou lekci. Bylo to pro ně součástí sdílení se svými kamarády, blízkými lidmi. Popis problémů i dobré zprávy se odvíjely úměrně dle věku dítěte, což znamená, že každé dle svého individuálního uvážení sděloval skupině své pocity ze zkušeností. Hodně se zde probíral každodenní stres, což je podstatnou součástí života každého z nás. Emoce vyjadřovali účastníci autenticky díky vzájemné důvěře, která se budovala dlouhodobě díky dobrému klimatu ve skupině, které cíleně rozvíjí a kultivuje vedoucí kroužku.

Podle Švamberg Šaufarové (2018), je stresorem jakýkoliv podmět, který odchyluje fyziologickou rovnováhu a ovlivňuje tak naši psychiku. Stres je tedy vyvolán nadměrným nátlakem na lidskou psychiku a může tak poškozovat identitu a zdraví člověka. Míra zásahu stresu do mechanismů člověka je dána především odolností osobnosti.

Je tedy důležité dbát na psychohygienu a být vnímavými vůči opatrný na právě té zátěži, která na nás osobně působí obzvláště negativně. Je potřeba stres a problémy řešit včas, například formou rozmluvy s druhými. Nejúčinnější je proto promluvit o svých pocitech nahlas a nebát se zeptat o radu druhých. V tomto případě to účastníkům značně pomáhá, jelikož při tomto cvičení mají jistotu, že jim někdo naslouchá.

Účastník číslo 1

Adéla ve skupině nebyla dlouhou dobu, proto ráda pozorovala ostatní, jak se vyjadřují. Následně se začala pokoušet o pozornost a snažila se promlouvat o vlastních emocích. Postupem času se vyjádřila ke vztahu k rodičům, k sourozenci a k situaci ve škole. Svěřila se například s problémy ohledně své nejlepší přítelkyně. Nejenže dokázala srozumitelně popsat co cítí a zdůvodnit to, ale začala projevovat zájem o zpětnou vazbu a sdílení dalších účastníků i o jejich rady. Po dobrých radách od dalších účastníků, následně sama konstatovala, že se jejich vztah zlepšil. Došlo zde tedy k určitému rozvoji sociálního vnímání a prohloubení sociálních vazeb ve společnosti. Zkušenosti z tréninku zvládání emocí v bezpečném prostředí kroužku – hlavně nově nabytou důvěrou a schopnost požádat o radu, pak může přenést do dalších sociálních vztahů.

Účastník číslo 2

Václav se ve svých tématech taktéž zaměřoval na školu a na své spolužáky. Místo řešení kolektivu, ho ale trápily jiné věci. Zasáhly ho události ze světa. Jelikož měl část své rodiny na území válečné půdy, řešil problémy, které se běžně dvanáctiletých dětí nedotýkají. Postupem času začal o tom, co ho trápí, otevřeněji mluvit a projevovat větší soucit ke své rodině a díky tomuto uvědomění a sdílení začal lépe rozumět svým negativním emocím jako je strach a bezmoc. Uvědomil si, že emoce lze vyjádřit, pozorovat je, aktivně je zvládat, anebo nechat samovolně odplynout. Vše toto bylo součástí vzrůstajícího sebepoznání. Chlapec se naučil pojmenovat své emoce a popsat vlastní těžké životními situace a zdůvodnit je. Jeho křehké vnímání se značně posílilo, později byl odolnější.

Účastník číslo 3

Na této dívce se velmi podepisoval stres z maturitního období. Kromě hodně povinností se sama potýkala s osobními problémy teenagera, zejména častými výkyvy emocí a náladovostí. Přesto se snažila pomáhat druhým. Velká zodpovědnost v náročném životním období se proto často podepisovala na její náladě. Při této aktivitě si uvědomila, že tím, že své emoce pojmenuje a vyjádří, tak najednou získá pocit, že jim lépe rozumí, přestává být v jejich vleku a přestávají jí ohrožovat. Je důležité zmínit její vstřícné, prosociální nastavení a ochotu pomáhat druhým, díky čemuž byla ve skupině oblíbená, navzdory své náladovosti. Se značným přívalem pozitivního myšlení jejích kamarádů ze skupiny, se její nálada mnohdy začala velmi rychle měnit a odcházela z lekcí s úsměvem na rtech. Sama později konstatovala, že to pro ni bylo vždy velice očistné.

Účastník číslo 4

Mladý muž se potýkal hned s několika problémy. Z časových důvodů nemohl stíhat aktivity jemu blízké a zároveň školní povinnosti. Začala se na něm taktéž podepisovat značná pracovní vyčizenost, jelikož se ve volném čase snažil vydělávat peníze. Opět se u něj projevovaly podobné výkyvy nálad jako u jeho předchozí kolegyně ve stejné věkové kategorii. Přívětivá atmosféra však působila velice pozitivně na jeho psychiku. V průběhu několika cvičení se dokonce svěřil, že má za sebou v nedávné době autonehodu. Tím dal skupině zdůvodnění své

občasné náladovosti a netrpělivosti, díky čemuž ho ostatní začali více respektovat a chovat se vůči němu ohleduplně. Díky cvičení “otevřené srdce” se tuto informaci odvážil sdělit. Kamarádi ze skupiny ho začali více podporovat a za pár měsíců se nebál opět sednout za volant. Sám konstatoval, že opět jezdí rád, ale s větší opatrností. Zkušenost a sociální opora členů skupiny mu velmi pomohly.

7.2 Aktivita číslo 2 - Negativní emoce

Cíl: Účastníci si uvědomí vlastní negativní emoce. Dokážou je neverbálně vyjádřit tak, aby ostatní věděli, o jakou emoci se jedná. Účastníci v roli diváka si prohlubují empatii a soucit. Tato aktivita opět rozvíjí sebereflexi a následnou kontrolu a zvládání svých emocí.

Cvičení mělo za cíl ukázat a odhalit jeden druhému vlastní prožívání emocí, rozhodně nechat plynout přirozenost a porovnat různorodost jednotlivých výstupů. Bylo potřeba poukázat na vážnost situace a nechat účastníky prožít negativní emoci. Skrze její prožití a pochopení jí transformovat a tím se vypořádat s nepříjemnou situací. Cvičení v nich mělo probudit empatii, soucit, a především jim dát najevo, že ne každá životní situace je jednoduchá.

Každá divadelní tvorba musí být prožita věrohodně a autenticky. Herci na divadelních prknech jsou často vystavováni situacím, které jsou jim ne vždy příjemné a musí si díky nim prožít emoce, které nejsou mnohdy jednoduché, ale jsou vrstvené (pod jednou emoci se objeví další) a protichůdné. Takto stejně je to i ve skutečném životě. Člověk je vystaven situacím, které v danou chvíli nečeká a pocity v něm se bouří. Následující cvičení je velmi náročné jak herecky, tak psychicky. Ovšem absolvováním celého procesu jedinec posouvá své hranice citění a zdokonaluje práci na jevišti a před publikem.

Na prázdné jeviště je postaven stůl s jednou židlí čelem k divákům. Na stůl je položena miska s piškoty, talíř se suchým rohlíkem a sklenice s vodou. Jeviště je nastíněno do chladných barev, aby si herec dokázal lépe navodit atmosféru. V tomto bodě seznamuje lektorka účastníky kroužku s daným tématem. Sděluje jim, že se jedná o cvičení, které má dát průchod negativním emocím. Je jim sděleno, ať si každý vybaví, že se dozvěděl zrovna opravdu tragickou zprávu. Úkolem každého z nich je, aby se s tou zprávou vypořádal po svém a pokusil se i s pocitem

těžkosti najít. Nikdo z nich však nemusí sdělovat o jakou zprávu se jedná a stačí, pokud si ji pouze představí a prožije ji v sobě.

Výsledný efekt byl opravdu různorodý. Co se mladších jedinců týče, dokázali to pojmout za své a projevíli jistou dávkou emocí. Občas bylo vidět, že některý z nich tápe a má sklony spíše k smíchu než k pláči. To jsou však pochopitelné rysy dětí ve věku 12 let. Nedokáží zcela prožít a vybavit si danou situaci. Musím ale uznat, že cítění bylo čitelné, a i přes menší zkušenosti vůči starším kolegům, dokázali situaci zvládnout dobře a pocity z minulé tragické situace autenticky zahrát.

Ti starší (18 let), již pojali situaci po svém. Emoce byly velmi čitelné a naprosto uvěřitelné. Někdo se rozplakal, někdo se zadýchával, někdo si udržel kamennou tvář. Jedno však měli všichni společné. S pocitem těžkosti, se nemohl najít prakticky nikdo. Zkrátka to nešlo. Ponoření do svého hlubokého prožívání negativních emocí, nedokázali pozřít více jak dvě až tři sousta. Tuto skutečnost si vlastně všichni uvědomili až na konci. Došlo jim totiž, že není možné v některých situacích uspokojit základní biologické potřeby, pokud jsou v psychické nestabilitě.

Psycholog Abraham Maslow sestavil pro nás velmi důležitou a užívanou hierarchickou tabulku potřeb, která je seřazena podle základních potřeb člověka. Je to dáno především individuálním vývojem každého z nás. Samozřejmě na prvním místě stojí ty potřeby, které jsou biologické a nezbytně nutné k běžnému žití. Od nich se pak odvíjí další potřeby. Pokud však nejsou uspokojeny základní potřeby, nemůže být člověk spokojený ani po jiných stránkách (Říčan 2010).

Tabulka 1

| | |
|------------------------------|--|
| 8. <i>TRANSCENDENCE</i> | <i>Spirituální potřeby, kosmická identifikace</i> |
| 7. <i>SEBEREALIZACE</i> | <i>Potřeby naplnit svůj potenciál, mít smysluplné cíle</i> |
| 6. <i>ESTETIKA</i> | <i>Potřeby krásy a harmonie</i> |
| 5. <i>POZNÁNÍ</i> | <i>Potřeba znát a rozumět, dozvídat se nové věci</i> |
| 4. <i>ÚCTA, RESPEKT</i> | <i>Potřeba sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty a zdatnosti, sebeúcty a respektu druhých</i> |
| 3. <i>PŘIMKNUTÍ</i> | <i>Potřeba někam patřit, být zapojen, milovat a být milován</i> |
| 2. <i>BEZPEČÍ</i> | <i>Potřeba být zajištěn, v pohodlí, být v klidu, nemuset mít strach</i> |
| 1. <i>BIOLOGICKÉ POTŘEBY</i> | <i>Jídlo a pití, kyslík, odpočinek, sexuální vyžití, uvolnění napětí</i> |

Maslowova hierarchie potřeb (Říčan 2010, str. 109)

Okolní prostředí působí na mladší generace čím dál tím silněji. Necháávají se ovládat tlakem společnosti, sociálními vazbami a především stresem. A to nejen ze strany školy, ale i ze strany sociálních sítí, které jsou nedílnou součástí jejich životů. Jsou na ně kladeny daleko větší nároky a mnohdy se zapomíná na to podstatné. Pořád se nejedná o dospělé jedince, proto je potřeba zacházet s jejich psychikou opatrně. Je potřeba najít cestu, kde můžou nechat průchod vlastním emocím. Nemusí to být nutně dramatickou cestou, ale například i sportovní. Tyto děti zde však prahnou po dramatické činnosti a dle jejich vlastních slov se v kroužku cítí bezpečně. Pokud je něco opravdu trápí, často určité věci nemohou, nebo se to bojí říct nahlas, což může být zapříčiněno společenským prostředím, psychickou nestabilitou nebo rodinným zázemím.

Když všichni předvedli svou verzi truchlení nad smutnou zprávou, následovalo něco ozdravného. Účastník nemůže odejít z cvičení, když zkrátka kruh není uzavřen. Základem je, aby si účastníci neodnášeli negativní, nezpracované pocity sebou domů, ale aby je symbolicky vyjádřili a nechali tam, kde je projeví. Posledním úkolem pro všechny společně bylo, aby si na jevišti zakřičeli z plných plic, samozřejmě s ohledem na jejich hlasivky, aby nedošlo k dočasnému podráždění. Po pár výkřících bylo na všech vidět, jako by jim spadl kámen ze srdce a všechny starosti předchozího cvičení byly rázem pryč.

Z psychologického hlediska je křik vnímán jako kladný katartický způsob vyrovnání se se svými emocemi. Emoce v nás můžou vyvolat různé stavy. Například, pokud se jimi necháme příliš unést, můžou vyvolat stud, či naopak euforickou radost z toho, že jsme je dokázali značně projevit. Tím prohlubujeme naše uchvácení z nich. Člověk běžně vykazuje známku základních emocí, které se sice mohou lišit například vyznáním, či kulturou, ale jejich vnitřní prožívání zůstává ve své podstatě stejné (Helus 2018).

Pokud bychom chtěli naopak změnit v účastnících postoj k náročné životní situaci, kromě dramatizace by jim mohla pomoci aplikovaná duševní hygiena, koučink či série sezení u poradenského psychologa.

Duševní hygienu můžeme označit jako zásady a techniky, které, když budeme pravidelně dodržovat, můžeme tím zmírnit následující působení stresorů. Tyto techniky mohou pomoci při zvládání náročných situací a zvyšovat míru zvládání stresu či odolnost. Tyto techniky se mohou stát každodenní rutinou, kdy člověk bude pravidelně posilovat míru vlastní odolnosti vůči okolním vjemům (Švamberk Švamberová 2018).

Reflexe aktivity č. 2:

Účastník číslo 1

Dívka na tuto aktivitu reagovala velmi klidně a zkoušela se ponořit do svých hlubokých myšlenek. Po chvilce na jevišti začala svým chováním připomínat rozzuřené dítě. Což bylo pozoruhodné oproti ostatním. Její vrstevníci se totiž snažili o to, aby dali průchod spíše smutným emocím než rozzlobeným. Pojala to za své a bylo vidět, že je sama se sebou vcelku spokojená, sama později konstatovala, že jí tento způsob vyjádření pomohl vypořádat se se stresem, v dané situaci. Ostatní reagovali velmi kladně a dívka za svůj výkon sklidila i potlesk.

Účastník číslo 2

V tomto cvičení zdá se až tolik nevynikal. Bylo to zapříčiněno neznámostí situace. Sám jedinec tuto aktivitu okomentoval jako jemu neznámou. Je to pochopitelné, pokud se sám do situace nikdy nedostal, může chvíli trvat, než se odváží projevit. Na první pohled bylo ale patrné, že se učil ze situace svých kolegů a jako divák emoce opravdu prožíval. „Bylo mi z toho až na brečení.“ později sám pronesl a projevil tak soucit a empatii vůči druhým. I to je známka učení se ze zkušenosti druhých. Časem se odhodlá i on ztvárnit své emoce. Pochopitelně může jít o velmi těžké emoce, kvůli strachu o své blízké na Ukrajině, s nimiž by mohl mít problém i dospělý člověk. Je důležité nic neuspěchat a nenutit účastníka, který může být traumatizován, emoce ztvárňovat a spíš mu dopřát přijetí, porozumění, soucit a dostatek času, ujistit ho, že se nemusí do ničeho nutit.

Účastník číslo 3

Dospělá studentka se svými letitými zkušenostmi předvedla opravdu úctyhodný výkon. Její smutek začínal uvnitř a postupně rostl. Přes třes končetin, brady až po koulejší se slzy. Své počínání ukončila sesunutím se na zem a následným pláčem. Po jejím výkonu bylo vidět, že se sama do pocitů natolik ponořila, že si musela chvíli srovnat myšlenky. Po této aktivitě se cítila uvolněná a klidná.

Účastník číslo 4

U tohoto studenta bylo patrné hodně fyzické prožívání. Třes v rukou a nohou, pocení se, a především celkový neklid. Oproti svým kolegům reagoval na situaci o poznání jinak. Jak sám uvedl, choval se přesně tak, jako když byl do situace uveden sám již v osobním životě. To mu prý hodně napomohlo. Bylo tedy patrné, že prožívání skrze vlastní zkušenost je jednodušší, než když jsou pocity danému člověku neznámé. V tomto případě bylo velmi přínosné sledovat a uvědomit si, nakolik prožíváme stres ve vlastním těle, každý jinak.

7.3 Aktivita číslo 3 - Improvizace

Cíl: Účastníci dokáží improvizovat a vytvořit vlastní krátkou scénku, která má srozumitelný děj s gradací a zápletkou. Účastníci dokáží efektivně spolupracovat a rozdělit si role. Tato aktivita rozvíjí tvořivost, otevřenost a spolupráci.

Zde se jednalo o klasické herecké cvičení, při kterém se má jedinec naučit rychle přemýšlet, vyhodnocovat situaci a pracovat s ostatními kolegy. Improvizaci považují někteří herci za naprosto přirozenou a běžnou, jiným naopak dělá problém. Má se za to, že především podporuje kreativní myšlení a fantazii.

Na předem dané téma, mají účastníci zhruba deset minut čas, aby vymysleli příběh s jistou gradací a zápletkou. Scénka pak měla být dlouhá maximálně 5 minut, což je akurátní doba na to, správně pojmout téma. Někdy téma, prostředí a zápletku vymýšlí samotní diváci. V rámci cvičení zde režisérka využila vlastní předem připravené kartičky, které si jednotlivé skupiny losovaly. Na kartičkách bylo udané téma a tři slova, která měla v průběhu hraní zaznít. Tato slova pak měli ostatní účastníci v příběhu uhodnout. Účastníci byli rozděleni spravedlivě tak, aby vždy ve skupině po čtyřech byli starší a mladší jedinci. Došlo tak ke vzájemné spolupráci mezi generacemi.

Na aktivitu většina skupiny reagovala kladně a bylo vidět, že všichni aktivitu dobře znají. Ostatně dle reakcí bylo patrné, že jim to nebylo cizí, a že to nikdo z nich nedělal poprvé. Režisérka dala každé skupině prostor rozmyslet si pojetí a samotnou scénku. Pořadí pak bylo určené předem a všichni měli stejný čas na rozmyšlenou.

Skupiny jsem postupně obcházel a sledoval spolupráci. Nezdálo se, že by někdo dlouze tápal. Skupiny byly mezi sebou velmi komunikativní, a i přes značný věkový rozdíl, účastníci vyslechli názor jeden druhého. Nedochozelo zde tedy k negativní argumentaci. Ti mladší kolikrát přišli s velmi užitečnými nápady, které pak ti starší zapracovali do příběhu.

Výsledné krátké scénky pak byly zpracovány velmi dobře. Režisérka po zhlédnutí každé z nich rozdala rady, na co si dát pozor a jak zacházet například s rekvizitami. Napomenula také v určitých částech neprofesionálnost. Dala důraz na to, že i když jsou tyto aktivity pro radost, neměli by jednotliví účastníci vystupovat z rolí. Což znamená spolupracovat s kolegy a neodchylovat se od děje. Aktivita jako taková, vyvolala vlnu vášnivých emocí, ve většině

případech pak kladných. Nechyběla dávka humoru, která pomohla účastníkům opět se odpoutat od reality a ponořit se do veselých pocitů doprovázených smíchem.

Humor a smích obecně přispívá k pozitivnímu myšlení a dokáže podpořit kreativitu člověka tím způsobem, že odvádí pozornost na jiné myšlenky. Smích posiluje náš imunitní systém, snižuje stres a napětí a uvolňuje svalstvo. Napomáhá při únavě, čím je smích intenzivnější, tím lepší má účinky na člověka. Napomáhá i s dýcháním, tudíž je hojně využíván v hlasových cvičeních (Švamberg Šauferová 2018).

Také zde došlo k doplnění slovní zásoby v oblasti některých pojmů. Například pojem sci-fi (science-fiction), tedy vědecko-fantastický, některým mladším účastníkům nebyl zcela známý. Jednotliví účastníci, kteří byli předmětem mého pozorování, byli záměrně rozděleni do skupin zvlášť, abych mohl lépe pozorovat individuálně každého z nich.

Reflexe aktivity č. 3:

Z níže uvedeného je jasné, že každý účastník je výraznou individualitou s jedinečnými osobnostními vlastnostmi a odlišnými silnými a slabými stránkami. Díky aktivitám jako byla tato mohou účastníci opět lépe poznávat sebe a druhé, inspirovat se jejich odlišnými i podobnými přístupy a názory a rozšiřovat vlastní repertoár strategií zvládání nejrůznějších situací. Dramatizace ve skupině díky tomu podporuje osobnosti růst v oblasti uvědomění si odlišností jako něčeho pozitivního a posilování respektu jednoho vůči druhému.

Účastník číslo 1

Právě zde se Adéla potkala s výše uvedeným pojmem (vědecko-fantastický) poprvé. Jakmile však dostala vysvětlení, chopila se tématu a věděla, jakým způsobem by ráda interpretovala příběh. Snažila se být vůdčí vůči skupině, přestože se v ní nacházeli i starší jedinci. Pochopila však, že celý příběh nezávisí pouze na ní a na její fantazii, ale že aktivita je vedená za účelem spolupráce. Dokázala dát prostor ostatním, ačkoliv to pro ní nebylo snadné. V tom byla pro ní aktivita nesmírně přínosná.

Účastník číslo 2

V této aktivitě se zdál být Václav. trochu nejistý. Starší účastníci ho proto zařadili do role dítěte, které je příběhem vedeno. Jednalo se tak o větší roli, která ale z velké části závisela na ostatních. Tudiž byl Václav spokojen a lépe se mu podával výkon, než kdyby byl nucen do něčeho nekomfortního. Svou fantazii pak naopak projevil při výběru jednoduchých kostýmů. Tématem jeho skupiny byla cesta vlakem.

Účastník číslo 3

Zběhlost Petry v této aktivitě byla zjevná. Nebylo zde pozorovatelné zaváhání a časové rozvržení bylo velmi přesné. Účastnice napomohla rozvrhnout role, určila si se skupinou dialogy a byla vyzvána, aby ztvárnila hlavní roli. Jejich tématem byl televizní přenos. Sama účastnice se později vyjádřila, že s tím má bohaté zkušenosti a aktivita je jí velmi blízká. I díky věku a zkušenostem bylo její působení ve skupině zralé, bezproblémové, profesionální. Její zkušenosti a uvědomění si svým přednostím a dovednostmi, ji zvýšilo jistou dávku sebevědomí.

Účastník číslo 4

Karel se ocitl ve skupině s mladšími jedinci a jeho kreativita byla zjevná již od začátku. Nápadité ztvárnění školní přestávky bylo pojaté vtipně a velmi originálně. Ze tří mladších účastníků se pro tuto scénku stali učitelé, a z Karla právě žák. Ostatní účastníci, včetně režisérky, pak uznali, že to byla nejlépe pojatá scénka. Nápad, jak pojmout tuto scénku pak vzešel právě ze špatné nálady. Aktivita tak pomohla nejen této skupině, ale i ostatním zpříjemnit den. Sám Karel později konstatoval, že dělat radost je hlavní motivací herce. Svou otevřeností a proaktivním přístupem a smyslem pro humor transformoval náladu vlastní i ostatních.

7.4 Aktivita číslo 4 – Budoucnost

Cíl: Účastníci dokáží prostřednictvím metody tvůrčího psaní vytvořit krátký příběh o vlastní budoucnosti – jak bude jejich život vypadat za 20 let. Dokáží srozumitelné vyjádřit touhy a vize. Cvičení podporuje odvahu, imaginaci, tvořivost, naději.

Tato aktivita se skládala ze dvou částí. Paní režisérka zadala účastníkům práci zhruba na čtrnáct dní. Jednalo se o jednoduchou představu toho, co by každý z nich chtěl dělat v budoucnu. Téma si tedy neslo název „Kde se vidíš za dvacet let?“. Práce měla být napsána zhruba na jednu stranu, a měla tedy popisovat představu vlastní budoucnosti každého z účastníků. Následně pak byly práce vybrány a režisérkou prostudovány.

Zamýšlení se nad vlastní budoucností, mělo v účastnících vyvolat jistou dávku motivace. V zadání bylo, aby upustili uzdu své fantazie a napsali třeba o svém vysněném povolání. Obecně přemýšlet pozitivně o svém budoucím já, má vliv na to, jak se cítíme nyní. Z mého pohledu, se jedná o silně motivační cvičení, které napomáhá utřídit si myšlenky nad vlastními tužbami.

Později následovala improvizovaná scénka, ve které se měli účastníci sejít na abiturientském večírku. Každý z nich měl jednotlivě přijít, pozdravit se s ostatními a začít vyprávět o svém životě, o svých úspěších a fiktivně vzpomínat na studentská léta. Časový limit nebyl přesně určený, tudíž si mohli všichni povídat libovolně dlouho. Aktivita nakonec trvala skoro třicet minut a každý se značně ponořil do vlastního příběhu natolik, že se pro danou chvíli stal jeho součástí. Režisérka se snažila do improvizace nezasahovat, akorát později dodala pár poznámek. Výsledný efekt byl velmi působivý až na pár částí, kde se snažili účastníci hovořit jeden přes druhého a nebylo tak slyšet jasné sdělení.

Účastníci sami refletovali aktivity tak, že cítili ulevující pocit při odpoutání se od nynějších starostí. Pozitivní uvažování nad vlastní budoucností, i nad budoucností ostatních, je prý značně inspirovalo. Aktivita byla vedena účelově, jelikož do budoucna se celý kroužek chystá na zpracování divadelní hry, která se bude nést v tomto duchu.

Každý z účastníků má možnost vytvoření vlastní role, která se dá jednoduše pojmenovat. Následný krok je poté uchopení role pomocí variovaných forem hry. Když skupina spolupracuje na improvizaci v konkrétních rolích, smyslem samotné práce je zvýšit schopnost vlastní práce na sobě i ve skupině. Ve výsledku se tak jedná o dramaterapii (Valenta 2011).

Reflexe aktivity č. 4:

Všichni účastníci dokázali vizualizovat svou budoucnost přiměřeně, s ohledem na svůj věk. Příběhy byly pozitivní, tedy o úspěšném životě, byly srozumitelné, chronologické, vtipné, originální. Účastníci popustili uzdu své fantazii a popisovali tuto aktivitu jako příjemnou a uvolňující.

Účastník číslo 1

Adéla se rozhodla jít trochu jinou cestou, než popisovala ve strukturovaném rozhovoru. Odklonila se od vlastní budoucnosti a vymyslela si pro sebe naprosto odlišnou budoucnost. Znamená to tedy, že se snažila v této scéně stát se opravdu někým jiným. Vyprávěla o úspěšné kariéře kosmetičky z našeho hlavního města. Z pozorování bylo jasné, že ji nešlo ani tak o to naplánovat si vlastní budoucnost, ale o to, opět si zahrát postavu někoho jiného. Účastnice pojala tuto aktivitu jako tvůrčí fantazijní psaní. Do postavy zakomponovala vlastnosti, které s postavou sdílela, ale představila si i takové vlastnosti, které byly zcela odlišné. Snažila se empaticky pochopit tuto postavu “zevnitř”, což posílilo její empatii.

Účastník číslo 2

Václav se prezentoval jako módní návrhář, který je úspěšný po celém světě. To vyplývá i z rozhovoru, při kterém jsem se ho dotazoval na jeho budoucnost. Zdálo se, že čerpal ze zkušeností, které nyní v tomto odvětví má. Vyprávěl o materiálech na látku, zmiňoval známé osobnosti z oděvního průmyslu a detailně popisoval jeho díla. Dá se říci, že zde fantazie zapracovala velmi efektivně. Jeho příběh byl o úspěšném člověku, který dosáhla toho, po čem toužil vlastním úsilím a pracovitostí a tvořivostí. Takový popis odpovídá zdravému vývoji v daném věku. To značí, že jeho traumata a těžkosti nenarušují jeho důvěru v svět, přesvědčení o smysluplnosti vlastního snažení a naději v pozitivní budoucnost, což je velmi potěšující.

Účastník číslo 3

Petra sebe prezentovala jako úspěšnou spisovatelku, která píše poezii. Zde tedy čerpala z vlastních tužeb. Později sama konstatovala, že píše básně a chtěla by do budoucna vydat jejich knižní verzi. Toto cvičení jí údajně pomohlo říct nahlas své tužby a utvrdit se v tom, jak chce,

aby vypadala její osobnost za několik let. Bylo zde jasně vidět, že se Petra drží svého cíle a nesnaží se od něj odchýlit. Při tomto cvičení projevila své nemalé ambice a bez studu je prezentovala upřímně a jasně. V dospívání je velmi časté, že si adolescenti představují svou budoucí profesní dráhu jako jednoduchou a ideální, často např. v oblasti umění, módy a médií. Láká je např. cesta zpěváků, spisovatelů, herců, modelek, influencerů. Příběh dívky odpovídá zdravému vývoji v dospívání. Pro posílení osobnostního růstu by bylo možné s dívkou diskutovat a klást jí otázky na konkrétní realizaci jejich plánů – aby zde existovalo propojení fantazie a skutečnosti a rozlišování mezi nimi.

Účastník číslo 4

Své ambice zde dal Karel stranou. Mluvil o základních principech, na kterých je založený spokojený život člověka. Mluvil o rodině, potomcích a psychické stabilitě. Rozhodně bylo vidět, že si zde vysnívá a zároveň kompenzuje něco, co mu momentálně v životě chybí. Dle jeho vlastních slov mu chybí pohoda a čas na svou rodinu a přítelkyni. Sám konstatoval, že úspěchy se dají stavět až tehdy, pokud má člověk pevné základy. Oporu v rodině, zabezpečení a možnosti. Karel v příběhu projevils své hlavní hodnoty a tou jsou pevné a kvalitní rodinné vztahy. V těchto hodnotách je zřejmě zakořeněný, a to mu pomáhá zvládat náročné situace.

8 Zhodnocení

Z pozorování je patrné, že všechny aktivity byly zvoleny vždy vhodně pro obě věkové kategorie a každá z nich má jasný cíl. Účastníci byli proaktivní a motivováni, otevření projeviti se a učit se své zkušenosti. Všichni se aktivně zúčastňovali aktivit, ať už v pozici herce, či diváka. Ochotně si poskytovali zpětnou vazbu a měli radost z posunů každého účastníka zvláště i z upevnění soudržnosti skupiny. Program se zdá být velmi dobře uzpůsobený a podílí se na něm nejen samotná režisérka, ale také účastníci.

Mnohdy při mé návštěvě došlo k odchýlení původního plánu, na čemž jsem nepozoroval nic špatného. Je vidět, že skupina pracuje jednotně a za chodu dle okolností a nálady. Otevřeně se zde diskutuje o důležitosti každé aktivity a vždy následuje reflexe, která je tak i zpětnou vazbou pro samotnou režisérku. Je vidět, že je zde řád a pořádek, díky dobrému klimatu, důvěře, respektu, přirozené autoritě vedoucí a lásce k divadlu jako takovému.

U každého z účastníků po porovnání, je pozorovatelný, byť drobný posun za vlastním cílem, a to zdokonalit se ve svém oboru. Socializační působení skupiny se zde stalo hlavním aspektem růstu u mladších účastníků. Ti sami konstatovali, že jim skupina velmi pomohla zařadit se do kolektivu a pracovat v něm. Osvědčené praktiky tak ve většině případů vykazují kladné výsledky. Ne vždy došlo k pozitivní reflexi ze strany účastníků vůči režisérce. Ta se snažila vyslechnout rady ostatních a vysvětlit, proč bylo zapotřebí danou aktivitu vyzkoušet.

Starší účastníci kroužku kvitovali zaužívaný a osvědčený systém celého vedení aktivit. Jejich letité zkušenosti v hereckém studiu jim umožnily více přenášet zkušenosti do daných cvičení. Samozřejmě se u nich také projevoval osobnostní růst a byl možná více patrný než u mladších účastníků. Dělat divadlo v tomto období, kdy začíná více starostí, jim přišlo mnohdy složitější než v běžném bezstarostném životě dítěte, který prožívali několik let nazpět.

Z mé strany bylo přínosné, že jsem mohl do aktivit zasahovat a někdy si je i sám vyzkoušet. Proto jsem měl tu možnost lépe se vcítit do pocitů účastníků a načerpat zkušenosti nejen pro svou práci, ale i pro svůj osobní život. S jistotou tedy mohu říct, že každá účast na lekci má smysl a dokáže to v člověku zanechat zkušenost a zamyšlení.

Režisérka sama pak reflektovala, že poznatky z mé práce byly přínosné pro celou skupinu, a především pro ni. Pozorovat celou skupinu, jak roste je nemožné, proto zvolení taktiky výběru několika jedinců bylo vhodnější a přineslo tak reálný přehled o tom, jak na každého z nich celá dramatická činnost působí.

Rozvoj osobnosti proběhl v psychosociálním vývoji – ve zvládnání emocí, prohloubeném sebezpoznání, v sociálním začlenění, a především v orientaci v divadelním prostředí. Dramatická činnost zdá se být velmi přínosná pro zde zvolené věkové kategorie jedinců a promítá se do osobního života všech účastníků v následujících oblastech:

Psychosociální vývoj:

- a) Emoce: Porozumění vlastních emocí, zvládnání emocí, přiměřené vyjadřování emocí v komunikaci, empatie, zájem o druhého. Zvládnání negativních emocí a stresu.
- b) Kognice: Uvědomění, že na osobnostním růstu je třeba reflektivně opracovat. Uvědomění, že růst se děje ve vztazích, díky sdílení a spolupráci s ostatními.
- c) Chování: Posílení spolupráce, komunikace a důvěry ve vztazích, autentického verbálního i neverbálního projevu.

8.1 Zhodnocení jednotlivých účastníků

Účastník číslo 1

Vlastní komentář:

Účastnice se v průběhu rozhovoru otevřeně rozpovídala o svých pocitech a dojmech z celého kroužku. Je vidět, že pro její osobnost je tento kroužek velmi podstatný a jedná se o její hlavní volnočasové vyžití. Za dobu jejího působení zde, došlo k procesu socializace na lepší úroveň. Účastnice je schopna více komunikovat se svým okolím, což ji pomáhá především v osobním životě mimo tento kroužek. Její schopnosti a dovednosti v dramatické činnosti se postupem času prohloubili. Lépe se nyní dokáže orientovat na jevišti a pracovat s diváky.

Účastník číslo 2

Vlastní komentář:

Tento účastník se snažil naučit se fungovat ve společnosti svých vrstevníků. Do doby, než začal navštěvovat tento kroužek, nenašel vhodnou skupinu, která by ho akceptovala. Měl velký problém se studem a komunikací ve společnosti. To se za krátkou dobu změnilo a jeho působení v kroužku, zanechalo pozitivní rozvoj na jeho osobnosti. Účastník postrádal pocit radosti, kterou zde získal z vlastního úspěchu a z přijetí skupiny.

Účastník číslo 3

Vlastní komentář:

Účastnice se za poslední dobu utvrdila v tom, co chce v životě dělat a čeho chce docílit. Dokázala se díky podpoře skupiny vyrovnat se stresem, spojeným se školním prostředím. Aktivita, které jsou zde uvedeny, napomáhaly její psychohygieně a daleko lépe se tak dokázala vyrovnat s těžkým životním obdobím. Vykazuje pozitivní známky vývoje v oblasti dospívání. Její identita je ucelenější než před začátkem tohoto školního roku. Kroužek nyní opouští a vydává se za svými cíli s nabitými poznatky v oblasti divadla a dramatu.

Účastník číslo 4

Vlastní komentář:

Díky tomuto rozhovoru se účastník otevřel a více hovořil o konkrétních událostech a změnách, které jsou pro něj nelehké. Zároveň dodal, že ne ze všech aktivit má vždy pozitivní pocity. Je pro něj těžké pracovat s vlastními emocemi, především pak v tomto období. Dle mého názoru, jeho snaha byla opravdu velká a pro skupinu tak dokázal vytvořit prostředí, které bylo všem velmi příjemné. Jeho smysl pro humor se prohluboval a díky podpoře ostatních, pak získal v průběhu daleko větší sebevědomí.

8.2 Zhodnocení práce lektorky

Vlastní komentář:

Režisérka dle letitých zkušeností opravdu dokáže poznat osobnosti jednotlivých účastníků. Neopírá se pouze o dramatickou činnost, ale snaží se pracovat s psychickým rozpoložením účastníků. Dokáže otevřeně mluvit jak o pozitivních tématech, tak i o negativních tématech. Má pocit, že je potřeba rozvíjet osobnost u jakékoliv věkové kategorie. Nepracuje tedy pouze s dětmi, ale i s dospělými a zdravotně či psychicky postiženými. Dle mého názoru má její práce velký potenciál a její působení pomáhá mnoho lidem.

9 Rozhovor

Jako způsob pro získání co nejpřesnějších dat, jsem zvolil formu rozhovoru. Pro rozhovor jsem si vybral ty jedince, kteří byli pozorováni již dlouhodobě a zajímal mě jejich upřímný názor. Vše proběhlo v soukromí a údaje jedinců, které by je mohli identifikovat, se v rozhovoru nevyskytují, dle zákona o GDPR.

Obecné nařízení (GDPR) charakterizuje pojem zpracování, kterým se rozumí jakákoliv operace nebo soubor operací s osobními údaji nebo soubory osobních údajů, který je prováděn pomocí či bez pomoci automatizovaných postupů, jako je shromáždění, zaznamenání, uspořádání, strukturování, uložení, přizpůsobení nebo pozměnění, vyhledání, nahlédnutí, použití, zpřístupnění přenosem, šíření nebo jakékoliv jiné zpřístupnění, seřazení či zkombinování, omezení, výmaz nebo zničení (Janečková 2010, str. 71).

Otázky kladené v rozhovoru jsou přímé a poskytují přímo ty informace, které jsou potřebné pro zkoumání tohoto typu. Jedná se o polo-strukturovaný rozhovor (subjekty jsou ve věku 11 a 18 let), proto nám poskytují přehled očima dítěte i mladého dospělého. Záměrně jsem proto volil otázky stejného rázu pro obě věkové kategorie. Samostatný polostrukuturovaný rozhovor s odlišnými otázkami jsem připravil pro lektorku programu. Lektorka sama tak poskytuje v rozhovoru množství informací k celému jejímu působení, vyjadřuje se v souvislosti se zkoumanými jedinci a doplňuje vlastní pohled na věc. Zároveň odkazuje na svoji letitou praxi a rozdílnost určitých aspektů dle místa působení. Rozhovory jsou poskytnuty zhruba měsíc před koncem sezóny, tudíž z nich vyplývá přehled o celkovém dění za dobu mého pozorování.

9.1 Rozhovor orientovaný na zkoumané jedince - ukázka

Účastník číslo 3

Popis jedince: dívka 18 let, studentka střední školy - 4. ročník

1. Jak dlouho kroužek navštěvuješ?

S paní režisérkou pracuji od roku 2018, s tím, že se měnila působiště a od roku 2021 si založila své vlastní studio, kde tedy působím rok.

2. Co tě vedlo k tomu přidat se do této činnosti?

Hlavní téma celého myšlení této dramatické činnosti a zároveň slogan je, že hrajeme srdcem a hlavně emocemi, což mě oslovilo hned na poprvé. Bylo to propagované na sociálních sítích. To, že divadlo je hráno emocemi mě neskutečně baví. Nemám ráda striktně daná pravidla. Člověk by měl hrát tak, jak to cítí, a hlavně ze sebe.

3. Jaký máš přístup k herecké činnosti?

Hlásila jsem se na několik vysokých hereckých škol, připravovala jsem se intenzivně na přijímačky, teď mě čeká divadelní tábor o prázdninách. Jinak hraji v profesionálním divadle jako externista a zároveň v divadle pracuji jako uvaděčka. Myslím, že se okolo divadla motám celkem dost. A zároveň jsem samozřejmě členem tohoto našeho malého divadla.

4. Co tě na tom nejvíce baví?

Nejvíce mě na tom baví ta spontánnost, svoboda, a to že můžu dělat co mi jde nejlíp. Ráda mluvím, vyjadřuji emoce a píšu. Život skrze umění je moc fajn.

5. Vidiš se v budoucnosti v tomto odvětví?

Ano, tisíckrát ano. Je to jediné odvětví, ve kterém se vidím. A chci se tomu v životě věnovat.

6. Máš tu kamarády?

Ano, vytvořila jsem si zde úžasná přátelství, která přetrvávají i když už dokonce někteří z těchto jedinců naše divadlo nenavštěvují. Myslím si, že otevřenost jednoho vůči druhému a projevení emocí nás všechny neskutečně propojilo.

7. Co ti kroužek obecně dal?

Určitě jsem se naučila lépe pracovat sama se sebou a lépe vnímat sama sebe. Začala jsem především využívat více emoce k lepšímu hereckému výkonu.

8. Co ses zde naučil(a)?

Samozřejmě jsem se naučila jevištní mluvu, nasbírala jsem nespočet zkušeností, když jsme hráli pro školy a celkově jsem se naučila lépe vnímat divadelní prostředí.

9. Brání ti kroužek v plnění tvých povinností?

To je rozhodně o tom, jak si člověk nastaví priority, dle mého názoru. Vzhledem k tomu ale, že studium, které jsem si vybrala na střední škole nebylo ve výsledku úplně pro mě, jsem více upřednostňovala herectví. Avšak povinnosti jsem si vždy splnila. Mnohdy ale býval problém s absencí, kvůli dopoledním představením pro školy. Škola to netolerovala.

10. Je něco, co bys na tom změnil(a)?

Nevím, asi z mého pohledu úplně ne. Samozřejmě zde byly věci, se kterými jsem se úplně neztotožňovala, ale to se asi děje v každém odvětví. Je to asi hodně o osobním pohledu. Jinak celkově bych nic neměnila. Představení se vedou, a to nás baví.

11. Myslíš si, že by něco ve tvém životě nebylo možné bez tohoto kroužku?

Byla by rozhodně menší pravděpodobnost dostat se takto přímo k divadlu. Nejen v tomto kroužku, ale také by podle mě nebylo možné seznámit se s tolika lidmi, kteří se věnují divadlu celý život. Zároveň by určitě nebylo možné dostat se jako externista do profesionálního divadla. Myslím si, že to urychlilo moji cestu k divadlu obecně a jsem za to neskutečně vděčná.

12. Máš pocit, že tě to naplňuje?

Ano, mám. Žiji herectvím, takže ano.

13. Máš dobrý pocit, když odtud odcházíš?

Ne vždycky. Což si myslím, že nemusí být nutně věc špatná, protože náš kroužek je kroužek, který pracuje prostě jinak. Není to normální „dramaťák“ a právě v tom to je speciální. Mě osobně to v určité míře takto neskutečně vyhovovalo. Dokážu si také představit lidi, kterým tento přístup nevyhovuje.

14. Vnímáš na sobě nějaký posun od doby, co jsi tu byl(a) poprvé?

Ano, samozřejmě. Trochu jsem se vyrovnala jak emočně, tak herecky. Kroužek byl velikou podporou v průběhu celého roku.

15. Máš něco, co ti jde více a co méně?

Ze svého pohledu to skutečně nevím. Když nad tím tak přemýšlím, tak co se hraní týče, tak určitě raději hraji potvory v příběhu, což má většina herců rádo.

16. Dovedl tě tento rozhovor k zamyšlení?

Určitě. Pomohlo mi to utvrdit si myšlenky. Sama sobě jsem si potvrdila to, co jsem si myslela. Momentálně nastává čas, kdy kroužek opouštím, protože je čas se přesunout na vysokou školu. Otevírá se mi nová kapitola života a já jsem vděčná, že mám za sebou přípravu tohoto typu. Do života mě to určitě posílilo. Navždy za to budu vděčná.

9.2 Rozhovor orientovaný na vedoucí kroužku

Herečka a režisérka hereckého studia

1. Kolik let se této činnosti věnujete?

No tak sama jsem herečka, což dělám celý život. Děti a dětské studio jsem začala vést před pár lety v Rumburku. Takže myslím si, že je to od roku 2016. Jinak jsem vedla amatérské divadlo pro dospělé do té doby. Takže dětem se věnuji 6 let. Teď mám první rok studio na vlastní pěst.

2. Co vás bavilo více, práce s dětmi či dospělými?

Já pořád v životě postupuji a přijímám, co život přinese. Nejdříve, když jsem začala pracovat s dětmi, tak jsem si řekla, že to budou děti okolo 15, 16, 17 let. Pak jsem dělala pár let lektorku na jednom hereckém projektu, kde bylo více dětí z různých kategorií. No a tam zrovna neměl kdo vést děti od dvanácti let, tak jsem do toho šla. Když jsem před rokem dávala dohromady toto moje nové studio, myslela jsem si, že věková hranice bude nastavena do deseti let. Už je to tady a vedu i mladší. Takže musím říct, že zjišťuji, že každé z těch dětí mě baví samo o sobě nějakým určitým způsobem a že se učím s těmi menšími dětmi pracovat za chodu. Za mě určitě mohu říci, že práce s mladšími dětmi je náročnější. Když si to vezmu v porovnání s pubertálními či čerstvě dospělými dětmi, je to nesrovnatelné. Ti starší více naslouchají, ale zase je u nich možná těžší si udržet nějakou autoritu. Je jasné, že ti starší více vnímají, o co se jedná, protože je na nich vidět, že témata, o která se opíráme je baví.

2. Vnímáte účastníky především jako jedince, nebo jako skupinu?

Určitě jako obojí. Ale musím říct, že každého mám v srdci jednotlivě uloženého. Nejvíce jsou pro mě výzva ty děti, ke kterým nechovám od prvního dojmu úplné sympatie, i to se prostě děje. Ne každé dítě musí být nutně hned oblíbené. Každé z nich má svůj osud a táhnou si za sebou svou minulost a problémy. Já se učím postupně jim naslouchat a mít je ráda všechny. Ke každému se snažím přistupovat speciálně.

3. Kolik času trávíte přípravou?

Když dělám nějaké cvičení, tak ho nevymyslím úplně dopředu, ale dám hodně na intuici, jak se

to zrovna hodí a také podle nálady mojí a kolektivu. Když píše divadelní hry, dávám je mnohdy do šuplíku a vyčkávám na správnou chvíli. Přípravu jako takovou nemám jasně danou, on odněkud ten impulz k té práci a správnému tématu odněkud přijde. Racionálně dáno nic nemám, funguji hodně pudově, podle pocitů a intuice.

4. Jaký mají Vaše lekce potenciál? (témata drog, alkoholu, znásilnění) Vyvolává to nějakou odezvu?

Já bych nazvala naši práci jako sociální divadlo. To znamená, že se snažíme zpracovávat věci a témata kolem nás, co jsou tabu. To, o čem se nemluví, co se ve společnosti mnohdy přehlídí a to, o čem je nepříjemné spouště lidem mluvit. Když se tyto věci vysloví nahlas, tak spousta lidí má pocit, že se mluví o něčem nevhodném. My tedy, nejen že tyto témata vyzdvihujeme, ale uděláme o nich představení a ideálně to téma „narovnáme“. Nabízíme ke každé špatnosti či životní překážce řešení, to je ten potenciál. Ukazujeme cestu, jak z toho ven. Do svých představení ráda vkládám kouzla, která napomohou příběhu dojít k dobrému konci. Já osobně věřím na zázraky, takže se snažím, aby na konci každého temného příběhu bylo nějaké světlo, aby tam byla katarze a cesta ven. Tímto končím všechny své představení. Děti, které to představení hrají, si tedy prochází určitou špatnou zkušeností, kterou třeba i samy zažily. V rámci příběhu představí publiku naději na lepší zítřky. V tom vidím opravdu potenciál. Hodně je to posouvá kupředu a mě osobně to také velmi baví.

5. Co přesně chcete účastníkům předat?

Chtěla bych posílit jejich duše a zlomená srdce, protože každý z nás má v sobě nějaký špatný zážitek, včetně mě. Chci jim ukázat, že se učíme společně navzájem. Chtěla bych předat celé naší skupině poselství, že dobrým úmyslem a láskou se dá vyléčit ledacos. Zní to možná všechno jako klišé, ale já to takto cítím. Je skvělé to, že ty děti si o tom tématu opravdu zahrají a pocítí ty emoce. Pokud to hrají srdcem, tak nemohou udělat chybu. Dělají to i profesionální herci, že hrají srdcem a skrze to vlastně ukazují svůj talent. To se je snažím také naučit.

6. Vidíte na účastnících nějaký posun?

Koncem této sezóny jsme se rozloučili s těmi staršími, kterých je pár, ale jdou se mnou již několik let ještě z předešlého studia. Vidíme na nich to, jak za nějakých 5 let vyrostli hlavně

herecky. Na začátku každé lekce máme naše společné cvičení v otevřeném srdci, což je psychologické cvičení, které zabere třeba deset minut a mluví se tam prakticky o čemkoliv, co se nám v životě děje. Právě díky tomu jsem za těch pár let slyšela již několik jejich osobních zpovědí a zážitků. Nebylo to vždy úplně jednoduché, ale bylo na nich vidět, jak se s tím poprali a jeden druhému se snažili pomoci. Prošli si šikanou, měli malé sebevědomí například ze vzhledu, nebo je pohltit internet. Měli jsme tam případ holčiny, která bojovala se světem sociálních sítí a vlastním pojetím, protože se na internetu stala vlivnou osobou. Dnes již stojí pevně na svých nohou a zvládla to vše velmi dobře ustát. Na těch mladších se dají zase pozorovat o něco menší postupy, ale to je samozřejmě rozmezím určité uplynuté doby.

7. Máte dojem, že jsou zde jedinci, kteří jsou buďto pozadu, nebo jim tato činnost vůbec nic nedává?

Chodíval k nám klučina, který byl v mladším školním věku a rodiči byl izolován od problémů světa, které jsme ale my zde řešili. Nastal problém ve chvíli, kdy rodiče zjistili, že se tu mluví otevřeně o sociálních tématech, která jsou aktuální. Po rozhovoru s maminkou jsem se ji zeptala, proč ho k nám tedy posílá. Klučina s námi pracoval dál, ale byl v určitých věcech vyčleněn. Proto tu někteří lidé zůstanou a někteří odcházejí. Je to také hodně o těch rodičích, je dobré, aby děti měly skvělé a veselé dětství bez překážek, ale v reálném světě je to později semele. Musí vnímat od útlého věku, že ne vše, co se kolem nich děje, je úplně pozitivní a že na světě není pouze dobro, ale i zlo. To je tedy alespoň můj názor. Pro každého z nás je to etapa, buďto to tomu člověku něco předá, nebo ne. To já se mohu snažit sebevíc, ale na každém z těch lidí zůstává to, jestli si z toho hraní něco odnese. Ale určitě je to vždy zkušenost.

8. Za dobu Vašeho působení, máte dojem, že se generace mění, nebo jsou spíše všechny stejné?

Tak především je to vidět na tom, že čím dál tím mladší generace mají zájem hrát divadlo. Je to skvělé, že ten zájem mají, ale i já se díky tomu musím učit pracovat s čím dál tím mladšími dětmi. Generace rozhodně mládnou a doba jde kupředu, všechno se mění. Přístup k životu, k povinnostem, k autoritám, k práci. Nedá se to však vyloženě změřit.

9. Krom jednotlivého rozvoje charakteru, pomáhá Vaše činnost začlenit se například do společnosti?

Mám ze svého působení jeden zajímavý příběh. Měla jsem možnost přijmout do kolektivu holčinu, která měla opravdu velký problém s nadváhou. Nikde ji nepřijali, měla to na své cestě opravdu hodně těžké. Ve chvíli, kdy k nám přišla vyčleněna z kolektivu a sražena k zemi tím, že nebyla nikde chtěná, tak naše děti se na ni spontánně seběhly a objaly ji. To byl ten moment toho začlenění, asi to byl osud, že skončila zrovna u nás.

10. Nějací úspěšní absolventi se zpětnou vazbou?

Tak naše děti si jdou svojí cestou. Mají určité vyškolení v herecké oblasti. Určitě se všichni naučí zahodit stud a ukázat všem, co v nich je. To je úspěch sám o sobě. Nejvíce to člověka tady naučí překonat bariéru jeviště a hlediště, to že si člověk zvykne být viděn, a to se hodí i do života. Tady těm lidem to posiluje sebevědomí. Některé starší děti hrají jako externisti v profesionálním divadle, takže to určitě smysl má. Ty děti odtud mají určitou průpravu a jsou za to určitě vděční, podle toho, co říkají.

11. Dovedl Vás tento rozhovor alespoň k lehkému zamyšlení?

No vždyť jsem se přeci zamýšlela nad každou otázkou. To je přeci jasné. Zamyslela jsem se velmi.

Tabulka 2

| Osobnostní růst | | | |
|---------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------------|
| Emoce | Kognice | Chování | Vztahy |
| Posílení vlastních hodnot | Porozumění zkušenostem, postoje naděje | Zvládání náročných životních situací | Důvěra vůči lidem |
| Posílení empatie | Porozumění jak vlastní myšlenky a emoce vedou k určitému chování | Samostatnost, nezávislost | Přijímání odlišností ve vztazích |

Nejdůležitější oblasti ovlivňující rozvoj osobností účastníků podle režisérky

Závěr

Práce se skupinou byla nadmíru uspokojivá. Moje přítomnost byla brána kladně a já se cítil velmi komfortně nejen v kolektivu, ale i při práci s režisérkou. Těší mě, že jsem si vhodně zvolil skupinu, se kterou mám hodně společných zájmů a dokáží tak pochopit, jak je to pro ni důležité. Skrze všechny účastníky jsem dokázal zhodnotit rozdílnost generací nejen nyní, ale porovnal jsem osobní zkušenosti z osobního života. Je opravdu náročné být přijat do jakéhokoliv kolektivu, ale zde se to dá být vcelku snadné. V kroužku převládá upřímnost, spolupráce a společný cíl. To jsou hlavní rysy, které jsou potřeba k tomu, aby byl dobrý kolektiv. Věřím, že do budoucna tento kroužek, který začal první sezónu pod novým názvem, rozvine svůj potenciál ještě dále.

Do mé praxe tato spolupráce přinesla nové poznatky a obohatila mě tak o zásadní praktiky dramatické činnosti. Díky spolupráci s účastníky, jsem získal přehled o vývojových specifikách určitých věkových kategorií. Do budoucna se mi tyto poznatky budou hodit pro jakýkoliv kroužek, který bych sám jako volnočasový pedagog mohl vést. Lépe se dokáží orientovat v teorii. Použitá literatura v mé práci mi byla zčásti známá, ale dostal jsem se také k materiálům, které jsem do té doby neznal. Dramatická činnost teď pro mě neznamená pouze lehce definovatelný pojem, ale soubor aktivit, které jsou provázané se schopnostmi a dovednostmi účastníků.

Co se evaluace programu týče, mohl jsem určitě klást více otázek. Dalo se určitě více zaměřit na vyhodnocení programu samotnými účastníky. V některých situacích tedy nestačilo pouze pozorovat, ale více se ptát. Do budoucna jsem se však poučil, jak je nejlepší vyhodnotit poznatky. Diskuze je určitě vhodný způsob, vyjádření se celé skupiny k jednotlivým aktivitám. Mé poznatky však vycházely ze spontánnosti situace, tudíž si celá práce zachovala svou autenticitu.

Práce mě dovedla k hlubokému zamyšlení nad problematikou jednotlivých generací. Dokázal jsem se vcítit do jednotlivých účastníků, což bylo zapříčiněno jejich otevřeností. Za tento přístup jsem opravdu vděčný, jelikož mi to značně ulehčilo práci. Zjistil jsem, že každá osobnost je jedinečná a nedá se srovnávat s osobností jiného člověka. Proto je potřeba dbát na zásady individuality. Být součástí takového projektu byl opravdu nelehký úkol, zvláště pak orientace v psychologických a pedagogických pojmech. Zároveň mi to však pomohlo upevnit si svoji roli pedagoga v praxi. V budoucnu bych se rád věnoval něčemu podobnému.

Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje:

HELUS, Z., 2018. *Úvod do psychologie. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.

JANEČKOVÁ, E., 2020. *GDPR: řešení problémů v praxi škol.* Praha: Grada Publishing. Právo pro praxi. ISBN 978-80-271-2579-1.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D., 2006. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

ŘÍČAN, P., 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6.*, rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M., 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele.* Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

VALENTA, J., 2008. *Metody a techniky dramatické výchovy.* Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1865-1.

VALENTA, M., 2011. *Dramaterapie. 4.*, aktualiz. a rozš. vyd., V nakl. Grada 2. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3851-2.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I., 1998. ed. *Aplikovaná sociální psychologie I.* Praha: Portál. ISBN isbn:8071782696.

Internetové zdroje:

NIŠPONSKÁ, M., 2006. Osobný rast a príbuzné pojmy. In: *Českomoravská psychologická spoločnosť* [online]. [vid. 25. 6. 2022]. Dostupné z:
<https://cmpsy.cz/files/pd/2006/texty/pdf/nisponska.pdf>

Seznam příloh

| | |
|--|----|
| Příloha č. 1 – rozhovor s 1. účastníkem..... | 62 |
| Příloha č. 2 – rozhovor s 2. účastníkem..... | 65 |
| Příloha č. 3 – rozhovor s 4. účastníkem..... | 67 |

Přílohy

Příloha č. 1 – rozhovor s 1. účastníkem

Popis jedince: dívka 11 let, žákyně základní školy – 5. třída

1. Jak dlouho kroužek navštěvuješ?

Od října roku 2021.

2. Co tě vedlo k tomu přidat se do této činnosti?

Mamka přišla na tento kroužek s tím, že bych mohla mít příležitost si někde pořádně zahrát. No a mě to nějak vylákalo, protože jsem si opravdu moc chtěla někde zahrát už delší dobu. Takže jsem se přihlásila, jsem tady a jsem spokojená. Původně jsem chodila na dramatický kroužek ve škole, kam mě přivedla kamarádka.

3. Jaký máš přístup k herecké činnosti?

Moc mě to baví. Je to jedna z mála věcí, která mi nejvíce pomáhá do života.

4. Co tě na tom nejvíce baví?

Hrozně mě baví vystupování před lidmi a především zábava, které je tu dost.

5. Vidiš se v budoucnosti v tomto odvětví?

Jednou bych si chtěla se svou kamarádkou založit tábor pro děti, kde bychom dělali hereckou činnost. A taky bych se chtěla přihlásit na hereckou školu a zkusit to. Krom divadla, by mě bavil určitě pole dance a možná i modeling.

6. Máš tu kamarády?

Jo mám tady hodně kamarádů. Nejvíce si rozumím s těmi mladšími mého věku, ale občas i s těmi staršími.

7. Co ti kroužek obecně dal?

Dalo mi to především štěstí. Pocit, který jsem postrádala. Také se už tolik nestydím a dokážu se více začlenit do kolektivu ve škole.

8. Co ses zde naučil(a)?

Především pořádně hrát a projevit se na jevišti. Určitě jsem více týmový hráč a umím mluvit více nahlas.

9. Brání ti kroužek v plnění tvých povinností?

Když máme představení, která jsou většinou dopoledne, musím obětovat hodiny ve škole. Nedělá mi to však žádné problémy a učivo dokážu v klidu dohnat. Učitelé to chápou a ptají se mě, jaké bylo představení a tak. Když jsme měli posledně představení, musela jsem odložit doktora, který mi měl nasazovat rovnítku, ale půjdu tam příště.

10. Je něco, co bys na tom změnil(a)?

Líbí se mi to takové, jaké to je. Nic bych neměnila, program je tu dobře uspořádaný.

11. Myslíš si, že by něco ve tvém životě nebylo možné bez tohoto kroužku?

Asi nějaké moje vlastnosti, které jsem se tu naučila. Dokážu třeba více naslouchat kamarádům, když mají potíže.

12. Máš pocit, že tě to naplňuje?

Totálně! Jsem neskutečně ráda za to, že jsem tady.

13. Máš dobrý pocit, když odtud odcházíš?

Jsem vždycky ráda, že jdu za svojí mamkou, protože s ní ráda trávím volný čas. Zároveň se mi ale odtud nechce. Klidně bych tu byla ještě déle. Když děláme nějaká cvičení, která jsou zaměřené na pocity, tak to asi zvládám dobře. Domu si ale pocity neodnáším, jsem splachovací.

14. Vnímáš na sobě nějaký posun od doby, co jsi tu byl(a) poprvé?

Rozhodně jsem se změnila ve svém chování. Dokážu být více komunikativnější. Jsem klidnější

a dokážu se více soustředit. Třeba ve škole mi nešla vůbec matematika a co jsem tady, všechno se to zlepšilo. Nevím, jestli mám lepší logické myšlení, nebo se stal jenom zázrak.

15. Máš něco, co ti jde více a co méně?

Já nevím. Možná mám radši veselejší role. Kdybych hrála smutnou holčičku, asi to bude pro mě těžší.

16. Dovedl tě tento rozhovor k zamyšlení?

Zamyslela jsem se nad sebou a nad tím, kam jsem se tu za celou tu dobu posunula.

Příloha č. 2 – rozhovor s 2. účastníkem

Popis jedince: chlapec 11 let, žák základní školy – 6. třída

1. Jak dlouho kroužek navštěvuješ?

Chodím sem přibližně 6 měsíců.

2. Co tě vedlo k tomu přidat se do této činnosti?

Vždycky jsem se strašně styděl, ať už ve škole, nebo prostě jen mluvit. Chtěl jsem to změnit a překonat tu stydlivost. Nakonec to vyšlo a už se nestydím.

3. Jaký máš přístup k herecké činnosti?

Nikdy jsem herectví nevnímal jako něco, co je úplně pro mě. Nechtěl jsem být úplně hercem, ale tak nějak jsem cítil, že mi to může v něčem pomoci.

4. Co tě na tom nejvíce baví?

Baví mě nejvíce, když vystupujeme a děláme představení pro školy. Taky mám rád, když hrajeme hry s kartičkami, což jsou improvizace.

5. Vidiš se v budoucnosti v tomto odvětví?

Jak už jsem říkal, hercem být nechci. Jednou bych měl rád vlastní farmu a byl farmářem. Nebo bych chtěl být módní návrhář, což je vlastně taky umění.

6. Máš tu kamarády?

Mám tady dost kamarádů, jsou tu převážně holky, ale rozumíme si. Bavím se s lidmi svého věku.

7. Co ti kroužek obecně dal?

Hodně mi to dodalo odvahu nebát se, ať už na jevišti, nebo v životě. Taky mi to dodalo radost, kterou jsem potřeboval okolo sebe mít.

8. Co ses zde naučil(a)?

Naučil jsem se díky hraní rozlišovat a měnit emoce. To bych nikdy nevěřil, že to dokážu, ale tady to přišlo postupem času samo.

9. Brání ti kroužek v plnění tvých povinností?

Když jsem dřív chodil na kroužky ve škole, tak jsem je často měnil kvůli změnám v rozvrhu. Tenhle kroužek je odpoledne od tří, takže to hravě stíhám. Někdy chybím kvůli představením ve škole, ale to nevadí, protože spíš teď opakujeme a učení mi jde.

10. Je něco, co bys na tom změnil(a)?

Nic bych neměnil, všechno mě moc baví tak, jak to je.

11. Myslíš si, že by něco ve tvém životě nebylo možné bez tohoto kroužku?

Asi bych nedokázal tolik mluvit s kamarády o různých věcech. Hodně jsem se tu otevřel.

12. Máš pocit, že tě to naplňuje?

Ano, a hodně.

13. Máš dobrý pocit, když odtud odcházíš?

Ty pocity jsou takové otevřené. Jsou vlastně otevřenější, než když odcházím odjinud. Více se nad věcmi zamýšlím a zanechává to ve mně něco.

14. Vnímáš na sobě nějaký posun od doby, co jsi tu byl(a) poprvé?

Ano, je tady velký posun uvnitř mě. Umím například mluvit více nahlas a říct svůj názor.

15. Máš něco, co ti jde více a co méně?

Když hrajeme, asi ovládám více ty šťastnější emoce než ty smutnější. Asi je to tím, že mám blíže k tomu být šťastný. Ale určitě si myslím, že díky hraní tady, se to časem naučím.

16. Dovedl tě tento rozhovor k zamyšlení?

Bylo to celkem zajímavý. A ano, zamyslel jsem se a vlastně i zasmál.

Příloha č. 3 – rozhovor s 4. účastníkem

Popis jedince: chlapec 18 let, student střední školy - 3. ročník

1. Jak dlouho kroužek navštěvuješ?

Tak přímo sem chodím od začátku školního roku. Jinak s paní režisérkou spolupracuji delší dobu, prakticky od dětství, co měla ještě kroužek v divadle.

2. Co tě vedlo k tomu přidat se do této činnosti?

Obecně mě divadlo a hraní vždy hrozně lákalo. Už jako dítě jsem si se starší ségrou hrával na herce. Vždy jsme dávali dohromady nějaká ta čísla a bavili rodinu. Později přišlo hraní na prknech a já si uvědomil, že to do sebe tak nějak zapadlo. No a přímo sem chodím, protože to беру jako součást svého života.

3. Jaký máš přístup k herecké činnosti?

Snažím se k tomu přistupovat profesionálně, i když samozřejmě vím, že jsme ochotníci. Není ale malých rolí ani malých divadel.

4. Co tě na tom nejvíce baví?

Že mohu být jiným člověkem. Obecně se dá na prknech prožít tolik zkušeností a příběhů, co by člověk v normálním životě nestihl. Mám radost z každé emoce, která vyjde přímo za mě a těší mě, když to v divácích zanechá nějakou myšlenku. Zpětná vazba je pro mě asi to nejlepší, co můžu z představení dostat.

5. Vidiš se v budoucnosti v tomto odvětví?

Je to těžké, na všechno jsou dnes potřeba školy a já úplně nevím, zda chci herectví přímo studovat. Těším se z toho, že je to koníček. Nechci, aby se z toho stala povinnost. Zároveň nemohu říct, že tomu za pár let nebude jinak. Uvidím.

6. Máš tu kamarády?

Samozřejmě. Za ta léta dokonce nejlepší. A dokonce i někteří nově příchozí jsou teď moji blízcí přátelé. Myslím si, že divadlo lidi opravdu hodně propojuje. Zažíváme společně chvíle, které

s jinými kamarády ne. Především také jeden druhému nasloucháme.

7. Co ti kroužek obecně dal?

Tak určitě mi dodal odvalu mluvit nahlas, nebát se být sám sebou, s čímž jsem míval docela problém, a nakonec mi dal samozřejmě přátele.

8. Co ses zde naučil(a)?

Především nechat projít emoce skrze mě. To je jedna z technik hraní, která je podle mě hodně podstatná. Pak také, že předání poselství není nic jednoduchého a chce to opravdu delší práci na to, aby vše vyznělo tak jak má. A nakonec mluvit otevřeně o svých zážitcích, zkušenostech a nepříjemných situacích, které mě provázejí každý den, jelikož je to nedílnou součástí našeho každodenního setkání.

9. Brání ti kroužek v plnění tvých povinností?

Pokud mám představení, tak musím meškat školu. Vedení u nás nebývá většinou úplně vstřícné, ale vždy si to nějak vynahradím. Trochu mi vadí tenhle školní systém. Jiným mimoškolní aktivity schvalují, pokud se jim to líbí, ale herectví není nic pro ně.

10. Je něco, co bys na tom změnil(a)?

No, co bych měnil, asi nic. Někdy mi samozřejmě ne každá aktivita vyhovuje, ale to je asi normální. Například když máme dělat něco, co je zaměřeno na veselé věci a já úplně nemám náladu a naopak. Ale musím říct, že mě kolektiv vždycky tak nějak strhne sebou a nálada se obrátí.

11. Myslíš si, že by něco ve tvém životě nebylo možné bez tohoto kroužku?

Ano, spousta věcí. Například bych nedokázal sbalit tak dobře svoji holku. Ne, dělám si samozřejmě legraci. Ale vlastně jsem více komunikativnější, to je fakt. Také bych asi neměl možnost dostat se jako externista do profesionálního divadla a určitě bych neměl tolik odvahy.

12. Máš pocit, že tě to naplňuje?

Samozřejmě, i když jsou někdy slabší chvíle, kdy by člověk nejraději nedělal vůbec nic, tehle náš „srdcařský“ kroužek mi dodá ten správný pozitivní náboj.

13. Máš dobrý pocit, když odtud odcházíš?

Jak kdy a za jakých okolností. Není to tak, že bych odtud odcházel se špatným pocitem vyloženě, ale je to různé. Je to určitě podle rozpoložení nás všech, co jsme zrovna dělali a co to v nás zanechalo. Většinou se ale člověk cítí prostě nad míru dobře.

14. Vnímáš na sobě nějaký posun od doby, co jsi tu byl(a) poprvé?

Bez debat, ano. Jak už jsem zmiňoval, zkrátka hodně mě to posunulo kupředu. Vlastně mi to tak nějak i pomohlo více dospět.

15. Máš něco, co ti jde více a co méně?

Jo, nejsem dobrý tanečník. I když to tady tak často nevyužiji. Líbí se mi ale podpora od ostatních. Pokud tady totiž někomu jde něco méně, všichni se toho člověka snaží co nejvíce podpořit, nebo si rozdělit práci na něčem tak, že každý dělá, to, co mu jde nejlépe. Divadlo je asi o překonávání sama sebe, na což naše milá režisérka klade důraz a jsme za to moc rádi, ale zároveň je dobré vědět v čem člověk vlastně více vyniká a toho se držet.

16. Dovedl tě tento rozhovor k zamyšlení?

No to je jasné, trochu jsem se vrátil na začátek a v hlavě viděl co to všechno pro mě znamená. Vlastně za to děkuji, bylo to super.