

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2017-2019

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pavlína Kostovská

Dramaterapie u mentálně postižených dětí v ZŠ speciální

Praha 2019

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zdeněk Moucha, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2017-2019

BACHELOR THESIS

Pavλίna Kostovská

**Dramatherapy for mentally handicapped children in
special primary school**

Prague 2019

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Zdeněk Moucha, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval(a) samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 13.2.2019

Pavλίna Kostovská

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Zdeňkovi Mouchovi, CSc. za vedení mé bakalářské práce.

Anotace

Tématem této bakalářské práce je dramaterapie u mentálně postižených dětí v ZŠ speciální a zabývá využitím dramaterapeutických technik při práci s dětmi s mentálním postižením. Práce vymezuje problematiku mentální retardace, popisuje dramaterapii a využití jejích technik při práci s dětmi s mentálním postižením. Cílem bakalářské práce je návrh konkrétního dramaterapeutického programu, který je zaměřen na oblast emočního prožívání.

Klíčová slova

Mentální retardace, mentální postižení, emoční prožívání, dramaterapie, dramatizace, dramaterapeutické setkání, dramaterapeutický program

Annotation

The topic of this bachelor thesis is dramatherapy for mentally handicapped children in special primary school and deals with the use of dramatherapeutic techniques in working with children with mental disabilities. The work defines the problems of mental retardation, describes dramatherapy and the use of its techniques in working with children with mental disabilities. The aim of the bachelor thesis is to propose a specific dramatherapy program, which is focused on the area of emotional experience.

Keywords

Mental retardation, mental disability, emotional experience, dramatherapy, dramatization, dramatherapeutic meeting, dramatherapy program

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 MENTÁLNÍ RETARDACE.....	10
1.1 Definice mentální retardace.....	10
1.2 Klasifikace charakteristika jednotlivých stupňů Mentální retardace.....	11
1.3 Příčiny vzniku Mentálního postižení.....	15
1.4 Specifika psychického vývoje osob s mentálním postižením.....	16
2 DRAMATERAPIE JAKO VĚDA.....	19
2.1 Vymezení pojmu dramaterapie.....	19
2.2 Význam a cíle dramaterapie.....	20
2.2.1 Význam dramaterapie.....	20
2.2.2 Cíle dramaterapie.....	20
2.3 Teoretická východiska dramaterapie.....	21
2.4 Struktura dramaterapeutického sezení.....	22
3 DRAMATERAPIE U DĚTÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	24
3.1 Metodické pokyny pro dramaterapii u dětí s mentálním postižením.....	24
3.2 Neverbální techniky.....	25
3.2.1 Neverbální hry a cvičení.....	25
3.2.2 Etudy.....	26
3.2.3 Pantomima.....	27
3.3 Rolová hra.....	27
3.3.1 Typy rolových her.....	27
3.3.2 Využití rolových her u dětí s MP.....	28
3.4 Loutková a maňásková hra.....	28
3.4.1 Využití loutkové a maňáskové hry u dětí s MP.....	29
3.5 Dramatizace.....	29
3.5.1 Využití dramatizace u dětí s MP.....	30
3.6 Improvizace.....	30
3.6.1 Využití improvizace u dětí s MP.....	30
3.7 Dramatická hra.....	31
3.8 Uplatnění masek.....	31
PRAKTICKÁ ČÁST.....	32

4	NÁVRH DRAMATERAPEUTICKÉHO PROGRAMU	32
4.1	Metodologie	32
4.2	Organizace skupiny.....	32
4.3	Návrh dramaterapeutického programu a ověření.....	33
4.4	Komparace	58
4.5	Shrnutí.....	58
	ZÁVĚR	60
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	62

ÚVOD

Dramaterapie je v naší zemi relativně mladý obor. Její využívání představuje pro klienty s mentálním postižením nový, zajímavý způsob, jakým mohou přispět k celkovému rozvoji a integraci své osobnosti.

Využívání dramaterapie přispívá k hlubšímu porozumění vnitřního světa člověka s mentálním postižením (o čem sní, co by si přál, po čem touží a o čem přemýšlí).

Jeden z důvodů, který přispěl k výběru mé bakalářské práce na téma dramaterapie u mentálně postižených dětí v ZŠ speciální byla praxe s mentálně postiženými dětmi v ZŠ speciální na Stodůlkách. Zde jsem poznala každodenní režim dětí a konkrétní programové aktivity jako např. canisterapie, muzikoterapie či arteterapie.

Další důvodem byla moje láska k divadlu, protože mám neskutečně ráda herectví a v jednom divadelním spolku účinkuji. Proto mě téma dramaterapie zaujalo, a přemýšlím že si i ten kurz dramaterapie dodělám.

Cílem mé bakalářské práce na výše uvedené téma, je navrhnout dramaterapeutický program, který bude možné aplikovat v základní škole speciální. Zároveň bude, ale využitelný i pro další děti s mentálním postižením z jiných zařízení.

Bakalářská práce je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola popisuje mentální retardaci, její klasifikaci, etiologii a specifika psychického vývoje osob s mentální retardací. Ve druhé kapitole vymezují dramaterapii jako vědu, její interdisciplinární zdroje, význam a cíle a strukturu jednotlivých setkání. Třetí kapitola začíná uvedením metodických pokynů pro dramaterapii u dětí s mentálním postižením, dále popisuje jednotlivé dramaterapeutické techniky s možností využití u dětí s mentálním postižením. Čtvrtá a zároveň poslední kapitola je věnována metodologii, organizaci skupiny, návrhu dramaterapeutického programu pro děti s mentálním postižením v ZŠ speciální, kde jsem měla tu čest absolvovat praxi, ověření programu, komparaci s jiným zařízením a shrnutí kapitoly. V téhle kapitole je teda představena hlavní skupina, pro kterou je návrh dramaterapeutického programu vytvořen a pro srovnání i skupina vedlejší.

TEORETICKÁ ČÁST

1 MENTÁLNÍ RETARDACE

Mentální retardace ovlivňuje celou osobnost člověka. Na jedné straně si mnohdy myslíme, že takový člověk umí pouze přijímat něčí péči, a nikoliv už dávat dál. Na straně druhé, se snažíme pochopit přirozený vnitřní svět člověka s MR, jeho psychiku a skutečné potřeby.

V této kapitole se budu zabývat definicí mentální retardace, klasifikací MR a charakteristikou jednotlivých stupňů, příčinami vzniku mentální retardace a specifiky psychologického vývoje osob s mentální retardací.

1.1 Definice mentální retardace

Mentální postižení nebo mentální retardaci definujeme jako „*trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku poškození mozku.*“ (Švarcová, 2006, s. 29).

Dále můžeme definovat mentální retardaci jako „*stav celkovým charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností (schopnost myslet, učit se a přizpůsobovat se svému okolí), k němuž dochází v průběhu vývoje jedince.*“ (Pipeková, 2006, s. 269).

Mentální retardaci taktéž nazýváme i jako „*souhrnné označení vrozeného postižení rozumových schopností, které se projeví neschopností porozumět svému okolí a v požadované míře se mu přizpůsobit.*“ (Vágnerová, 2004, s. 289).

Lze ovšem podotknout, že u mentální retardace nejde pouze o opoždění duševního vývoje. Mentální retardace se totiž projevuje jak v oblasti duševní, tak i tělesné a sociální. (Valenta, Müller, 2004).

Všechna tato vymezení mentální retardace utvářejí celkový obraz mentální retardace. Pokud bych měla uvedené definice shrnout v jednu konkrétní definici, tak by zněla takto:

Mentální retardace je vrozený stav, který vznikl v důsledku organického poškození mozku. Projevuje se snížením intelektových schopností, k němuž dochází v průběhu vývoje jedince.

1.2 Klasifikace charakteristika jednotlivých stupňů Mentální retardace

Pro využití dramaterapie u osob s mentálním postižením je limitující stupeň středně těžká mentální retardace. (Valenta, 2006). V této části se teda budu věnovat hlavně lehkou a středně těžkou mentální retardací. Další druhy mentální retardace zmíním jen okrajově.

„Dle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí se mentální retardace dělí do šesti základních kategorií:“

(Švarcová, 2006, s. 33).

- Lehká mentální retardace, IQ 50-69 (F 70)
- Středně těžká mentální retardace, IQ 35-49 (F 71)
- Těžká mentální retardace, IQ 20-34 (F 72)
- Hluboká mentální retardace, IQ nižší než 20 (F 73)
- Jiná mentální retardace (F 78)
- Nespecifikovaná mentální retardace (F 79)

Lehká mentální retardace

Organická etiologie u tohohle stupně se vyskytuje u menšiny osob s lehkou mentální retardací. (Valenta, Müller, et al. 2004). Hlavně je uváděn vliv dědičnosti, sociokulturní deprivace a nedostatek stimulace. (Pipeková, 2006).

Do 3 let se u dítěte s lehkou MR projeví lehké opoždění nebo zpomalení psychomotorického vývoje. Mezi třetím a šestým rokem se poté objevují nápadnější problémy, např. malá slovní zásoba, opožděný vývoj komunikativních dovedností, různé vady řeči, nedostatečná zvědavost a vynalézavost, stereotyp ve hře.

(Pipeková, 2006).

Takže musím říci, že lehká MR je častokrát diagnostikována až v předškolním věku.

Osoby s lehkým mentálním postižením dokáží uvažovat v nejlepším případě na úrovni dětí středního školního věku. Nejsou sice schopni abstraktního myšlení, ale respektují základní pravidla logiky. Jejich myšlení je tedy konkrétní. (Vágnerová, et al. 2004).

Mezi nejvýraznější problémy v myšlení patří slabší paměť, omezená schopnost logického myšlení, konkrétní mechanické myšlení, porucha pohybové koordinace a vážné analýza a syntéza. (Pipeková, 2006).

V oblasti verbální je projev jednodušší, objevují se nepřesnosti ve skladbě vět a používání kratších vět. Často bývá narušena výslovnost řeči. (Vágnerová, 2004).

Lidé s lehkou MR jsou většinou schopni užívat řeč účelně a udržovat konverzaci. I když si mluvu osvojují opožděně. (Švarcová, 2006).

V emocionální oblasti se projevuje zvýšená sugestibilita, úzkostnost, afektivní labilita a impulzivnost. (Pipeková, 2006).

Většina osob s lehkou MR je úplně nezávislá v osobní péči (hygienické návyky, oblékání, jídlo...) a v praktických domácích dovednostech. (Švarcová, 2006).

Nejčastěji povinná školní docházka se realizuje v ZŠ praktické. Mají ale možnost integrace do běžné ZŠ. Většinou také zvládnou absolvovat jednoduché učební obory. (Pipeková, 2006).

U jedinců s lehkou mentální retardací se může v různé míře projevit přidružené postižení, jako je autismus, tělesné postižení, poruchy chování nebo epilepsie. (Švarcová, 2006).

Výskyt jedinců s lehkým mentálním postižením v celkovém počtu jedinců s MR je 80 %. (Pipeková, 2006).

Středně těžká mentální retardace

Většinou u tohoto stupně je organická etiologie. Rozvoj řeči a myšlení je výrazně opožděn, opoždění přetrvává až do dospělosti. (Pipeková, 2006).

Uvažování jedinců se středně těžkou MR lze přirovnat k myšlení dítěte předškolního věku, které pokaždé nerespektuje pravidla logiky. (Vágnerová, 2004) Dále mají slabou schopnost kombinace a usuzování. (Pipeková, 2006).

Řeč u lidí s mentálním postižením je velmi jednoduchá s častým výskytem agramatismů. Slovník je obsahově chudý. (Pipeková, 2006).

Úroveň rozvoje řeči je značně variabilní. Někteří jedinci jsou schopni jednoduché konverzace, zatímco druzí dokážou jen stěží vyjádřit své základní potřeby. Někteří se mluvit nenaučí nikdy, i když dokáží porozumět jednoduchým instrukcím a mohou se naučit používat nějakou z forem neverbální komunikace. (Švarcová, 2006).

Častá je emocionální labilita a nepřiměřené afektivní reakce. (Pipeková, 2006).

Osoby se středně těžkou mentální retardací jsou si schopni osvojit základní dovednosti a návyky, především v oblasti sebeobsluhy. (Vágnerová, 2004). Nejčastěji se vzdělávají v ZŠ speciální a také mají možnost integrace do běžné ZŠ. Dále se můžou vzdělávat v praktické škole. (Pipeková, 2006).

Pokroky jsou ve škole limitované. Většinou dochází k osvojení základní trojice - čtení, psaní a počítání. V dospělosti jsou jedinci se středně těžkou mentální retardací schopni vykonávat manuální práci jednoduchého druhu pod odborným dohledem nebo v chráněném zaměstnání. (Švarcová, 2006).

Výskyt jedinců se středně těžkým mentálním postižením v celkovém počtu jedinců s MR je 12 %. (Pipeková, 2006).

Těžká mentální retardace

Tento stupeň je podobný středně těžké mentální retardaci, jsou zde totiž přítomné organické etiologie a přidružené stavy. V tomto stupni je zde hodně výrazná snížená úroveň schopností. (Švarcová, 2006).

Již v předškolním věku je výrazně opožděn psychomotorický vývoj. Značná je pohybová neobratnost a nutnost dlouhodobého osvojování koordinace pohybů. (Pipeková, 2006).

V dospělosti jsou lidé s těžkou MR schopni chápat jen základní vztahy a souvislosti na úrovni batolete (Vágnerová, 2004).

U mnoha jedinců s těžkým mentálním postižením je řeč minimální, většinou je omezena na jednoduchá slova nebo se jedinec nenaučí mluvit vůbec. (Pipeková, 2006).

V mnoha případech jde o kombinované postižení. Často je přítomna epilepsie, příznaky celkového poškození centrálního nervového systému a porucha motoriky. (Vágnerová, 2004).

Výskyt jedinců s těžkým mentálním postižením v celkovém počtu jedinců s MR je 7 %. (Pipeková, 2006).

Hluboká mentální retardace

Většinou je zde přítomna organická etiologie. (Pipeková, 2006).

Většina osob z této kategorie je výrazně omezena v pohybu nebo zcela imobilní. (Švarcová, 2006).

Poznávací schopnosti se u jedinců s hlubokou MR téměř nerozvíjejí. Jsou akorát schopni rozlišovat známé a neznámé podněty a reagovat na ně libostí či nelibostí. (Vágnerová, 2004).

U tohohle stupně může být přítomna kombinace hluboké MR s postižením zraku, sluchu a těžkými neurologickými poruchami. Často je také přidružen atypický autismus. (Pipeková, 2006).

Výskyt jedinců s hlubokým mentálním postižením v celkovém počtu jedinců s MR je 1 %. (Pipeková, 2006).

Jiná mentální retardace

Stanovení stupně mentální retardace podle obvyklých metod je nemožné nebo nesnadné kvůli přidruženému somatickému nebo senzoryckému poškození, např. u nevidomých, u jedinců s těžkými poruchami chování, nemluvicích, neslyšících či u osob s autismem. (Švarcová, 2006).

Nespecifikovaná mentální retardace

V případě, že je mentální retardace prokázána, ale není dostatek informací, aby bylo možné pacienta zařadit do jedné z výše uvedených kategorií. (Švarcová, 2006).

1.3 Příčiny vzniku Mentálního postižení

Mentální postižení může být způsobeno:

1) endogenními (vnitřními) příčinami

2) exogenními (vnějšími) příčinami

1) Vnitřní příčiny jsou zakódovány v systémech pohlavních buněk, z jejichž spojení vzniká nový jedinec, jsou to příčiny genetické. (Švarcová, 2006).

Vlivem známých i neznámých mutagenních faktorů (např. záření, chemické vlivy, dlouhodobé hladovění ...) dochází k aberaci, mutaci genů nebo ke změně počtu chromozomů. (Valenty a Müllera, 2004).

Do této kategorie dle vybraných autorů patří (Vágnerová, 2004; Valenta, Müller, 2004):

1. syndromy způsobené změnou počtu pohlavních chromozomů (např. Turnerův syndrom - 45, Klinefelterův syndrom - 47)
2. dědičná metabolická onemocnění (např. glykogenóza, galaktosemie...)
3. syndromy způsobené strukturální poruchou autozomů (např. syndrom kočičího křiku - ztratí se část 5 chromozomu).

4. syndromy způsobené změnou počtu chromozomů (např. Edwardsův syndrom – trizomie 18 chromozomu, Downův syndrom – trizomie 21 chromozomu, Patauův syndrom – trizomie 13 chromozomu).

2) Vnější příčiny, se člení podle období působení na prenatální, perinatální a postnatální. (Švarcová, 2006).

V **prenatálním období** může vzniknout mentální postižení především příčinou infekce matky během těhotenství (např. syfilis, zarděnky), přímou intoxikací embrya či plodu, její špatnou výživou nebo úrazy matky. (Pipeková, 2006; Valenta, Müller, 2004).

V **perinatálním období** (období porodu a období hned po něm) může mít mentální postižení za následek tyto faktory: předčasný porod, mechanické poškození mozku při porodu, nízká váha dítěte a hypoxie (nedostatek kyslíku). (Pipeková, 2006; Valenta, Müller, 2004).

V **postnatálním období** (období po porodu až do dvou let dítěte) může mentální postižení způsobit krvácení do mozku či špatná výživa, úrazy mozku, zánět mozku a mozkové léze při nádorovém onemocnění, (Pipeková, 2006; Valenta, Müller, 2004).

1.4 Specifika psychického vývoje osob s mentálním postižením

Abychom mohli pracovat s osobami s mentálním postižením, tak základem téhle práce je znalost specifík, které s sebou mentální postižení přináší.

Specifika vnímání osob s mentálním postižením

Člověk skrze vnímání rozlišuje známé a neznámé podněty, poznává své okolí a tím se orientuje ve svém prostředí. (Švarcová, 2006).

Specifika vnímání osob s mentálním postižením jsou:

- inaktivita vnímání
- nedokonalé vnímání času a prostoru
- zpomalený a snížený rozsah zrakového vnímání

- zpomalené rozlišování hlásek a jejich zkreslení
- nediferencovanost zrakových vjemů

(Valenta a Müller, 2004).

Specifika myšlení osob s mentálním postižením

Myšlení jedinců s mentálním postižením se vždy váže na realitu. Důležité je, jak se jim jeví situace, o podstatě situace totiž nejsou schopni uvažovat. Vyšší sugestibilita a snížená kritičnost jsou výsledkem neschopnosti nadhledu. Pro myšlení je charakteristická stereotypnost a rigidita. (Vágnerová, 2004).

Specifika paměti osob s mentálním postižením

Charakteristikou paměti jedinců s mentálním postižením je nestálost uchování tzv. „zapomětlivost“ a pomalé osvojování nového. Jedinci s mentálním postižením si mnohem lépe zapamatují vnější znaky jevů a předmětů, ale nezapamatují si vnitřní logické souvislosti, protože je nevyčleňují. (Švarcová, 2006). Tím pádem je u osob s mentálním postižením paměť mechanická.

Specifika učení osob s mentálním postižením

Základní podmínkou psychického vývoje je učení. (Švarcová, 2006).

Schopnost učení je v důsledku nedostatků v koncentraci pozornosti, nedostatečného porozumění a paměti u jedinců s mentálním postižením v různé míře omezena. Učení bývá hlavně mechanické a asociační. (Vágnerová, 2004).

Specifika emočního prožívání osob s mentálním postižením

„Emoce mají v životě lidí s mentálním postižením mimořádný význam a patří k nejvýznamnějším motivačním činitelům jejich vývoje.“ (Švarcová, 2006, s. 53).

Nápadnosti emočního prožívání:

- nedostatečné řízení citů intelektem (např. neuspokojení své potřeby v nějaké činnosti)
- city bývají často neadekvátní podnětům vnějšího světa (např. nadměrná síla prožívání)
- patologické citové projevy (např. ovládaná popudlivost)
- dále se může projevat přetrvávající euforie či apatie.

(Švarcová, 2006).

Specifika v chování osob s mentálním postižením

U jedinců s mentálním postižením není rozvinuta schopnost sebeovládání v takové míře, jaká by měla být. Hlavně se řídí emocionálními impulzy než racionálně. Právě proto se u osob s mentálním postižením v mnoha případech objevuje sklon k agresivnímu jednání, a to hlavně v období adolescence a rané dospělosti. (Vágnerová, 2004).

Příčiny agresivních reakcí mohou být:

- nadměrný stres vyvolaný nadměrnými sociálními požadavky, kterým jedinec s mentálním postižením neporozumí a ani jim nevyhoví
- negativní postoj různých lidí – odmítání, ponižování ...
- různá omezení, jejichž smyslu jedinec s mentálním postižením nerozumí
- organické poškození mozku, které zvyšuje sklon k impulzu a dráždivost.

(Vágnerová, 2004).

2 DRAMATERAPIE JAKO VĚDA

Dramaterapie je jednou z expresivních terapií v ČR a patří mezi ty nejmladší obory. (Valenta, 2007). Je to věda neboli obor, se širokým počtem klientů. Dá se velmi dobře přizpůsobit jednotlivcům i skupinám s různými postiženími či obtížemi. Je velice variabilní, a proto dává široký prostor pro porozumění sobě samému i ostatních, a také pro sebevyjádření. Jestliže se dramaterapie provádí s patřičnou empatií ke klientům a se sebenasazením, tak nemůžeme pochybovat se o jejích výsledcích.

2.1 Vymezení pojmu dramaterapie

Dramaterapie je jedna z expresivních terapií. Expresivní terapie využívají hudební, dramatické, výtvarné, literární, nebo taneční prostředky. Co se týče vztahu k výrazovým prostředkům, tak se k expresivním terapiím řadí muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, poetoterapie a tanečně – pohybová terapie.

Valenta cituje Britskou asociaci pro dramaterapeuty, která definuje dramaterapii takhle:

„Dramaterapie pomáhá uchopit a zmírnit sociální a psychologické problémy, mentální onemocnění a stává se nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky němuž poznává jedinec sám sebe, a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální i nonverbální složku komunikace.“

(VALENTA, M. Dramaterapie In: The British Association for Dramaterapists, 1979, s.23).

Druhá definice, kterou Valenta cituje je od Landyho:

„Dramaterapii lze definovat jako záměrné použití dramatických/divadelních postupů pro dosažení terapeutického cíle symptomatické úlevy, duševní i fyzické integrace a osobního růstu.“ (VALENTA, M. Dramaterapie In: Landy, 1985, s.23).

Třetí definice, a to už domácí, je citovaná Valentou z jeho jiného díla s dalšími autory a zní takhle:

„Dramaterapie je léčebně-výchovná (terapeuticko-formativní) disciplína, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti.“

(VALENTA, M. Dramaterapie In: Valenta a kol., 2006, s. 23)

Jiná definice dramaterapie zní takto:

„komplex léčebně-výchovných přístupů a metod, ve kterých se původně dramatické prostředky využívají k osobnostnímu růstu, k emocionálnímu uzdravení, ke korekci nežádoucích postojů a chování u osob vyžadujících individuální přístup (ohrožení, postižení, narušení, zdravotně oslabení jedinci).“ (Majzlanová, 2004, s. 15)

2.2 Význam a cíle dramaterapie

2.2.1 Význam dramaterapie

Mnoho odborníků mluví o významu dramaterapie u dětí, mládeže a dospělých. Kladou důraz na využívání a uplatňování dramatických situací, působení na osobnost, vyjadřování emocí a zážitků. (Majzlanová, 2004).

Já si osobně myslím, že dramaterapie význam má, protože používáním dramaterapeutických technik se můžeme odpoutat od našich problémů či handicapů.

Dramaterapie umožňuje rozvíjet aktivitu, osvojit si sociální role, schopnost komunikace, rozvíjet osobnost, rozvíjet potřeby a také tvořivost.

Mezi nejvýznamnější vlivy dramatického působení patří sebepoznávání akceptace a sebevyjádření, netraumatizující vyjadřování pocitů, získávání pozitivních zkušeností, zlepšení poznávání sebe samého i druhých. (Majzlanová, 2004).

2.2.2 Cíle dramaterapie

Specifické cíle dramaterapie, které jsou velmi variabilní vyplývají dle zaměření na klienty. (Valenta, 2007).

Cíle mohou být krátkodobější i dlouhodobější, průběžné i konečné, hlavní i vedlejší, konkrétní a všeobecně zaměřené cíle.

K hlavním cílům dramaterapie patří rozvoj empatie, tvořivosti, fantazie, kreativity, redukce tenze, rozvoj sebedůvěry, odblokování komunikačního kanálu, vytváření pocitu zodpovědnosti a samostatnosti, rozvoj sebeuvědomění a nácvik sebeovládání. (Majzlanová, 2004).

Valenta cituje dramaterapeutku Emunah, která stanovila následující dlouhodobé cíle dramaterapie:

- zvyšování sociální interakce a interpersonální inteligence
- získání schopnosti uvolnit se
- zvládnutí kontroly svých emocí
- změna nekonstruktivního chování
- rozšíření repertoáru rolí pro život
- získání schopnosti spontánního chování
- rozvoj představivosti a koncentrace
- posílení sebedůvěry, sebeúcty a zvyšování intrapersonální inteligence
- získání schopnosti poznat a přijmout své omezení i možnosti

(VALENTA, M. Dramaterapie In: Emunah, 1994, s.31).

Konečným cíle dramaterapie je rozvoj sociální zručnosti, odstranění problémů jednotlivců, zlepšit orientaci ve vztahu k lidem, učit se chápat požadavky jiných, rozvoj porozumění, kooperace a komunikace. (Majzlanová, 2004).

Cíl dramaterapie u jedinců s postižením je *„rozvíjení všech oblastí a stránek osobnosti, poskytnout jim vhodné prostředí a podmínky k uplatnění jejich zájmů a schopností.“* (Majzlanová, 2004, s. 173).

2.3 Teoretická východiska dramaterapie

Již pojem dramaterapie nám signalizuje, že disciplína vychází ze dvou odlišných oblastí, a to dramatu a psychoterapie. Vzhledem k tomu, že dramaterapie patří do terapeuticko-formativních (léčebně-výchovných) postupů, tak rozšiřuje bázi teoretických východisek o pedagogické východisko. (Valenta, 2007).

Teoretická východiska neboli interdisciplinární zdroje dramaterapie:

Dramatické umění

Má vlastní teorii dramatu. Pro hereckou přípravu je důležité využití etudy, improvizace na dané téma, individuální stvárnění rolí, krátké inscenace s dramatickým nábojem, hry daných rolí a divadelní představení. (Majzlanová, 2004).

Pedagogika

Z různých výchovných směrů z hlediska dramaterapie je významná pragmatická pedagogika, která se zaměřuje na učení a získávání zkušeností skrz zážitek. Z různých alternativních směrů, reformních hnutí je k dramaterapii nejbližší Waldorfská pedagogika, protože se zaměřuje na umělecký zážitek dítěte a jeho zkušenosti. Do dalších zdrojů dramaterapie můžeme ještě zahrnout speciální, léčebnou a sociální pedagogiku. (Majzlanová, 2004).

Psychologie

Zabývá se obory, z kterých dramaterapie vychází. Je to např. psychologie umění, sociální psychologie, psychologie osobnosti a vývojová psychologie.

Vzhledem k tomu, že dramaterapii můžeme považovat za jednu z forem psychoterapie, tak je třeba zmínit psychoterapeutické směry, které dramaterapii nejvíce ovlivnily. Patří mezi ně individuální psychologie, analytická psychologie a psychoanalýza. (Valenta, 2007).

2.4 Struktura dramaterapeutického sezení

Dramaterapeutické sezení má vždycky určité schéma neboli model. Nejčastěji je rozdělené na tři části:

1. Úvodní část
2. Jádro (hlavní část)
3. Závěr

1. Úvodní část

Charakterizujeme ji jako zahřátí, které má klienta zbavit zábran, aby byl schopen projevit se neverbálně i verbálně, navodit možnosti interakce a zvýšit důvěru ve skupině. Patří sem hry na uvolnění a odreagování napětí, práce s maskou, neverbální techniky, rituální hry a jiné.

Dle Valenty (2007, s. 138-139), patří do této části:

- a) **Pozdrav terapeuta se skupinou**
- b) **Rozevčička, zahřívací cvičení (warm up)**
- c) **Otevření hracího prostoru**
- d) **„Nastartování“ hry**

2. Jádro (hlavní část)

Tuhle část můžeme rozdělit na personifikaci, tedy na vstup do rolí, strukturovanou hru v roli, kdy je pro skupinu jednotná situace, jednotné téma a nestrukturovanou hru v roli, která pracuje s více situacemi najednou. (Valenta 2007).

Hlavní část sezení se zaměřuje na práci s maskami, práci s textem, improvizaci, hry v roli, dramatické hry, vyprávění a hraní příběhů, dramatizaci, tvůrčí psaní, přípravu na představení a další.

Při plánování obsahu dramaterapeutické činnosti uplatňujeme projektový přístup. (Majzlanová, 2004).

..

3. Závěr

Na závěr sezení, který bývá často vyplněn rituálem jsou klienti v magickém kruhu, kde dochází k rekapitulaci sezení. Závěr můžeme také charakterizovat, jako místo pro uklidnění nebo bod přechodu mezi hraním a vstupem do reálného světa. (Valenta, 2007).

Podle Majzlanové (2004), závěr dramaterapeutického sezení většinou obsahuje diskuzi, sebereflexi, jednoduché dramatické prvky a relaxaci. Klienti rituálně vystupují z rolí a vyjadřují své pocity vzhledem k té určité roli.

3 DRAMATERAPIE U DĚTÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

V téhle kapitole se budu zabývat jednou z nejdůležitějších částí dramaterapeutického procesu. Vymezím základní metodické pokyny pro dramaterapii u klientů s mentálním postižením, dále metody a techniky, které jsou velice důležité pro dramaterapii. Je to hra v roli, dramatizace, improvizace, neverbální techniky, hra s loutkami a maňásky a dramatické hry.

3.1 Metodické pokyny pro dramaterapii u dětí s mentálním postižením

U mentálně postižených jedinců se vyžaduje systematické vedení, častější opakování, názorný výklad požadavků a návrat k dramatickým aktivitám, které je zaujmuli. Je potřeba se také zaměřit na koordinaci pohybu, rytmus, se zapojením všech smyslů a pohybů. (Majzlanová, et al. 2004).

Pro dramaterapii u jedinců s mentálním postižením se musíme dodržovat tyto zásady:

- Zásadu názornosti
- Zásadu postupu od jednoduššího ke složitějšímu
- Zásadu postupných kroků, kdy se větší části rozdělí na menší části, které po osvojení opět spojujeme

(Majzlanová, et al. 2004).

3.2 Neverbální techniky

Neverbální techniky, ve kterých se uplatňuje řeč těla s využitím prostoru a času, uplatňujeme v dramaterapii jako pomocné a přípravné techniky.

Neverbální prostředky umožňují vystihnout to, co nedokážeme přesně zachytit slovem, pomáhají uvědomit si mnohé souvislosti a zpětně je pojmenovat slovy. Umožňují lepší pochopení a procítění určitých situací.

Neverbální pohybové techniky jsou přirozenou a přístupnou technikou hlavně pro děti, které mají problémy s vyjadřováním (nerozvinutá slovní zásoba, monotónní řečový projev, poruchy řeči, bloky v komunikaci a další...).

(Majzlanová, 2004).

3.2.1 Neverbální hry a cvičení

Dle Majzlanové (2004) neverbální hry a cvičení využíváme za účelem rozehrání skupiny, odbourání napětí a uvolnění, jako prostředek komunikace, sebepoznávání a jako přípravu na další techniky dramaterapie.

Příklady neverbálních her a cvičení:

- Stroj času
- Bomba a štít
- Kukla, motýl
- Jaký/á jsem
- Dotykové cvičení
- Pohyb ve dvojici
- Gesta
- Tvorba soch

- Řeč těla
- Nonverbální dialogy
- Módní přehlídka
- Zrcadlová štafeta
- Otevři, zavři

(Majzlanová, 2004, s. 81-82).

3.2.2 Etudy

„Etuda je drobný dramatický útvar na vyjádření pocitů, nálad dramatického děje“ (Majzlanová, 2004, s. 83).

Cílem dramatické etudy je citlivé a vědomé vnímání partnera, schopnost srozumitelně se vyjádřit, umět se vžít do druhého člověka a rozvíjet neverbální způsob vyjadřování. (Majzlanová, 2004).

Etuda může být použita jako nácviková forma. V takovém případě může být zaměřená (Vomáčka, 1975–1996; citovaný podle Majzlanové, 2004):

- Na procvičování pohybů a pozic hlavy a těla v různých sociálních situacích.
- Na procvičování pohybů rukou a nohou v konkrétní situaci.
- Na procvičování mimiky a očního kontaktu.
- Na procvičování vyjádření nálady, pocitu

Příkladem etudy může být: „Kráčím v louce plné květin, ve sněhu, proti silném větru apod.“, „Chodím jako král, úředník, sportovec, kosmonaut apod.“, „Jsem raněný pták, orel, vrabec apod.“ a další. (Majzlanová, 2004, s. 85).

3.2.3 Pantomima

Majzlanová (2004, s. 87) definuje pantomimu jako „jednu z nejstarších způsobů scénického vyjádření děje, stavů a dramatických situací formou stylizovaného pohybu a výrazu tváře, bez použití slov či hlasu.“

Základní význam pantomimy spočívá v pohybu, který je hlavním výrazovým prostředkem. Pantomima taktéž vyjadřuje náladu, pocity, situaci (děj) a improvizaci charakterizací.

Při předvádění pantomimy je důležité, aby hráči měli informace o tom, koho představují, v jakém jsou čase, kde jsou a co dělají, a aby ten děj dobře tělem vyjádřili. (Majzlanová, 2004).

Téma vhodné pro pantomimu je například „Rozbil jsem si koleno a bolí mě to.“, „Co jsem dělal včera“, „Vyhrál jsem peníze“ a další. (Majzlanová, 2004, s. 89).

3.3 Rolová hra

Dramaterapie se skoro vždy realizuje prostřednictvím role. Hra v roli (neboli rolová hra) je součástí tzv. napodobovacích her, pracujících na principu „jako. (Valenta, 2007).

Dle Majzlanové (2004) rolová hra umožňuje být někým jiným a zároveň zůstat sebou samým.

3.3.1 Typy rolových her

Typy rolových her:

- Hra na někoho jiného (klient hraje roli rodiče, partnera, kamaráda nebo třeba učitele, prodavače či úředníka).
- Hra sebe samého v určité situaci (kdybych byl v tramvaji a viděl, jak zloděj někoho okrádá).
- Hra sebe samého (vyjádření nálady, vztahu k určitým osobám; repríza události – jak se to stalo).

- Návnik modelů (interakce s představiteli mojí skupiny).

Majzlanová (2004, s. 94).

Rolové hry se mohou odehrávat v minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Z hlediska užití rolových her s klienty s MP, je vhodné využívat techniky vztahující se k prožité minulosti nebo přítomnosti.

3.3.2 Využití rolových her u dětí s MP

Hrou v roli si děti s MP nacvičují sociální dovednosti a získávají schopnosti řešit konflikty. Cílem rolových her tedy je, aby dítě získal zkušenost v sociální interakci a komunikaci, a to bez obav z neúspěchu (Majzlanová, 2004).

Podle Valenty (2007) se rolová hra může využívat také v případě, pokud chceme nahlédnout na určitý problém, který u dítěte nastal. Pokud dítě v nedávné době prožilo nějakou hádku nebo konflikt, je možné požádat dotyčného, aby si vyzkoušel být v situaci „toho druhého“.

Rolová hra představuje základní prvek všech dramaterapeutických aktivit. Skrze hraní rolí v rámci dramaterapie si můžeme vyzkoušet nespočet rolí v nejrůznějších situacích, jaké může připravit pouze sám život.

3.4 Loutková a maňásková hra

Tématem loutkové a maňáskové hry a jejího využití v dramaterapii se v naší české literatuře nevěnuje do hloubky žádný autor. Slovenská dramaterapeutka K. Majzlanová jako jedna z mála se touto problematikou zabývá v dostatečné šíři. Následující informace jsou proto převzaty od téhle autorky.

Loutky a maňásci patří mezi tzv. projekivní hračky, do kterých si hráči promítají svoje zkušenosti, aktuální naladění i své problémy. Často se při takové hře mohou objevit příčiny nejrůznějších problémů, které hráč do té doby nemusí mít plně uvědomělé. Takto působí loutky

a maňasci především, když klient není schopen verbálně vyjádřit své problémy (Majzlanová, 2004).

3.4.1 Využití loutkové a maňáskové hry u dětí s MP

Pro děti s MP může být hra s loutkami a maňásky velice příjemná a zábavná. Nejčastěji se loutky využívají k přehrávání určitého příběhu, pohádky. Děti jsou v roli diváků a terapeut přehrává např. pohádku. Děti ovšem mohou do děje v určité chvíli vstupovat. A také mohou dohromady ztvárnit určitý příběh v roli loutek nebo maňásků. U tohoto postupu je důležité, aby děti byli seznámeni s tím, že hrají za loutku, jak s takovou loutkou mají pohybovat a další. Tato technika je podle mého názoru vhodná spíše pro práci s vyspělejšími klienty (v pásmu lehké mentální retardace).

Loutka a maňásek se v dramaterapeutické praxi často používá jako:

- motivační prostředek
- prostředek k navázání kontaktu
- k prezentaci výchovných zásad a pravidel
- jako součást příběhu v jiných dramaterapeutických technikách

Důležitým prvkem loutkové hry je scénické modelování dobrého a zlého skrz chování loutek. (Majzlanová, 2004, s. 110-11).

3.5 Dramatizace

Majzlanová (2004, s. 118) definuje dramatizaci jako „*ztvárnění příběhu určitého tématu, obsahu slovem a pohybem, přičemž je možné použití pomůcek, jako například loutky a rekvizity*“.

Dramatizace má význam především při navozování pozitivní motivace. Svým systematickým působením, spolu s dalšími dramatizačními metodami, poskytuje klientům korektivní zážitek úspěšnosti, citovou podporu, prostor pro tvorbu a seberealizaci. (Majzlanová, 2004).

3.5.1 Využití dramatizace u dětí s MP

U dětí s MP, je častým přidruženým postižením narušená komunikační schopnost. Majzlanová (2004) pro přehrání příběhu doporučuje výběr příběhů s jednoduchým textem. Složitější části mohou být nahrány na playback nebo využijeme roli vypravěče, kterým může být i terapeut.

K tomuhle tématu je třeba zmínit „Divadlo Dúhadlo“ z Bratislavy, které je zároveň terapeutickou skupinou dětí s Downovým syndromem. Ve svém projektu se zabývá jak dramatizací autorských her např. „Hra na divadlo.“ nebo „Stvorenie? Stvorenie!“, tak i terapeutickou činností.

3.6 Improvizace

Improvizace představuje určitou činnost, tvorbu, děj, který vzniká bez konkrétní přípravy, bez kompozičního plánu. Vychází z aktuální myšlenky a nálady.

Improvizace navozuje reálné životní situace, tím pádem účastníkům umožňuje získat zkušenosti, které jsou velice podobné zkušenostem z reálných situací. Tím účastníkům umožňuje procítit a nahlédnout, jak by daná situace v jejich provedení vypadala. (MAJZLANOVÁ, K. Dramatoterapia v liečebnej pedagogike In: Somers,194, s.122).

3.6.1 Využití improvizace u dětí s MP

Improvizace pro dítě znamená nepřetržité sebeobjevování a dává možnost k vyjadřování jeho vnitřního světa. (Majzlanová, 2004).

Děti si skrze improvizaci můžou vyzkoušet, jak by reagovaly v nejrůznějších situacích.

Je samozřejmé, že při takové práci musíme vycházet z námětů, které jsou dětem známé. Mohou to být společné zážitky, pohádky, televizní programy a další.

3.7 Dramatická hra

Majzlanová (2004, s. 127) definuje pojem dramatická hra jako *„hru s dramatickým jednáním, kde osoby na sebe vzájemně působí, vstupují do interakce.“*

Dle Valenty (2007) slouží dramatická hra k navození důvěry mezi klienty i ve vztahu k terapeutovi a k vybudování atmosféry umožňující uvolnění spontánních reakcí.

Dále můžeme zařadit k významu dramatických her ještě odreagování, uvolnění napětí a navázání kontaktů. (Majzlanová, 2004).

3.8 Uplatnění masek

Majzlanová (2004) říká, že u dětí s MP lze masky využívat. Jejich uplatnění vidí především v tom, aby se klienti seznámili s možnostmi a obměnami ve výrazu tváře, mimiky, a tím nepřímo s maskou samotnou. K tomu je využitelné dokreslování tváře na papír. Oproti tomu kostýmy, nebo také jejich náznaky např. charakteristický doplněk, pomáhají klientům lépe se vžít do postavy, kterou ztvárňují. Kostýmy jsou dětmi s MP většinou pozitivně přijímány.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 NÁVRH DRAMATERAPEUTICKÉHO PROGRAMU PRO DĚTI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

V této kapitole se budu zabývat metodologií, organizací skupiny, samotnému návrhu dramaterapeutického programu, který bude možné využít v ZŠ speciální pro děti s mentálním postižením a taktéž v jiných zařízeních pro takto znevýhodněné děti. K nápadu vytvoření dramaterapeutického programu mě vedly zkušenosti s dramatickou výchovou/kroužkem, účinkováním v divadle a samozřejmě účast na některých terapiích v ZŠ speciální Diakonie ČCE.

Součástí této kapitoly také bude ověření programu, následná komparace a shrnutí této kapitoly.

4.1 Metodologie

Jako metodu výzkumu jsem zvolila komparativní výzkum neboli srovnávací. Na základě výsledků z minimálně dvou zkoumaných skupin je provedena komparace (porovnávání) získaných informací. A na tomto základě lze dospět k novým poznatkům.

Já jsem si pro svůj navržený dramaterapeutický program zvolila k hlavní skupině dětí ze ZŠ speciální Diakonie ČCE, skupinu dětí z inkluzní FMS Sluníčko pod střechou, kde momentálně pracuji.

4.2 Organizace skupiny

Hlavní skupinu jsem vytvořila z 8 dětí. Samozřejmě heterogenní. Těchto 8 dětí jsem si rozdělila do dvou samostatných skupin, na I. a II. skupinu. A skupiny jsem sestavila tak, aby v každé z nich byli aspoň dva členové stejného pohlaví. Zároveň jsem skupiny vytvořila tak aby neměli velké rozdíly v dosažené úrovni kognitivních schopností (klienti byli v pásmu středně těžké mentální retardace).

Pro činnost dramaterapeutického sezení byly vyhrazeny 2 týdny a půl – pondělí až pátek a pondělí až středa. I. skupina od 14:15 – 15:00 a II. skupina 15:00 – 15:45.

Vedlejší skupinu, kterou budu srovnávat, jsem vybrala z mentálně postižených dětí z Mateřské školy, kde nyní pracuji. Vytvořila jsem ji z 5 dětí, tak aby byli ve skupině aspoň dva stejného pohlaví, a taktéž aby neměli velké rozdíly v dosažené úrovni kognitivních schopností (klienti byli v pásmu lehké mentální retardace).

Pro činnost dramaterapeutického sezení jsem si vyhradila 2 týdny a půl – pondělí až pátek a pondělí až středa od 9:30 do 10:15.

4.3 Návrh dramaterapeutického programu a ověření

Následující dramaterapeutický program jsem navrhla pro děti ze ZŠ speciální Diakonie ČCE.

Počet dětí: 8 (4 ženy a 4 muži)

Věk dětí: 10–20 let

Problémy klientů: IQ v pásmu středně těžké mentální retardace, odlišná emotivita, nevyrovnanost emočního prožívání, problémy ve vztazích v rodině i k ostatním lidem; citová deprivace

Délka setkání: 45 minut

Frekvence setkání: 1x denně

Délka programu: 13 setkání

Hlavní cíle: Zlepšení emočního vyjadřování. Rozvoj intelektuálních a psychomotorických dovedností.

Dílčí cíle: posílení sebedůvěry, pochopení emocí, schopnost kontrolovat své emoce, odbourání napětí; posílení smyslového vnímání, rozvoj empatie, zlepšení neverbálního projevu, rozvoj verbální komunikace, rozvoj imaginace a tvořivosti, rozvoj improvizace, rozvoj schopnosti naslouchat, rozvoj schopnosti projevit se.

1. Dramaterapeutické sezení

Cíl setkání: emocionální uvolnění, posílení smyslového vnímání, rozvoj imaginace, zlepšení neverbálního projevu.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Děti chodí po celém prostoru místnosti za doprovodu hudby. Když bubínek utichne, děti se zastavují tam, kde zrovna jsou.

3) Hlavní část

Pohádkový příběh I: Na tabuli visí obrázky pohádkových postav – loupežník, vodník, čarodějnice, Bílá paní.

Dětem přečtu následující pohádkový příběh:

Loupežník přichází k hradu a říká: „Já vám lidi přišel k hradu, zahlídl jsem tam za svítání, v okně Bílou paní.“

Bílá paní na to říká loupežníkovi: „Na hradě straší.“

Loupežník je ale odvážný a Bílé paní na to odpovídá: „Cha, cha, cha, bu, bu, bu, já se tu bát nebudu.“

Loupežník se přimlouvá za Bílou paní: „Pust'te prosím Bílou paní, nechce tančit při měsíci, touží býti obchodnicí a prodávat preclíky.“

V tom odkudsi přichází čarodějnice s koštětem a zpívá si: „Pometlem se zametá, všude kolem práší, hlava šátkem pokrytá, malé děti straší.“ Kde se vzala, tu se vzala, přichází druhá čarodějnice a zpívá: „Já mám lidi ju chu chu, náušnici v uchu, nos mám jako okurku, ráda děti straším.“

Loupežník a první čarodějnice se spřátelili a společně volají na druhou čarodějnici:

„My ji známe, na ni zavoláme, bábo, bábo, ukaž se nám!“ Druhá čarodějnice dobře slyšela, že na ni volají, otočila se na ně, pozvedla si lehce svoji dlouhou sukni a rázně na oba zadupala, aby je zahнала pryč. Loupežník s první čarodějnici si sedli na

nedalekou louku u rybníka. Tu najednou z vody vylézají vodníci Hastrmánci a říkají: „My jsme dva vodníci, hastrmánci, tatrmánci, máme rádi pohodu a klid.“ Loupežník s čarodějnici opět říkají: „My je známe, na ně zavoláme.“ Oba hastrmánci se na ně pootočili a odpověděli: „Brekeke, brekeke.“

Obě čarodějnice se daly do tance a zpívají: „Pometlem se zametá, všude kolem práší, hlava šátkem pokrytá, malé děti straší.“

Tu najednou k nim přiskočí loupežník a říká: „Hopsy, šupsy, dejte sem to koště, nemotejte se tady už, dejte sem zlato, šperky, huš, huš, huš!“ A koštětem, které oběma vzal, je odhání pryč. Loupežník se vrací pod hrad a do kroku si říká: „Cha, cha, cha, bu, bu, bu, já se tu bát nebudu.“ Pak se loupežník podíval k rybníku, kde předtím seděl a vesele si sám sobě říká: „Vždyť v našem rybníce, žijí přece ještě vodnice!“ Jak vyslovil slovo vodnice, opravdu z

rybníka vystoupily dvě vodnice. Obě se pak obrátily na loupežníka, obě čarodějnice a oba hastrmánky. Chytili za ruce, zatočili se dokola a říkají: „Kdo šel s námi do pohádky, může být jenom rád, celý rok se bude na svět, kolem sebe usmívat!“

(Marcinko, 2005).

- Po přečtení si děti vybaví, co slyšeli a za pomoci mě se pokusí příběh znovu sestavit.
- Děti vyjádří pocity z jednotlivých postav a budou se snažit jim přiřadit charakteristické vlastnosti a rysy.
- Děti zkusí vymyslet, kde postavy z příběhu mohli vidět nebo o nich slyšet.
- Děti napodobí určité momenty z příběhu např. let čarodějnice, zametání koštětem, loupežník kráčí ke hradu, vodníci a vodnice se vynořují z rybníka.
- Nakonec děti nakreslí cokoliv z příběhu, co je zaujalo.

4) Závěrečné cvičení

Předávání imaginární věci: Děti si v kruhu posílají imaginární věc. Nejdříve si předávají něco úplně malého, a nakonec něco hodně velkého. (Valenta, 2003).

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo nebo naopak nelíbilo atd.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

2. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: emocionální uvolnění, posílení smyslového vnímání, rozvoj

imaginace, zlepšení neverbálního projevu.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Děti chodí po celé místnosti dle pokynů terapeuta. Nejprve pomalu, trochu rychleji a nakonec nejrychleji. Na signál tlesknutí děti zastaví.

3) Hlavní část

Pohádkový příběh II: Tato část navazuje na příběh z předchozího setkání. V tomto setkání se děti zaměřují na postavy, které v příběhu vystupují.

- Děti si zkusí vybavit všechny postavy, které vystupovaly v pohádce z předchozího setkání.
- Pohádka je vyprávěna znovu. Děti dohromady vystupují v roli jednotlivých postav (všichni jsou loupežníci a říkají „cha, cha, cha...“ atd.). Zároveň je prostor

místnosti rozčleněn na části z příběhu (hrad, rybník, louka...) a tyto části jsou naznačeny např. předměty, obrázky, kulisami...

- Nakonec každý z dětí vyjádří, jaká postava je mu nejbližší, jakou by chtěl ztvárnit. Terapeut s dětmi se snaží najít shodu a zkouší najít každému dítěti roli, která je mu blízká a zároveň na jakou stačí.

4) Závěrečné cvičení

Děti leží se zavřenýma očima. Terapeut vysloví části těla a vyzívá děti, aby tu část těla, kterou vyslovuje zvedly. Na pokyn ji poté položí na zem.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo nebo naopak nelíbilo atd.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

3. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: rozvoj verbální komunikace, rozvoj schopnosti projevit se, emocionální uvolnění.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahodte všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Děti si zahrají hru Čáp ztratil čepičku. Terapeut jim řekne konkrétní barvu a děti ji musí v místnosti najít.

3) Hlavní část

Pohádkový příběh III: Dokončíme práci s pohádkovým příběhem z předchozích dvou setkání.

- Připomenutí příběhu dětem. Terapeut znovu převypráví příběh, v určité části se zastaví a děti se děj snaží doplnit.
- Zopakování rozdělení rolí pohádkových bytostí jednotlivým klientům z předchozího setkání.
- Klienti si vybavují a po částech přehrávají, jaký má jejich postava úkol, co říká, zpívá...
 - Nakonec navrhujeme možné kostýmy, doplňky pro postavy, podle jejich charakteristických rysů.

4) Závěrečné cvičení

Práce s dechem.

„Ležíme na zádech na hladině rybníka. Voda je příjemně chladivá, uvolňuje celé naše tělo. Aby se naše tělo nepotopilo, musíme pravidelně, zhluboka dýchat. Dýcháme, voda nás krásně nadnáší a Slunce nás hřeje do tváře.“

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo nebo naopak nelíbilo atd.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

4. dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: rozvoj schopnosti projevat vlastní emoce, rozvoj verbální komunikace, rozvoj schopnosti naslouchat.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

„Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce. Hlava ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos“

Děti se při zpěvu písni dotýkají částí těla zpívaných v písni. Píseň několikrát opakujeme, a přitom mírně zrychlujeme tempo.

3) Hlavní část

Balonky: Úvodní motivace: *„Za starých časů, vždy na jaře, přijel do vesnice kolotoč. Pro děti to byla veliká radost. Chodily se denně houpat na houpačky, jezdit na malých autíčkách nebo si koupily barevný balonek. Obvykle prodával barevné balonky starý pán, který držel spoustu balonků na provázku v ruce. Balonky se pohybovaly sem a tam. Vypadalo to, jako by tančily na hudbu, která vyhrávala u kolotoče.“*

- Terapeut nafoukne před ostatními balonek, zaváže ho a nechá volně mezi dětmi. Poté jsou děti vyzváni, aby si představili, že nafukují také svůj balonek – nadechují se, drží si „balonek“ u úst a vyfukují do něj vši silou vzduch.
- Děti si představují, že jsou balonek. Sdělují, jakou mají barvu, jak vypadají.
- Na říkanku „Balonek se nafukuje, přitom pěkně vykračuje, dívejte se lidi, jak balonek letí, letí, letí.....prásk!“ Děti představují balonek, nafukují se (za pomoci rukou, tváří) a plují vzduchem, vyplňují celý prostor místnosti. Nakonec na slovo „Prásk!“ povolí a sesunou se volně k zemi. Opakujeme několikrát za sebou.
- Děti ztvárňují kresbou sebe, jakožto balonky.

4) Závěrečné cvičení

Na mrazíka: Jedno z dětí je mrazíkem, ostatní se před ním snaží utéct. Na koho mrazík sáhne, ten „zmrzne“ v pozici, ve které zrovna byl.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo nebo naopak nelíbilo atd.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

5. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: pochopení emocí, rozvoj schopnosti projevovat vlastní emoce, rozvoj schopnosti projevit se neverbálně

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Na kocoura a myši: Kocour (terapeut) má zavřené oči, „spí“ u své misky s jídlem. Když kocour spí, myši (děti) vylézají, aby se najedly. Když se kocour náhle probudí, musí se myši rychle vrátit na své místo, jinak je kocour chytne. Koho kocour chytne, stává se také kocourem.

3) Hlavní část

Ruka: Terapeut ukazuje jednotlivé části těla a spolu s dětmi je pojmenovávají. Děti jsou vyzváni, aby ukázaly pojmenovanou část na svém těle. Dále se zaměřujeme na detailnější popis ruky: hřbet ruky, dlaň, prsty „Kolik máme prstů?“, „Jak se jmenují?“.

- „Co dokáží naše ruce?“ Předvádíme úchop, tleskání, mávání, pohlázení...
- Hledáme co nejvíce zvuků tvořených rukama (tleskání, bušení...)
- Nakonec si na balicí papír každý otiskne svoji ruku a podepíše se do ní. Výsledný výtvar si následně pověsíme na zeď.

4) Závěrečné cvičení

Hra na peška: Jedno z dětí má v ruce peška a ostatní sedí v kruhu. Terapeut zpívá písničku Chodí pešek okolo, neďivej se na něho. No a když dítě peškem plácne jiné, tak je pešek zase ono.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo nebo naopak nelíbilo atd.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

6. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: rozvoj schopnosti projevit vlastní emoce, rozvoj imaginace a tvořivosti, rozvoj schopnosti projevit se neverbálně.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Děti spolu s terapeutem napodobí svlékání jednotlivých kusů oblečení, mydlení se žínkou od hlavy k nohám.

3) Hlavní část

Terapeut připraví na tabuli obrázky nebo fotografie různých domů – panelák, rodinný dům, zámek, činžák, hrad...

- Děti popisují, co vidí na obrázcích. Terapeut případně doplní informace.
- „Každý někde bydlí...“ Děti jsou vyzváni, aby navrhovali, kdo ve kterém domě může asi tak bydlet.
- „Ve kterém domě byste chtěli bydlet vy? A proč?“
- Kresba; stavba z kostek, krabiček...na téma „Můj domov“.

4) Závěrečné cvičení

Děti mají za úkol klepat na dveře od domu podle různé situace:

„Běžíme ze školy, venku strašně prší a my chceme rychle dovnitř...“

„Vzal jsem kamarádovi oblíbenou hračku, teď se mu jdu omluvit a vrátit mu ji...“

„Jdeme na oslavu narozenin a uvnitř na nás čeká spousta dobrot...“

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo nebo naopak nelíbilo atd.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

7. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: posílení sebedůvěry, rozvoj schopnosti projevovat vlastní emoce, rozvoj verbální komunikace

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Hra začíná slovy: „*Když jsem já šel kolem mlýna, přišla ke mně meluzína, ona řekla...*“
Terapeut pak dá nějaký úkol, který děti musí co nejrychleji splnit, např. chyt'te se něčeho červeného, posad'te se do tureckého sedu nebo stoupněte si na jednu nohu.

3) Hlavní část

Klienti sedí v kruhu, posílají si nějaký předmět. Ten, kdo má předmět v ruce řekne někoho, koho má rád, nejraději (nejlepšího kamaráda, někoho z rodiny...).

- Na balicím papíře je nakreslen obrys postavy. Každý z dětí řekne jednu věc, vlastnost, důvod, proč má člověka, kterého zmínil, rád. Terapeut (já) zapisuje „důvody“ do obrysu postavy. Vznikne tedy člověk, kterého máme rádi, který pro nás něco znamená.

„Představte si, že já nyní představuji člověka, kterého máte rádi.“

- „Jak pozdravíte člověka, kterého máte rádi?“ Klienti přichází k terapeutovi a zdraví se s ním, jako kdyby to byl ten člověk, kterého označili jako člověka, kterého mají rádi.

4) Závěrečné cvičení

Děti zpívají písničku Čížečku, čížečku a vyjadřují, jak rostou květiny.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim dnes líbilo či nelíbilo.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

8. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: rozvoj schopnosti projevovat vlastní emoce, rozvoj schopnosti kontrolovat své emoce, rozvoj verbální komunikace, rozvoj, schopnosti naslouchat.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Hra na jména: Děti stojí v kruhu. Ten, kdo má míč ho hodí komukoliv z kruhu a vysloví jeho jméno.

3) Hlavní část

Na videu, v počítači...máme nahraný konflikt dvou kamarádek např. „Jedna si hraje s panenkou, druhá přijde a vezme jí panenku. První tu druhou uhodí a přetahují se o panenku, která se nakonec zničí.“

- Děti improvizovaně předvádí shlédnutý příběh. Rekonstrukce toho, jak se to odehrálo. Děti si poté mohou roli vyměnit.
- S dětmi zkusíme navrhnout jiné, přijatelnější řešení konfliktu.

- Následně přehráváme příběh, tentokrát se správným rozuzlením. Postupně se střídají všichni děti, kteří mají zájem.

4) Závěrečné cvičení

Přetlačování dlaněmi: Děti stojí ve dvojicích naproti sobě, dlaněmi se dotýkají v úrovni ramen. Dětem je vysvětleno, aby koncentrovali svou sílu do dlaní tak, aby síla byla rovnovážná.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo či nelíbilo. Probíráme, jak by se děti cítily v konfliktu. Každý má prostor se vyjádřit.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

9. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: fyzické uvolnění, odbourání napětí.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Posílání tlesknutí: Děti sedí na židlích nebo na zemi v kruhu a mají položené ruce dlaněmi vzhůru na kolenou. Levou ruku na pravé ruce souseda po levici a pravou ruku pod levou rukou souseda po pravici. Děti posílají jedno tlesknutí dokola. Začíná se pomalu, později zkusíme zrychlovat.

3) Hlavní část

Terapeut pronáší následující slovní motivaci: *„Z čeho všeho se v životě můžeme radovat?“*

- Děti vymýšlí, z čeho měli v životě radost.
- „Jak se může radost projevovat?“ (smích, jásot, výskok...) Děti odpověď také předvádějí.

„Radost můžeme projevovat slovy, pohyby nebo také písní.“

- Zpěv písní „z vesela“ – Holka modrooká; A já vám, vždycky vám. Děti se za zpěvu písní volně pohybují do rytmu.

„Smutek také patří do našeho života.“

- Z čeho můžeme smutnit? Kdo byl kdy smutný?
- Jak se smutek projevuje? V řeči, ve výrazu tváře, v jednání... Situace si předvádíme.

„Někdy nás také může něco rozhněvat.“

- Jak vypadá člověk, který je rozhněvaný?
- Co nás může rozzlobit?

„Co můžeme udělat, abychom se s hněvem vyrovnali?“

- Myslíme na něco hezkého, vyprávíme si veselé příhody, zpíváme si, jdeme na procházku, popovídáme si s kamarádem.

4) Závěrečné cvičení

Zlatá brána: Dvě děti vytvoří bránu a ostatní s terapeutem zpívají písničku Zlatá brána. Podlézají bránou a jakmile se dozpívá písnička, brána se zavře, a pokud tam zůstane dítě, tak vypadává a zařadí se za jedno z dětí tvořící bránu.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo či nelíbilo.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

10. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: rozvoj imaginace a tvořivosti, rozvoj schopnosti naslouchat, rozvoj schopnosti projevit se.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Zrcadla: Děti stojí naproti sobě, ve dvojicích. Dítě kopíruje pohyb druhého dítěte. Nejprve jednoduché pohyby zadané terapeutem – kruhy, čtverce... Nakonec jsou děti vyzváni, aby zkusili určitý pohyb vymyslet sami.

3) Hlavní část

Uhodni scénu: Každé dítě si vylosuje papírek, na němž je krátce popsána scéna, kterou skupina odehrála, zažila (nafukování balónků, Bílá paní, roztržená kniha...). Každé předstoupí před ostatní a řekne jim, co má napsáno na svém papírku. Terapeut jim to individuálně samozřejmě přečte. Ostatní děti hádají, o co se jedná, a zkoušejí si vybavit celou scénu. Tu si mohou následně přehrát tak, jak si ji zapamatovali.

4) Závěrečné cvičení

Zajíčku v lesíčku/políčku: Děti se naučí písničku Zajíčku v lesíčku/políčku.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo či nelíbilo.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

11. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: rozvoj improvizace, rozvoj sebeúcty, zlepšení neverbálního projevu, rozvoj verbální komunikace.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Pantomimický dar: Děti utvoří dvojice. Postupně si děti předají pantomimický dar, kterým může být cokoli. Po předání dítě řekne, co předal. Poté předávají stejným způsobem i další děti.

3) Hlavní část

Maňáskové divadlo: Pokud klienti dokážou sehrát s určenými maňásky divadlo (princezna, král, drak, kašpárek, princ). Děti si zkusí improvizaci. Hrajeme klasickou pohádku, kdy princeznu unese drak, král je smutný a hledá prince, který ji zachrání. Mezitím ho kašpárek utěšuje. A vše nakonec dobře dopadne.

4) Závěrečné cvičení

Relaxační cvičení za doprovodu hudby na podložce.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo či nelíbilo.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

12. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: rozvoj imaginace a tvořivosti, rozvoj improvizace, rozvoj schopnosti projevovat vlastní emoce, rozvoj verbální komunikace a rozvoj schopnosti projevit se.

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Sochy: Děti budou předvádět sochy a terapeut postupně od první sochy bude přecházet k druhé a zapínat je. Když sochu zapne, tak musí něco předvést (zvíře, činnost, pohádkovou postavu nebo jinou osobu atd.) a když ji vypne, tak dítě musí zase stát jako socha.

3) Hlavní část

Hraná pohádka: Zahrajeme si pohádku z předchozího setkání, kterou jsme hráli pomocí loutek. Ovšem na předposledním setkání už budou děti hrát konkrétní roli.

4) Závěrečné cvičení

Děti jsou vyzváni, aby vyjmenovávali, co se všechno v předchozích setkáních dozvěděli, co se naučili.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim líbilo či nelíbilo.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

13. Dramaterapeutické setkání

Cíl setkání: rozvoj schopnosti projevit se, zlepšení neverbálního projevu, rozvoj verbální komunikace

1) Přivítání

Rituální pozdrav: „Zahod'te všechny starosti a smutky, nyní se budeme věnovat sobě navzájem, navozovat si příjemnou náladu ze všeho, co dnes budeme dělat.“

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

Rituální kruh: Děti sedí v kruhu a posílají si po kruhu kostku. Ten, kdo má kostku, tak má prostor říci „Co vám dnes udělalo radost?“, nebo naopak „Byli jste z něčeho smutní, rozzlobení?“

2) Úvodní cvičení

Vzhledem k tomu, že je poslední sezení, tak si děti mohou vybrat jakou hru si zahrajeme nebo případně zazpíváme písničku.

3) Hlavní část

Magická krabice: Do této krabice uložíme všechno. Veškeré prostředky a objekty, které se objevily při dramaterapeutických setkáních. Děti kromě toho uloží do magické krabice i všechny své emoce, zkušenosti, vnitřní pohledy, strachy či přání, ale také všechny předměty, které se i imaginárně objevily v našich setkáních. Všechny tyto věci jsou v této krabici chráněny a uloženy, dokud nebudou zase potřeba.

4) Závěrečné cvičení

Kouzelná hůlka: Děti jsou v kruhu a terapeut (já) předá hůlku dítěti, a to má říct co by na programu změnilo nebo jestli vše bylo v pořádku a neměnilo by nic. Poté předá hůlku dalšímu dítěti.

5) Reflexe

V kruhu děti každý po jednom sdělují, co se jim celkově líbilo či nelíbilo na dramaterapeutickém programu.

Náladometr: Děti si vyberou z obrázkových smajlíků (veselý, neutrální, smutný, rozzlobený) takový, který vyjadřuje jejich aktuální náladu.

6) Rituální rozloučení

Děti vytvoří kruh a spojí se rukama. Poté zakřičí „Ahoj!“

Ověření

Po vyzkoušení programu v ZŠ speciální, jsem zjistila, že by program byl aplikovatelný i v jiných zařízeních s mentálně postiženými dětmi.

4.4 Komparace

V ZŠ speciální Diakonie ČCE, se mi už k mému překvapení, od začátku programu pracovalo dobře. Děti se snažily zapojovat, jak to jen šlo. Sledovala jsem u obou skupin jejich rozvoj projevu vlastních emocí, rozvoj verbální a neverbální komunikace a můžu říct, že každé dramaterapeutické sezení hodně dávaly najevo emoce a snažily se komunikovat. Taktéž děti byly v pásmu středně těžkého mentálního postižení a s kombinací jiné vady, proto jim musel občas pomoci asistent pedagoga. Program byl opravdu ušitý na míru pro toto zařízení, protože se velice osvědčil a děti z každého sezení odcházely s dobrou náladou.

Jako druhé zařízení pro vyzkoušení programu jsem vybrala FMŠ Sluníčko pod střechou, kde pracuji. Vybrala jsem 5 našich dětí a ve vyhrazeném čase jsme se scházeli. S dětmi se mi pracovalo dobře, a to i přesto, že jsem si je vedla celou tu dobu sama. Sledovala jsem jejich projev emocí a rozvoj komunikace a snažily se tak stejně jako v prvním zařízení. Děti byly sice v pásmu lehkého mentálního postižení, ale byly rozumově na tom stejně jako v prvním zařízení. Věk v programu nehrál roli, protože se program osvědčil a děti byly rádi, že se ho mohly zúčastnit.

Podle toho, jak se program osvědčil v obou zařízeních, musím říct, že by byl určitě aplikovatelný i v jiných zařízeních s mentálně postiženými dětmi.

4.5 Shrnutí

V praktické části jsem se hlavně zabývala návrhem dramaterapeutického programu pro mentálně postižené děti v ZŠ speciální. Taktéž jsem program vyzkoušela ve FMŠ Sluníčko pod

střechou, kde momentálně pracuji. A tak jsem zjistila, že program by mohl být aplikovatelný i v jiných zařízeních s dětmi.

Vzhledem k tomu, že jsem jako metodu použila komparaci, tak bylo nezbytné srovnat, alespoň 2 zařízení. Děti z obou zařízení sice nebyly věkově stejně, ale co se týče mentální úrovně, tak na tom byly stejně i když skupina dětí ze ZŠ speciální byla jiné mentální úrovně.

Program se celkově dětem líbil a myslím, že by se mohl líbit i v ostatních zařízeních.

ZÁVĚR

Dramaterapie je záměrné upravování narušené činnosti organismu dramatickými prostředky. A právě proto, že mám zkušenosti s divadelním uměním, a tedy i s dramatickými prvky, jsem se rozhodla pro toto téma bakalářské práce. Dalším důvodem byl ten, že je dramaterapie relativně novější obor a moc autorů o ní nepíše.

Cíl mé bakalářské práce byl návrh dramaterapeutického programu, který by byl aplikovatelný v ZŠ speciální a také v jiných zařízeních pro děti s mentálním postižením. Tenhle cíl jsem splnila a vytvořila konkrétní návrh.

V první kapitole této práce jsem se věnovala problematice mentální retardace. Definovala jsem pojem mentální retardace, popsala jsem klasifikaci mentální retardace spolu s charakteristikami jednotlivých stupňů. Dále jsem se zabývala příčinami vzniku mentálního postižení a specifiky psychického vývoje osob s mentálním postižením. Poslední podkapitola byla velmi důležitá pro tuhle práci, protože se v ní řeší, jak lidé s mentálním postižením vnímají prostředí či své okolí, na jaké úrovni myslí, jak se chovají v určitých situacích nebo jak se projevují jejich emoce.

V druhé kapitole jsem se zaměřila na teoretické vymezení pojmu dramaterapie, významu a cílů, které má dramaterapie ve vztahu ke speciální pedagogice. Dále jsem v téhle kapitole popisovala teoretická východiska dramaterapie a strukturu dramaterapeutického sezení. Právě ta struktura dramaterapeutického sezení je velice podstatná pro tuhle práci, protože cílem téhle bakalářské práce byl návrh dramaterapeutického programu pro děti s mentálním postižením v ZŠ speciální.

Třetí kapitola se zaměřovala na dramaterapii u dětí s mentálním postižením, jejíž součástí byly metodické pokyny pro dramaterapii a jednotlivé techniky dramaterapie. Pro dramaterapii jsou charakteristické nejrůznější metody, techniky a přístupy. Ne všechny jsou ale využitelné a vhodné pro práci s dětmi. Právě i využitelnost jednotlivých technik jsem také uvedla v této kapitole.

Čtvrtá kapitola konkrétním návrhem dramaterapeutického programu pro mentálně postižené děti splňuje vytyčený cíl. Tento program byl navržen pro děti ze ZŠ speciální Diakonie ČCE,

kde jsem byla na praxi. Právě to, že jsem program navrhla pro děti, které jsem osobně znala, mi práci velmi usnadnilo.

Vzhledem k tomu, že jsem použila metodu komparace, musela jsem vyzkoušet program i v jiném zařízení. Bylo to ve FMŠ Sluníčko pod střechou, kde pracuji.

V obou zařízeních jsem si program ověřila, že by byl přínosný i v jiných zařízeních pro děti. Jak v jednom, tak i v druhém zařízení, byly děti nadšené a já si obohatila zkušenosti rolí dramaterapeuta.

Ráda bych teda program doporučila jiným zařízením s mentálně postiženými dětmi, protože dramaterapie hodně pomáhá v oblasti emotivní.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

MARCINKO, L. 2005. Strašidla a pohádkové bytosti. Praha: Portál. ISBN 80-7178-822-8.

PIPEKOVÁ, J. 2006. Kapitoly ze speciální pedagogiky. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-120-0.

ŠVARCOVÁ, I. 2006. Mentální retardace. Praha: Portál. ISBN 80-7367-060-7.

VÁGNEROVÁ, M. 2004. Psychopatologie pro pomáhající profese. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-802-3.

VALENTA, M. 2007. Dramaterapie. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1819-4.

VALENTA, M. 2003. Dramaterapeutické projektování. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0615-2.

VALENTA, M., MÜLLER, O. 2004. Psychopedie. 2. vyd. Praha: Parta. ISBN 80-7320-063-5.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

MAJZLANOVÁ, K. 2004. Dramatoterapia v liečebnej pedagogike. 2. vyd. Bratislava: Iris. ISBN 80-89018-65-3.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Pavlína Kostovská

Obor: Speciální pedagogika – vychovatelství

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Dramaterapie u mentálně postižených dětí v ZŠ speciální

Rok: 2019

Počet stran textu bez příloh: 52

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů českých použitých zdrojů: 7

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Zdeněk Moucha, CSc.