

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2018-2019

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Petra Králová**

**Aktivní trávení volného času osob s lehkým mentálním  
postižením**

Praha 2019

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Lukáš Stárek, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED STUDIES**

2018-2019

**BACHELOR THESIS**

**Petra Králová**

**Spending leisure time with people suffering from mild  
mental disease in an active way**

Prague 2019

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Lukáš Stárek, Ph.D.

### **Prohlášení**

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Petra Králová

## **Poděkování**

Děkuji panu Mgr. Lukáši Stárkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a jeho přístup, který mi poskytl při vedení bakalářské práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá aktivním trávením volného času osob s lehkým mentálním postižením. Cílem bakalářské práce je zmapovat možnosti osob s lehkým mentálním postižením při aktivním trávením volného času. Práce se dělí na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část práce je věnována mentálnímu postižení, volnému času, volnočasovým aktivitám a terapiím a institucím, které zajišťují tyto aktivity.

Výzkumným cílem praktické části je zjistit, jak osoby s lehkým mentálním postižením aktivně tráví svůj volný čas. V praktické části jsou popsány čtyři podrobné případové studie osob s lehkým mentálním postižením. Součástí je i komparace těchto případových studií a zhodnocení získaných informací.

## **Klíčová slova**

Mentální postižení, případová studie, terapie, volnočasové aktivity, volný čas

## **Annotation**

The bachelor thesis is focused on the free time activities of people with mild mental disability. Goal of the bachelor thesis is to cover options of leisure activities for people with mild mental disability. Thesis is divided into two parts - theoretical and practical. The theoretical part is dealing with mental disability, free time, leisure activities, therapies and institutions, which take care of these activities. Research goal of the practical part is to find out, how people with mild mental disability spend their free time in active way. There are four case studies of people with mild mental disability. Part of it is also comparison of these case studies and evaluation of acquired informations.

## **Keywords**

Case study, leisure, leisure activities, mental disability, therapy,

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ</b> .....	<b>10</b>
1.1 Vymezení a definice .....	10
1.2 Klasifikace .....	12
1.2.1 Osoby s lehkým mentálním postižením .....	14
1.3 Etiologie.....	18
1.4 Diagnostika .....	20
<b>2 VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>22</b>
2.1 Vymezení pojmu.....	22
2.2 Volný čas a schopnosti osob s lehkým mentálním postižením.....	24
2.3 Funkce volného času.....	26
<b>3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY</b> .....	<b>28</b>
3.1 Instituce pro volnočasové aktivity .....	30
3.2 Terapie jako volnočasová aktivita .....	32
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>37</b>
<b>4 STANOVENÍ CÍLE VÝZKUMU</b> .....	<b>37</b>
4.1 Metodologie .....	37
4.2 Harmonogram postupu .....	39
4.3 Charakteristika respondentů .....	40
4.3.1 Studio Oáza.....	40
<b>5 KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ</b> .....	<b>41</b>
5.1 Kazuistická studie č. 1 .....	41
5.2 Kazuistická studie č. 2 .....	43
5.3 Kazuistická studie č. 3 .....	45
5.4 Kazuistická studie č. 4 .....	47
<b>6 ZÁVĚRY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ</b> .....	<b>50</b>
6.1 Vyhodnocení výzkumných otázek.....	51
6.2 Doporučení pro využití v praxi.....	53

<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>54</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>56</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>60</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>61</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>62</b>



## ÚVOD

Volný čas je pro všechny osoby velmi důležitý a nezbytný, především pro osoby s mentálním postižením, které ho mají více a často neví, jak jej naplnit, případně jaké mají možnosti. Tento čas je pro nás všechny důležitý z hlediska relaxace, rozvoje naší osobnosti, odpočinku, ale i zábavy. Zároveň zde dochází ke kontaktu s vrstevníky, což je pro znevýhodněné obzvláště přínosné. Jedincům s mentálním postižením je nutné poskytnout podporu a pomoc, jinak je jejich volný čas spíše pasivní. Proto se bakalářská práce zabývá problematikou aktivního trávení volného času osob s lehkým mentálním postižením. Poukazuje na možnosti trávení volného času, které osoba může využívat. Dále ukazuje různé instituce a zařízení, kde je možné aktivně naplňovat volný čas a předejít pasivitě.

Cílem bakalářské práce je zmapovat možnosti osob s lehkým mentálním postižením při aktivním trávení volného času.

Bakalářská práce je rozdělená na dvě části-na část teoretickou a část praktickou.

Teoretická část je rozčleněná do tří kapitol. První kapitola vymezuje pojem mentálního postižení a následně jej podrobněji klasifikuje a uvádí jeho příčiny. Věnuje se především lehkému mentálnímu postižení. Druhá kapitola je zaměřená na volný čas, který vymezuje jako pojem. Dále se tato kapitola zabývá jeho funkcemi. Třetí kapitola pojednává o volnočasových aktivitách, které následně rozděluje. Také se zabývá institucemi a zařízeními, které tyto aktivity zprostředkovávají. Poslední podkapitolu tvoří terapie, které osoba s lehkým mentálním postižením může využívat a aktivně zde trávit svůj volný čas.

Výzkumným cílem praktické části je zjistit, jak osoby s lehkým mentálním postižením aktivně tráví svůj volný čas. Praktická část je založena na kvalitativním výzkumu, a proto jí tvoří výzkumné šetření za využití případových studií jedinců s lehkým mentálním postižením. Konkrétně ve výzkumné části jsou čtyři respondenti. V závěru této části se nachází doporučení, která jsou využitelná v praxi.

Autorka práce vybrala toto téma z důvodu přímé práce s osobami s lehkým mentálním postižením.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ

Úvodní kapitola je věnována základním pojmům a definici mentálního postižení z hlediska různých autorů (Valenta, Michalík a Lečbych, 2018, Slowík, 2016, Pipeková, 2006). Dále se zabývá klasifikací a podrobnějším popisem osob s lehkým mentálním postižením, na které je práce zaměřená. Poslední dvě podkapitoly pojednávají o etiologii a diagnostice mentálního postižení.

### 1.1 VYMEZENÍ A DEFINICE

Marie Černá ve své publikaci uvádí, že pojmy osoba s mentální retardací a osoba s mentálním postižením mají totožný význam. Jiní autoři (Valenta, Müller, 2013) zastávají názor, že pojem mentální postižení má obsáhlejší význam než mentální retardace, protože jsou do něj zařazeny osoby s nižším inteligenčním kvocientem, než je 85. (Černá a kol., 2015)

Při definování pojmu „mentální postižení“ je důležité vycházet z kontextu, kde tuto definici využíváme. Ve zdravotnictví se tento pojem používá jako synonymum termínu mentální retardace, zatímco ve školství je pojem chápán širěji. Podle Valenty, Michalíka a Lečbycha je definice následující: „*Mentální postižení je širší a zastřešující pojem zahrnující kromě mentální retardace i takové hraniční pásmo kognitivně-sociální disability, které znevýhodňuje klienta především při vzdělávání na běžném typu škol a indikuje vyrovnávací či podpůrná opatření edukativního (popř. psychosociálního) charakteru.*“ (2012, s. 30) Slowík dodává, že se jedná o složitější postižení, které zasahuje složku rozumových schopností, ale i všechny složky osobnosti jedince. Jde především o komunikaci, emoce, sociální vztahy a profesní uplatnění v životě. (Slowík, 2016)

Při pojmenování těchto osob je vhodné používat označení osoba, jedinec, žák s mentálním postižením, místo přídavného jména mentálně postižení, které se pokládá za neetické a nedůstojné. V první řadě se musí určit, že se jedná o člověka, osobu, jedince a až potom použít jejich charakteristiku. (Bazalová, 2014) „*Označení mentálně*

*retardovaný je považováno za nevhodné, stejně jako v historii užívané termíny duševně úchylní, duševně opožďení, rozumově zaostali, slabomyslní, mentálně defektní a další.*“ (Bazalová, 2014, s. 14)

Podle Valenty, Michalíka a Lečbycha lze mentální retardaci definovat jako: *„vývojovou poruchu rozumových schopností demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i časně postnatální etiologií, která oslabuje adaptační schopnosti jedince.*“ (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018, s. 34) Z daného vymezení vyplývá, že při diagnostikování mentálního postižení se musí stanovit inteligenční kvocient, zároveň je nutné zohlednit celou řadu aspektů osobnosti. Především to, jak si osoba vede v sociálních situacích v užším, ale i v širším prostředí. (Valenta a kol., 2014)

Pipeková definuje mentální postižení jako *„stav charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností (schopnosti myslet, učit se a přizpůsobovat se svému okolí), k němuž dohází v průběhu vývoje jedince. Jde o stav trvalý, který je buď vrozený nebo časně získaný (do 2 let života dítěte).*“ (Pipeková, 2006, s. 269)

Jedná se o postižení, které má z etického hlediska problém se svým označením a terminologií. Hlavním důvodem je, že většina pojmů se po jisté době stane společensky nepřijatelná, protože získá hanlivé zabarvení, proto se stále hledají nové termíny, které by nahradily ty prvotní. (Valenta a kol., 2014)

V současnosti se nejčastěji používá pojem osoba s mentálním postižením nebo s mentálním znevýhodněním. Tento výraz poukazuje podle Černé především na jedinečnost a nenahraditelnost každé osoby. A až v druhé řadě bychom je měli vnímat jako osoby s mentálním postižením. (Černá a kol., 2015)

K předešlým definicím je nutné dodat, že se u mentálního postižení nejedná o časové opožďení vývoje, ale jde především o strukturální změny ve vývoji osoby. Proto není možné přirovnávat osobu s mentálním postižením k mladšímu zdravému dítěti. Postižení se nedá vyléčit, ale při vhodném využívání terapeutických přístupů je možné zlepšit stav dané osoby. (Bazalová, 2014)

Z uvedených definic je patrné, že termín mentální postižení se pojí se snížením rozumových schopností. Zároveň Slowík dodává, že zasahuje všechny složky osobnosti (komunikace, emoce, komunikační vztahy, profese). Valenta, Michalík, Lečbych a Pipeková ve svých definicích udávají, že k němu dochází v průběhu vývoje jedince. Valenta, Michalík a Lečbych doplňují, že mentálním postižením je oslabena adaptační schopnost jedince a že omezuje klienta při vzdělávání na běžném typu škol.

## 1.2 KLASIFIKACE

Od 90. let 20. století se v České republice využívá pro klasifikaci mentálního postižení 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. Rozděluje mentální postižení na čtyři kategorie a dále se dělí ještě na jinou mentální retardaci a nespecifikovanou mentální retardaci. (Bendová, Zíkl, 2011)

Stupeň mentálního postižení se stanovuje podle struktury inteligence a schopnosti adaptability neboli adaptačního chování. Zjišťuje se také inteligenční kvocient a míra zvládnutí standartních sociálně-kulturních požadavků na osobnost. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

*„Kromě stupně mentálního postižení MKN-10 rozlišuje v kódu i postižené chování u těchto klientů (afekty vzteku, sebepoškozování, ...), a to přidáním další číslice za tečku s číslicí vyjadřující stupeň postižení:“* (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018, s. 35)

- *„0 - žádné či minimální postižené chování (např. F71.0 – středně těžká mentální retardace bez poruch chování, diagnóza typického klienta s Downovým syndromem).“*
- *„1 – výrazně postižené chování vyžadující intervenci.“*
- *„8 – jiná postižení chování.“*
- *„9 – bez zmínky o postižení chování.“* (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018, s. 35)

Mentální postižení je možné rozčlenit podle různých kritérií, nejpoužívanějším je dělení podle výše inteligenčního kvocientu. Lejčarová uvádí, že inteligenční testy měří inteligenci, nemohou ale zjistit řadu faktorů jako jsou temperamentové vlastnosti, motivaci, různé zájmy nebo praktické a manuální dovednosti. Ve skutečnosti měří pouze momentální výkonnost, ale už se nezabývají celkovými schopnostmi. Součástí by měly být i důkladné rozbory, anamnéza, ale i emoční činitelé, kteří působí na vývoj. (Lejčarová, 2011)

### **Klasifikace podle mezinárodní klasifikace nemocí**

*„MKN-10 klasifikuje stupně mentální retardace jako kontinuum, které je dáno orientační hodnotou IQ. V rámci této klasifikace se rozlišují jednotlivé stupně mentální retardace.“* (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018, s. 41)

- **Lehká mentální retardace** (F70) je v rozmezí 50 až 69. Děti mívají často problémy ve školní výuce s probíranou látkou. V dospělosti jsou však schopné pracovního uplatnění a nemají větší problémy s navazováním sociálních vztahů ve společnosti.
- **Středně těžká mentální retardace** (F71) dosahuje hodnot 35 až 49. Je zde patrné značné opoždění v dětském věku, zároveň je zde šance dosáhnout jisté nezávislosti, samostatnosti, příslušné komunikace a školních dovedností. V dospělosti využívají stupně podpory k práci a k činnostem ve společnosti.
- **Těžká mentální retardace** (F72) se pohybuje v rozmezí 20 až 34. Jedinec s tímto postižením potřebuje stálou podporu a pomoc druhé osoby. Dochází zde k narušení všech schopností a dovedností včetně komunikace.
- **Hluboká mentální retardace** (F73) dosahuje nejvýše IQ 20. Osoba je nesamostatná a je zde potřeba pomoc druhé osoby při pohybování, komunikaci, stravování a hygienické péči. (Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů, online, cit. 2018-12-29).

- **Jiná mentální retardace (F78)** se používá pouze v případech, že stanovení stupně je nesnadné a, nebo nemožné. Jde o přidružené sensorické nebo somatické poškození.
- **Nespecifikovaná mentální retardace (F79)** se používá při prokázaném mentálním postižení, ale chybí dostatečné množství informací pro zařazení klienta do předešlých kategorií. (Slowík, 2016).

### 1.2.1 OSOBY S LEHKÝM MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Diagnóza lehkého mentálního postižení bývá obvykle udávána až v předškolním, případně školním věku. Do tří let dítěte jsou patrná pouze lehká opoždění nebo zpomalení psychomotorického vývoje. Mentální postižení je zjevné až při vyšším věku dítěte, kdy se od něj požadují složitější úkoly. Jedná se o opožděný vývoj řeči a komunikace a jemnou a hrubou motoriku. Často bývá typická nedostatečná zvědavost a vynalézavost při hře. (Lejčarová, 2011) Osoba s lehkým mentálním postižením bývá převážně samostatná při zvládnání základních činností v péči o svou osobu a při zvládnání základních praktických dovedností. V pracovním zařazení dokáží pracovat s využitím praktických dovedností. Je důležité, aby jim byl zajištěn dohled a kontrola. (Vágnerová, 2004)

Lehké mentální postižení je diagnostikováno až u 80 % osob s mentálním postižením. Osoby jsou v dospělosti schopny pracovního života a nemívají větší problémy s navazováním a udržováním sociálních vztahů. V emoční rovině se vyskytuje zvýšená afektivní labilita, impulzivnost a úzkostnost. Sociální dovednosti se vyvíjí pomaleji, avšak v klidném prostředí nemusí docházet k větším potížím. (Pipeková, 2006)

Osoby s lehkým mentálním postižením docházejí do speciálních nebo do běžných základních škol, kde pracují s pomocí asistenta. Zvládají vykonávat méně náročnou manuální práci. Tyto osoby potřebují od svého okolí sociální a emocionální podporu. Jedinci mohou žít samostatně s občasným dohledem (Pugnerová, Kvintová, 2016). Lejčarová uvádí, že osoby s lehkým mentálním postižením se mohou vyučit

v praktických učebních oborech a při poskytnutí sociální podpory jsou v dospělosti téměř samostatné. (Lejčarová, 2011)

## **Poznávací procesy**

Jedinci se potýkají s nedostatkem zvědavosti a chybí jim motivace k poznávání nových věcí. Bývá to spojené především s jejich rozptýleností a neposedností. Zde jsou uvedeny procesy podle Lejčarové. (2011)

### Vnímání

Vnímání u osob s lehkým mentálním postižením je zpomalené a vyznačuje se zúženým rozsahem, což se projevuje ve zhoršené orientaci v novém prostředí. Podstatný rozdíl je v nedostatečné diferencovanosti, kdy si dotýčný není vědom jednotlivých částí předmětů a odlišnosti mezi podobnými věcmi. Předměty, které jsou intenzivnější, vnímají jedinci lépe. Mohou se zde objevit poruchy ve vnímání vlastního těla a jeho dimenzích, které vedou ke zhoršené koordinaci pohybu.

### Pozornost

Poruchy pozornosti se často vyskytují u dětí s lehkým mentálním postižením. Pozornost je mnohdy krátkodobá a často se odvíjí od emoční a volní sféry osoby. S tím je spojená rychlejší unavitelnost a se zvýšením požadavků nabývá i počet chyb. Při volnočasových aktivitách se doporučuje častěji střídát činnosti a zadávat přiměřené úkoly v odpovídajících časových intervalech. Je vhodné činnosti prokládat odpočinkem.

### Paměť

Zde bývají časté problémy při osvojování nových znalostí, je to způsobené vlivem nesoustředěnosti a obtížným porozuměním vnímaných jevů, ale i nesprávným vybavováním. To bývá spojené s mechanickou pamětí, která převažuje nad pamětí logickou. Jedná se o krátkodobou paměť, při dlouhodobé paměti jsou rozdíly s intaktními dětmi minimální. Paměť a pozornost je dobré procvičovat například pomocí říkadel, příběhů, písniček (muzikoterapie). Při trávení volného času je potřeba paměť

neustále procvičovat, osvojování nových věcí probíhá velmi pomalu. Proto je dobré jednu činnost neustále opakovat.

### Myšlení

Osoby s lehkým mentálním postižením mívají myšlení jednoduché, konkrétní, se sklony k infantilnosti a kulpívání. Dochází k obtížnému porozumění znaků a symbolů. Další odlišností je nedůslednost v myšlení, která souvisí se zhoršenou pozorností. Typické je i stereotypní myšlení, lpění na konkrétních detailech a egocentrismus, který se projevuje neschopností odloučit se od vlastních pocitů. Myšlení se dá rozvíjet pomocí seskupených předmětů, jejich vlastností a zmiňování opačného významu.

### Řeč

Řeč se u dětí s lehkým mentálním postižením opoždí zhruba o 1-2 roky. Slovní zásoba je chudší a objevují se problémy s artikulací. S řečí bývají spojené různé poruchy, typická je porucha výslovnosti-dyslalie. (Lejčarová, 2011) Opožděný vývoj řeči může upozornit na postižení. Osoby mívají potíže s osvojováním pojmů a používáním složitějších vět. Může to být pro jedince frustrující, až se sklony k sebepoškozování. Při správné výslovnosti je důležité, aby dítě mělo dobrý řečový vzor. Napodobují se všechny formy vokalizace, kterou dítě produkuje. Řeč je možné rozvíjet pomocí básniček a písniček (muzikoterapie). V řeči se klade důraz na správné vyslovování hlásek, hlasitost, rytmus. (Bazalová, 2014)

Při komunikaci v rámci volnočasových aktivit s osobami s lehkým mentálním postižením je důležité ji přizpůsobit jejich dovednostem a schopnostem. Je potřebné, nechat jim více času na vyjádření a nezasahovat jim do řeči. Dostatek času jim pomůže při pochopení otázky a umožní jim lepší vyjádření se. Je důležité přizpůsobit komunikaci partnerovi, nevyužívat abstraktní pojmy a používat jednoduché srozumitelné věty. Nabízené podněty musí být strukturované, v pomalém tempu a často opakované. (Bazalová, 2014) Osoby s lehkým mentálním postižením mají problémy se sekvenčním myšlením. To se může projevovat zejména ve volnočasových aktivitách při porozumění sledu věcí. „*Když se například tyto děti učí zpívat písničku, jejíž děj se*



*vyvíjí podle časové nebo logické posloupnosti (Když jsem já sloužil to první léto), zpívají její jednotlivé sloky zcela nahodile, jak si na ně právě vzpomenu.“ (Švarcová, 2003, s. 42) Nedostatek této paměti má nežádoucí vliv při vykonávání každodenních dovedností například při hygienických návycích. Proto je podstatné při volnočasových aktivitách, mít dané činnosti pevně strukturované a zajistit při jejich vykonávání patřičný dohled a poskytnout dostatek času. (Švarcová, 2003)*

Děti s lehkým mentálním postižením mívají problém s proječováním emocí, své emoce projevují nepřiměřeně ke svému věku. Temperament zde představuje velkou roli a děti jsou buď hodně plačtivé nebo dost sebevědomé. V předškolním a školním věku je častá afektivní labilita, zvýšená úzkost a impulzivnost. (Švarcová, 2003)

Osoby s lehkým mentálním postižením je potřeba ve volném čase vhodně motivovat, sami se nedokáží orientovat ve volnočasové nabídce a nejsou zvědavé. Nabízené aktivity musí být srozumitelné a přiměřené k možnostem jedince. Je potřeba jim konkrétně ukázat možnosti trávení volného času. Vzniklé problémy při činnostech nedokážou překonat a od obtížné činnosti rychle odejdou. Začínají plnit úkoly jiné a mohou se stát až pasivními, proto je zde důležitá motivace v činnostech. (Lejčarová, 2011)

### **Motorická charakteristika**

Poruchy motoriky se nedají u osob s lehkým mentálním postižením všeobecně formulovat, odvíjejí se od stupně, etiologie postižení a vlivu prostředí. U osob s lehkým mentálním postižením se vyskytuje zvýšená hyperaktivita, kde je typická pohybová zbrkllost, neklid a nadbytečný pohyb. Osoby si nejsou vědomy hrozícího nebezpečí. U jedinců se může projevit i hypoaktivita, která je charakteristická pasivitou, pomalostí až ochablostí. Při pohybu chybí jedincům vytrvalost a při určitých obtížích se nedokážou přinutit k dané činnosti. Dalším znakem je patrná nižší úroveň kvality a kvantity a pohybová aktivita, která se projevuje využitím fantazie a kreativity. Jedinci mívají větší sklon k obezitě, která omezuje možnost sportovat a vede k pasivnímu trávení volného času. Podle Lejčarové osoby s lehkým mentálním postižením nevykazují velké rozdíly v motorických schopnostech v porovnání s jedinci z intaktní společnosti. Tudíž mohou ve volném čase vykonávat mnoho stejných činností jako

osoby bez postižení. Osoby s lehkým mentálním postižením obvykle spadají do pohybové normy intaktní společnosti a nemají většinou žádná větší omezení. Je ale potřeba brát ohled na jejich zvýšenou únavu, proto je dobré střídat aktivity s odpočinkem. (Lejčarová, 2011)

V období školní docházky dochází k opoždění jemné motoriky. Projevuje se to zmenšenou obratností při detailních pracích-kreslení a psaní. Pravidelným cvičením je možné tyto nedokonalosti zlepšovat a v dospělosti se mohou vyrovnat normě. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018) Jemná motorika se nejvíce rozvíjí při sebeobslužných aktivitách (oblékání, zavazování bot apod.), rukodělných aktivitách (modelování, výtvarné činnosti) a při činnostech, které se vykonávají téměř každý den (věšení prádla, práce s drobnými předměty). Jemnou motoriku lze trénovat také hrou na hudební nástroj. (Bazalová, 2014)

Pro úspěšný rozvoj osob s mentálním postižením je důležité, aby zažily pocit úspěchu, byly pochváleny a cítily se v něčem dobré. Osoby s lehkým mentálním postižením si jsou totiž obvykle svého handicapu vědomy. Požadavky by měly být přizpůsobené jejich mentálnímu postižení a zvětšené unavitelnosti, proto se úkoly musí opakovat, zároveň je potřeba úkoly střídat z důvodu udržení pozornosti. Měla by se podporovat adaptace a samostatnost osob s mentálním postižením. K volnočasovým činnostem je také potřebná zvýšená motivace. (Bazalová, 2014)

### **1.3 ETIOLOGIE**

Etiologie mentálního postižení bývá velmi různorodá, příčiny vzniku však mají vždy spojitost s poškozením mozku. Tímto můžeme vyřadit jako příčinu sociální prostředí, které má minimální vliv na mentální postižení. Původní podobu postižení může ale pozitivně i negativně ovlivnit. (Slowík, 2016)

Faktory, které ovlivňují vznik postižení se dají rozdělit na endogenní (vnitřní) a exogenní (vnější), dále se dělí podle časového hlediska na prenatální (ohrožení plodu před porodem), perinatální (působící během porodu a krátký čas poté) a postnatální (působící během života). (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

V prenatálním období existuje mnoho vlivů, které působí na plod. Jedná se hlavně o vlivy dědičné. Patří sem zděděné nemoci po předcích, ale také nedostatek vloh k dané činnosti, které dítě dědí po rodičích. Specifické genetické příčiny se řadí k častým faktorům mentálního postižení. Největší skupinu příčin mentálního postižení způsobují syndromy, které jsou zapříčiněné změnou počtu chromozomů. K nejznámějším patří Downův syndrom. K dalším příčinám se řadí enviromentální faktory a onemocnění matky během těhotenství. Zde hraje velkou roli doba, kdy k onemocnění dojde. Do této skupiny náleží onemocnění matky zarděnkami, toxoplazmózou či zneužívání návykových látek během těhotenství. Na vzniku mentálního postižení se může podílet i nedostatek plodové vody nebo vrozené vady mozku. (Valenta a kol., 2014)

K perinatálním příčinám se řadí mechanické poškození mozku při porodu a nedostatečné okysličení, předčasný porod s nízkou váhou dítěte a novorozenecká žloutenka. (Valenta a kol., 2014)

V prvních dvou letech po narození dítěte má vliv na mentální postižení mnoho faktorů, jedná se například o infekční onemocnění, úrazy či poruchy výživy nebo otravy. (Valenta a kol., 2014) *„Svůj vliv mohou mít také tzv. sociální faktory. V tomto případě se jedná o deprivaci, tedy dlouhodobé nenasycení některé ze základních lidských potřeb. Je prokázáno, že sociokulturní činitele mají největší význam při lehké mentální retardaci. Výhodou však je, že taková MR není neměnná a dá se pozitivně ovlivnit příslušnými intervenčními programy.“* (Valenta, Michalík, Lečbých a kol., 2018, s. 70) Podle Bazalové hlavní příčinu lehkého mentálního postižení činí genetické faktory. (2014)

Velké množství příčin zůstává nadále neznámo. V současnosti jsou základní požadavky prevence mentálního postižení, které se zaměřují na omezení jejího vzniku. Vymáhá je Mezinárodní liga společností pro mentálně postižené a dává velký důraz na dodržování deseti zásad. Mezi ně patří návštěva lékaře nejméně tři měsíce před otěhotněním, zdravá výživa matky, žádná konzumace alkoholu, včasné očkování, zákaz kouření, návštěva genetické poradny, nebrat léky, které nepředepsal lékař, vyvarovat se RTG záření, zvýšená pozornost před infekčním onemocněním a pravidelné kontroly u lékaře. (Švarcová, 2003)

## 1.4 DIAGNOSTIKA

Diagnóza mentálního postižení se stanovuje z psychologického vyšetření kognitivních funkcí, posudku adaptivního chování a také z klinického posouzení míry zvládnání obvyklých sociálně-kulturních požadavků. Při vyšetření by měl být uskutečněn i podrobnější neuropsychologický rozbor a obsáhlá anamnéza, která se zaměřuje na biologické a psychosociální faktory. Při diagnostice je důležitý multidisciplinární přístup. Jde především o psychologické vyšetření kognitivních funkcí, posouzení adaptivního chování, klinického posouzení míry zvládnání standartních sociálně-kulturních nároků. Součástí vyšetření je neuropsychologický rozbor a pečlivá anamnéza orientovaná na biologické a psychosociální faktory. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

Diagnostika by měla probíhat komplexně a interdisciplinárně. Zabývají se jí lékaři, psychologové, speciální pedagogové a další odborníci. Takto se dá získat věcný pohled na osobu s mentálním postižením ve všech souvislostech. Pomocí diagnostiky získáváme co nejhlubší a nejucelenější poznatky, které jsou důležité při stanovení diagnózy. (Pipeková, 2006) Cílem je co nejdříve nastavit vhodnou intervenci, která by vedla k jeho všestrannému rozvoji ve všech oblastech po celou délku života a k co největší samostatnosti. Ke každému dítěti se přistupuje zcela individuálně. U způsobu intervence se zohledňuje prognóza vývoje, možnosti rodiny a regionu, kde osoba s mentálním postižením bydlí. Diagnostika probíhá ve specializovaných centrech, kterými jsou lékařská zařízení, školská zařízení (speciálně pedagogická centra se zaměřením na mentální postižení a pedagogicko-psychologické poradny) a další specializovaná centra v sociálním resortu. (Bazalová, 2014)

Speciálněpedagogická diagnostika se zaměřuje u osob s mentálním postižením na silné stránky osobnosti. Vyhledává především schopnosti, dovednosti a kompetence, které jsou využitelné pro další rozvoj jedince a pomocí nich se vytváří individuální vzdělávací plány. (Slowík, 2016)

U osob s lehkým mentálním postižením se speciálněpedagogická diagnostika zaměřuje na hodnocení hrubé a jemné motoriky, kresby a grafomotoriky, smyslové percepce, zkoušku laterality, komunikačních a rozumových schopností a dovedností,

zvládání sebeobslužných činností a úrovně sociability. Vše se zkoumá pomocí speciálněpedagogických testů nebo jiných speciálních postupů. (Lejčarová, 2011)

Při zjišťování adaptability a sociálních dovedností klienta se využívají anamnézy a klinické nástroje, ale i evaluační škály. Mezi nejpoužívanější metody při hodnocení adaptability jedinců s mentálním postižením patří Vinelandská škála sociální zralosti, která se orientuje na mapování soběstačnosti v péči o svou osobu, na samostatnost, komunikaci, motoriku či sociální začlenění. Při diagnostice se klade důraz na každodenní chování diagnostikovaného a stanovuje se šetření rodinné interakce. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol. 2018)

## 2 VOLNÝ ČAS

Druhá kapitola se zabývá tématem volného času a jeho vymezením. Součástí kapitoly jsou funkce volného času.

### 2.1 VYMEZENÍ POJMU

Práce a volný čas mají stejný znak, jde o potřebu aktivity a motivace k činnosti. Na tyto potřeby může mít nežádoucí vliv výchova, temperament a osobnost člověka, ale také mentální postižení. Především trávení volného času má vliv na osobnost, jednání a rozvoj člověka. Součástí jsou situace, kdy dochází k rozvoji kognitivních a motorických schopností. Motivace k zajímavé činnosti má velký vliv na zvyšování jeho sebevědomí, naplňování sociálních a psychických potřeb a napomáhá osamostatnění se od rodiny. Při aktivizaci člověka se dává důraz na rozvíjení sociálních a komunikačních dovedností a propojení zážitků, které vedou k vnitřní motivaci člověka a k jeho aktivnímu zapojení. (Solovská, 2013)

Volný čas podstoupil ve 20. století rychlý vývoj. Zvětšil se jeho rozsah a zároveň i dosah, význam a vliv pro každého jednotlivce. Kvůli vývoji společnosti i volného času se změnily způsoby jeho trávení. V současnosti jsou k dispozici mnohé možnosti a význam jeho zhodnocování pomocí pedagogiky volného času. V dnešní době jde ve volném čase využívat možnosti, které dříve nebyly, zároveň se s nimi osoba musí naučit vyrovnávat. Volného času přibývá, s tím se ale pojí otázka, jak ho správně využít a naplnit. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011) Děti mají převážně více volného času než dospělí, ale vyskytují se i děti, u kterých je volného času nedostatek. Osoby, které mají volného času nadbytek, ho často neumí správně využívat. Obsah volného času podléhá věkovým a individuálním zvláštnostem. (Knotová, 2011)

Průcha, Mareš a Walterová vymezují volný čas jako „*Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).*“ (Průcha, Mareš, Walterová, 2003, s. 247)

Julie L. Rose popisuje volný čas jako čas, který není časem, kdy člověk naplňuje své potřeby či potřeby pro jinou osobu, která je na něm závislá. Tímto časem se rozumí například pracovní doba, vykonávání domácích činností, péče o děti a podobně. (Rose, 2016)

Volný čas je také definován „jako činnost bezprostředně neutilitární přinášející příjemné zážitky a očekávání, kam člověk vstupuje a kde se jí účastní na základě svého svobodného rozhodování.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 17)

Podle Knotové je „Volný čas prostorem, který je naplňován aktivitami na základě svobodného rozhodování, činnostmi volenými na základě individuálních potřeb, hodnot a zájmů. Pro volný čas je příznačná možnost individuální strukturace vlastní disponibilní doby, tj. možnost pružného časového režimu.“ (Knotová, 2011, s. 32)

Podle Knotové můžeme volný čas rozdělit do tří velkých skupin. První skupina ve volném čase objevuje smysl a cíl života a nazývá se optimistická. Ve druhé skupině jsou vymezeny negativní stránky, které se pojí s volným časem a označují se jako skeptická. Posledním pojetím je realistické a vyznačuje se možností vytvářet hodnoty ve volném čase v reálných společenských souvislostech. (Knotová, 2011)

Správné využívání a naplňování volného času vede k tělesnému i duševnímu zdraví a současně upevňuje mezilidské vztahy. Je zde typická dobrovolná volba aktivit. Činnosti jsou pro jedince atraktivní, umožňují hezké prožitky, možnost relaxace, odpočinku a vyrovnávají pracovní povinnosti. Volný čas je označován jako opak povinností a úkolů. Odpočinitý jedinec podává lepší pracovní výkony, proto je důležité, s volným časem dobře zacházet. Volný čas nabízí každému jedinci sebevyjádření, zároveň rozvíjí lidské schopnosti a vědomosti. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Ve volném čase realizujeme činnosti, které jsme si vybrali a chceme je vykonávat. S danou aktivitou můžeme kdykoliv začít nebo jí přerušit a děláme jí podle svého úsudku a svých zálib. Problém se vyskytuje u osob s mentálním postižením v následujících rovinách.

- Problémy se nachází u osob, které jsou při činnostech závislé na pomoci svého okolí. Jejich rozhodnutí se z velké části odvíjí od asistence.

- Při uskutečňování dané činnosti nezáleží pouze na volném čase jedinců s mentálním postižením, ale i na možnostech asistenta.
- Na volbu činnosti ve volném čase má vliv kompetentnost, pocit kompetentnosti se utváří při praktickém vykonávání činnosti a navazujícím prožitým úspěchu.
- Další zvláštností při volnočasových aktivitách je různorodá manifestace postižení. (Bartoňová, Opatřilová, Vítková, 2013)

Zájmové činnosti osob s mentálním postižením jsou různé povahy. U dětí a žáků jsou časté výtvarné kroužky, sportovní kroužky, tábory, kroužky při domech dětí a mládeže, které nabízí keramiku, zpěv, cykloturistiku nebo kreslení. Děti dělají rychlé pokroky v komunikaci, sociálních a sebeobslužných dovednostech. Potkávají se zde s vrstevníky a mají příležitost navazovat sociální kontakty. Volný čas nabízí každému jedinci s mentálním postižením sebevyjádření, současně rozvíjí schopnosti a vědomosti. (Bartoňová, Opatřilová, Vítková, 2013)

V oblasti zájmů se příkládá velký důraz na rozvíjení estetického citění a podporování jejich zájmů. Jde především o oblast hudby, výtvarného umění a sportovních dovedností. Jsou pro to vhodné aktivity mimo vyučování. Jedná se například o zájmové kroužky a jiné mimoškolní aktivity. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

## **2.2 VOLNÝ ČAS A SCHOPNOSTI OSOB S LEHKÝM MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM**

Každá osoba s mentálním postižením by měla mít možnost volby a sebeurčení. Příležitosti volby by měly být jasné a srozumitelné, zároveň by měly cílit na jejich potřeby a možnosti. Jedná se o různé oblasti jejich života, mezi které se řadí i volnočasové aktivity a způsoby trávení volného času. Je důležité tyto osoby podporovat v tom, co vykonávají, a chválit je i za malé úspěchy. (Procházka, 2014)

Rozvoj dovedností je u osob s lehkým mentálním postižením zaměřen na jejich samostatnost a sebedůvěru. Pomocí procvičování dovedností dokáže osoba lépe



reagovat v náročných situacích. Osvojené dovednosti pomáhají při zmírnění stresu, který může pocházet z nedostatečné orientace v různých situacích. (Solovská, 2013) U osob s lehkým mentálním postižením se klade důraz na jejich neustálé rozvíjení, potřebné opakování a další rozvoj jejich dovedností a znalostí. Proto je u osob s lehkým mentálním postižením potřebné celoživotní vzdělávání, které se zaměřuje i na osvojování specifických dovedností-sebeobslužné a hygienické návyky. (Švarcová, 2003)

U osob s lehkým mentálním postižením je potřebné podporovat sociální a praktické dovednosti. Souvisí s tím osamostatnění těchto osob a úspěšnější začlenění mezi společnost. Je velmi důležité jedince podporovat a motivovat v dalším rozvoji dovedností a snažit se zmenšovat jejich sklon k pasivnímu trávení volného času. Při rozvoji dovedností je potřebné pokládat úkoly jasně a stručně. Procvičování jistých dovedností spočívá ve vykonávání úkolů, které na sebe navazují. Jde například o aktivitu nakupování, při které se jedinec musí orientovat v číslech, v prostoru a ve financích. Tyto osvojené dovednosti se dají využít při trávení a plánování volného času, zájmových aktivitách a zábavě. (Solovská, 2013)

S rozvojem sociálních dovedností úzce souvisí i osvojování si způsobů chování a jednání. Při rozvoji praktických dovedností je důležité se zaměřit na každodenní úkony. Patří mezi ně cestování, péče o svou osobu, péče o domácnost apod. (Procházka, 2014) Sociální dovednosti se rozvíjí pomocí sociálního kontaktu. Řadí se mezi ně navázání, udržení a rozvíjení sociálních kontaktů při návštěvách zájmových kroužků. Dále tam patří úspěšná komunikace s lidmi, umění naslouchat a dokázat vyjádřit své pocity, postoje a potřeby. Sociální a praktické dovednosti je možné utvářet pomocí navazování sociálních kontaktů a utvářením vzorových situací. Nejdůležitějším prostředkem je komunikace. Mezi praktické dovednosti se může řadit i práce s počítačem, kterou je možné trénovat v rámci zájmových kroužků. (Kolář, 2012) Autorka práce uvádí jako příklad Studio Oáza, kde mohou osoby s lehkým mentálním postižením navštěvovat kroužek počítačů.

## 2.3 FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Tři důležité funkce volného času podle Dumazediera (In Knotová, 2011)

- Odpočinek-volný čas je důležitý k zotavení, odstraňuje pocity únavy a zbavuje fyzického a psychického napětí.
- Rozptýlení-tato funkce je důležitá z hlediska zábavy a úniku od pracovních povinností.
- Rozvoj-volný čas napomáhá při rozvoji osobnosti, především pomocí uměleckých, kulturních a společenských sdružení.

Jedná se o tři funkce volného času, které se navzájem propojují. V různé míře se vyskytují v činnostech lidí. (Knotová, 2011)

Mezi významné funkce volného času patří:

### Výchovně vzdělávací funkce

V současnosti se pokládá za velmi důležitou. Působí cílevědomě a záměrně na formování osobnosti a s využitím vhodných pedagogických prostředků naplňuje reálné cíle. Zaměřuje se na všechny složky jedince, psychické, tělesné a sociální. Pomocí kreativních činností jsou děti vedeny k vhodnému využívání volného času, osvojování si nových dovedností, vědomostí a k celoživotnímu vzdělávání.

### Zdravotní funkce

Hlavním cílem je pomáhat utvářet zdravý životní styl. Jedná se o střídání aktivit a je potřeba dbát na jejich pestrost. Velmi přínosný je aktivní pohyb na čerstvém vzduchu. Aktivity, které zahrnují pohyb a sportovní činnosti, vyrovnávají dlouhé sezení u počítače nebo ve škole. Instituce výchovy mimo vyučování napomáhají k udržování zdravého duševního vývoje, ať už prostřednictvím lidí, které mají rádi, pobytu v klidném prostředí, nebo činnostmi, které dané osoby baví. Důraz se klade i na dostatek prostoru pro činnost a na hygienicky neškodné prostředí.

### Sociální funkce

Instituce mimo vyučování naplňují sociální funkci, která je důležitá z hlediska vyrovnávání rozdílů mezi odlišnými materiálními a psychologickými podmínkami v rodinách. Pomoc je poskytnuta především dětem, které pochází z konfliktního prostředí. Práce je cílená na podporu pozitivních sociálních vztahů. Sociální funkce je poskytována v různé míře a odlišným způsobem. Tyto instituce naplňují funkci rodinné výchovy. Pečují o děti v době, kdy jsou jejich rodiče v zaměstnání. Volnočasové skupiny jsou pestré z hlediska věku, zdraví, sociálního postavení apod. To tvoří dobrý základ pro rozvoj sociálních kompetencí, sociální interakce a percepce a komunikace. Účast v těchto skupinách má pozitivní vliv na socializaci jedinců.

### Preventivní funkce

Preventivní funkce je důležitá z hlediska primární prevence. Jednotlivá zařízení pro děti a mládež dbají na prevenci sociálněpatologických jevů. Jedná se například o záškoláctví, kriminalitu, šikanování apod. Prevence se dělí na primární, která je určena pro lidi, kteří nevykazují žádné formy negativního chování. Dále sekundární prevence poskytuje aktivity pro rizikové skupiny a jedince. Poslední prevence je terciární, která se zaměřuje na léčení jedinců, kteří už mají přímou zkušenost s negativními jevy. Prevence je účinná, pokud se praktikuje ve všech těchto rovinách. (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002)

### 3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Poslední kapitola je věnována volnočasovým aktivitám a institucím, které je poskytují. Dále v této kapitole bude popsáno využití různých druhů terapií ve volném čase.

Zájmové a rekreační činnosti jsou poskytovány i osobám s lehkým mentálním postižením. Činnosti by jim měly být umožněny ve stejném prostředí a stejným způsobem jako má intaktní společnost. K vykonávání těchto činností se osobám s mentálním postižením musí dostat jisté podpory. Společenská podpora se dělí na služby, které zahrnují edukaci těchto osob nebo podporu pomocí specializovaných zařízení a projektů integračně-vzdělávacího obsahu. (Valenta, Müller, 2007)

V České republice existuje mnoho organizací, které nabízí volnočasové aktivity pro děti a mládež. Aktivity jsou uskutečňovány ve školách, v domech dětí a mládeže, v základních uměleckých školách, v jazykových školách, v církevních a náboženských zařízeních a v dalších ziskových i neziskových organizacích. (Němec a kol., 2002)

Volnočasové aktivity by měly naplňovat výchovně-vzdělávací funkci, která směřuje na osobnost jedince a kladně ji ovlivňuje. Volný čas působí na lidskou osobnost v oblasti psychické, fyzické a sociální, dále pomáhá rozvíjet rozumové schopnosti, volní vlastnosti a emoce. (Bendl, 2015)

Aktivity je možné rozdělit na odpočinkové a rekreační. Odpočinkové činnosti jsou pro člověka psychicky a fyzicky nenáročné. Činnosti pomáhají odbourat únavu, která vznikla v předchozích pracovních, vzdělávacích či jiných aktivitách. Patří sem především aktivity, které probíhají v klidové poloze. Opak tvoří činnosti rekreační, které jsou zaměřené na pohyb a následují po předcházejících aktivitách (pracovních). Vhodná doba pro rekreační činnosti je stanovena na odpoledne, kdy má osoba volný čas. Činnosti jsou velmi obsáhlé a jde především o oblasti sportu, pohybových her, aktivit spojených s turistikou a sezonních her. Odpočinkové a rekreační aktivity je možné vykonávat organizovaně pod vedením pedagoga, vychovatele či rodiče, nebo spontánně. (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdlička, Pavlíková, 2002)

Do volnočasových aktivit patří i zájmové činnosti, které slouží k naplňování konkrétních potřeb jedince. Dělí se podle obsahu činností, doby trvání, intenzity a společenských norem. (Pávková, 2008) Při volbě aktivit je vhodné zvolit pro osobu s mentálním postižením takovou činnost, kde bude její znevýhodnění nejvíce eliminováno. Častým problémem je velké množství aktivit, které se zaměřují na výkon a výslednou práci, místo na prožití z činnosti. „*Vhodně zvolené zájmové činnosti dítěti mimo jiné nabízejí: možnost odraťování, uvolnění a zábavu, příležitost k nábývání sociálních dovedností, možnost navázat nová přátelství, pocit úspěchu, posílení sebevědomí, možnosti srovnání s vrstevníky bez postižení, pocit příslušnosti ke skupině, příležitost zapojit se při dosažení společného cíle, tvořivost, kreativita, objevit netušené nadání, zlepšení sportovní výkonnosti a rozvoj samostatnosti.*“ (Uzllová, 2010, s. 94-95)

Podle Němce je možné zájmové činnosti dělit podle jejich formy na aktivity pravidelné, které jsou organizované a patří sem různé kroužky, sportovní oddíly, kluby, třídy v ZUŠ apod. Dále na aktivity pravidelné, které jsou individuální a jde například o hru na hudební nástroj nebo výuku cizích jazyků. Další činnosti se nazývají příležitostné a organizované, sem patří jednorázové akce například letní tábory nebo lyžařské kurzy. Poslední jsou aktivity příležitostné, individuální. Jde o četbu knihy nebo poslech hudby. (Němec, 2002)

Nejčastěji autoři (Hájek, Pávková, Němec) využívají dělení podle obsahu. První skupina se nazývá **společenskovědní aktivity**, které obsahují činnosti spojené se společenským děním, tak i historickými událostmi. Současně utváří vztah k národu, k rodnému jazyku a tradicím národa. Součástí je i sebevzdělávání v jazycích, sběratelství či publicistická činnost.

Dále jsou **pracovně technické aktivity**, které zlepšují manuální zručnost a dovednost, zároveň poskytují nové vědomosti a poznatky o technice, které se mohou praktikovat v praxi.

Další aktivity jsou **přírodovědné**, prohlubují vědomosti a utváří vztah k ochraně přírody. Jde například o organizaci Junák-svaz skautů a skautek.

Do skupiny **estetickových** patří činnosti na rozvoj výtvarného, literárního, hudebního, dramatického a hudebně-pohybového projevu. Napomáhají při formování vztahů k přírodě, společnosti a kulturních hodnotách.

**Aktivity tělovýchovné** jsou zaměřené na fyzickou zdatnost a pozitivně ovlivňují psychiku. Jsou velmi důležité pro zdravý vývoj člověka. Patří sem všechny pohybové aktivity a sporty. (Pávková, 2008)

Hájek uvádí ještě **činnosti rukodělné**, které je možné zařadit do činností technických a aktivit spojených s počítačem. (Hájek, 2008)

Je důležité, poskytnout a umožnit každé osobě aktivní trávení volného času. Možnosti trávení volného času je nutné poskytnout cílovým skupinám, které jsou odlišné věkově, ale i formou zdravotního postižení. Velmi vhodné jsou zájmová zařízení v místě bydlení. (Bartoňová, Opatřilová, Vítková, 2013)

### **3.1 INSTITUCE PRO VOLNOČASOVÉ AKTIVITY**

V České republice existuje několik organizací, které jsou k dispozici pro osoby s mentálním postižením. Organizace se mohou dělit podle typů znevýhodnění klientů. Vykonávají především spolkovou činnost, která zahrnuje osvětovou činnost, aktivní trávení volného času, tvorba publikací, aktivity spojené s legislativou a zakládání denních center, pečovatelských služeb, stacionářů aj. Jedná se například o organizace Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, Společenství Dobromysl, DUHA, Nadace Integrace, Nadace Vize 97 a další. (Valenta, Müller, 2007)

Domy dětí a mládeže se orientují na trávení volného času a nabízí možnosti pro edukaci osob s mentálním postižením. Vykonávají činnosti v různých oblastech, závisí to na velikosti prostorů, které má organizace k dispozici. Zde jsou uvedeny některé příklady volnočasových aktivit, která střediska volného času nabízejí: vědecko-technické a vědecké zájmové vzdělávání, esteticko-výchovné zájmové vzdělávání, tělovýchovné a sportovní vzdělávání. Nabídkou těchto činností střediska volného času umožňují klientům aktivní trávení volného času, zároveň jim je poskytnuto bezpečné

prostředí, pedagogické vedení a pestré činnosti. Pro osoby s lehkým mentálním postižením je to příležitost k socializaci a rozvinutí své osobnosti. (Zormanová, 2017)

Nevládní neziskové organizace jsou pro osoby s mentálním postižením velmi důležité. Poskytují podporu, mnoho služeb a informací, které stát nenabízí v dostatečné míře. Slouží především pro rodiny a osoby s mentálním postižením, které napomáhají sdružovat.

Jako příklady jsou zde uvedené následující neziskové organizace:

- Národní rada osob se zdravotním postižením ČR má hlavní cíl napomáhat integraci osob se zdravotním postižením a hájit jejich práva.
- Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v ČR
- Rytmus-od klienta k občanovi, poskytuje osobní asistenci, tranzitní programy, podporované zaměstnání apod. Zároveň se snaží prosazovat inkluzi osob s mentálním postižením.
- Společnost DUHA-integrace osob s mentálním postižením je určena pro dospělé osoby s mentálním postižením.
- Studio OÁZA, kulturní centrum pro lidi s mentálním postižením poskytuje kulturní, vzdělávací a umělecké aktivity.
- Pohoda, společnost pro normální život lidí s postižením se orientuje na dospělé lidi s mentálním postižením.
- Dětské centrum Paprsek poskytuje komplexní péči dětem a mládeži s mentálním postižením.
- Modrý klíč, o. p. s. se zaměřuje na aktivní trávení života lidí s mentálním postižením. (Bazalová, 2014)

Náplň volného času zprostředkovávají i občanská sdružení zájmového charakteru - spolek Sokol. Je důležitý z hlediska pohybových a tělovýchovných činností. (Pávková, 2008)

### **3.2 TERAPIE JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA**

U osob s mentálním postižením je vhodné trávit volný čas terapií. Terapie pozitivně působí na osobnost ve všech složkách - psychické, fyzické, sociální i emocionální. Terapií se rozumí léčebný proces, který přináší pozitivní pocity a omezuje již vzniklé problémy. (Müller, 2005) Terapie, které se uplatňují ve speciálněpedagogické péči o osoby s lehkým mentálním postižením využívají specifických činností. Jedná se o hry, umění, psychomotoriku a styk se zvířetem. Podrobněji se dají rozdělit do následujících kategorií: terapie hrou, činnostní a pracovní terapie, terapie se zvířetem a expresivní terapie (arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie). (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

**Terapie hrou** zahrnuje činnosti, kde se využívá herních prostředků. Cílem je změnit a ovlivnit myšlení, chování, emoce a další osobní dispozice. Terapie hrou se používá v herní práci. Využívá se při léčbě hospitalizovaného dítěte a jeho psychického stavu. Herní pracovník připravuje klienty na léčbu pomocí psychologických a speciálních prostředků (loutky, fotografie apod.). U osob s lehkým mentálním postižením se bere ohled na určitá specifická omezení jejich motivace. Ta se odvíjí od psychomotoriky (zmenšená schopnost při manipulaci s předměty, snížená představivost a tvořivost), ale i od nežádoucích vlivů prostředí. Žádoucí prostředí a vhodné podmínky mají na motivaci pozitivní účinek. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

#### **Pracovní a činnostní terapie**

Jedná se o dvě terapie, které se navzájem propojují. U obou se pracuje a manipuluje s materiálním okolím za účelem změny chování, myšlení, emoce a jiné osobní dispozice pozitivním směrem. Rozdíl mezi těmito terapiemi je nepatrný, pouze u pracovní terapie je výsledkem práce konkrétní výrobek. U mládeže a dospělých osob se využívá hlavně rukodělných činností (práce s textilem, dřevem, přírodními materiály apod.) a nacvičování činností v praktickém životě (například v péči o domácnost, samostatné



bydlení a jednotlivé postupy při řešení životních situací). U dětí se jedná především o dětské hry, kde se nacvičuje i sebeobsluha a hygiena. U osob s lehkým mentálním postižením je opět problém v nedostatku motivace k aktivitě, v psychomotorickém výkonu a s nedostatky pocházejícími ze sociokulturního prostředí. Terapeutické cíle by se měly naplňovat pomocí odpovídajících vzdělávacích programů. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

### **Psychomotorická terapie**

Terapie obsahuje velké množství činností, které přesahují do ostatních terapeutických přístupů. Psychomotorická terapie je důležitá z hlediska ovlivňování duševních funkcí a osobnosti jedince pomocí aktivace jeho motoriky. Jde o využití pohybu za účelem změnit lidské chování, myšlení, emoce a ostatní lidské dispozice pozitivním směrem. U osob s lehkým mentálním postižením se bere ohled na jejich zvláštnosti v psychomotorice (v neoddělitelnosti pohybových, psychických a fyzických funkcí). Již v raném věku může docházet k opožděnému vývoji v držení hlavy, při držení předmětu, při sezení, stání apod. V dalším vývoji se to projevuje neovladatelným působením emocí, vůle a jiných osobnostních vlastností. U osob s lehkým mentálním postižením se používá pojem snížené pohybové nadání. Konkrétní postupy při psychomotorické terapii jsou pantomima, tanec, relaxace, improvizace s pohybem apod. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

### **Terapie s účastí zvířete**

Nejčastějšími a nejpoužívanějšími zvířaty při naplňování terapeutických cílů jsou koně a psi. Zvířata jsou nápomocná při psychické stimulaci, rozvoji komunikace, rozvoji samostatnosti a nezávislosti a naplnění potřeby bezpečí a jistoty. Účinnost je viditelná na psychosociálním a fyzickém stavu člověka. Dochází ke snížení úzkosti a osamělosti, klient má pocitu radosti a má lepší náladu. Dojde také k aktivizaci, stimulaci kognitivních schopností jako je komunikace. (Valenta a kol., 2014)

Při zooterapii se musí brát ohledy na reakci člověka na zvíře: terapie se zvířetem se odvíjí na přijetí či nepřijetí ze strany klienta. Klient nemusí mít se zvířetem dobrou zkušenost, a tudíž se ho může bát. Musí se respektovat klientovo přání. Dále by

vzájemný kontakt neměl být zdrojem psychických ani zdravotních problémů. Pokud by hrozilo negativní působení na klienta, tak se zooterapie musí ukončit. Alergická reakce na srst zvířete je také důvod k přerušení terapie.

Hipoterapie je spojená s hiporehabilitací, která zmírňuje společenské znevýhodnění za použití koně. Používají se činnosti s využitím koně, terapie za pomoci koní s využitím psychologických prostředků a parajezdectví. Hipoterapie se používá při zlepšení pohybových funkcí a využívá souladu mezi pohybem koňského hřbetu a pohybem klienta. Při kontaktu s koněm se dosahuje kladných změn v chování, prožívání a myšlení. U osob s lehkým mentálním postižením se nejčastěji využívá terapie s využitím koní pomocí psychologických prostředků. Dochází zde ke korekci psychosociálních problémů. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

Canisterapie používá psa jako partnera člověka při nemoci a samotě a zároveň při kontaktu se psem dochází ke kladným psychickým a sociálním změnám u znevýhodněného. Jedná se o pozitivní změny v prožívání, utváření vztahů, motorických funkcí, komunikačních funkcí apod. U osob s lehkým mentálním postižením se nejčastěji využívá přímý kontakt se psem, který zahrnuje mazlení, hlazení a hry se psem s použitím pomůcek. Canisterapie se uskutečňuje v domovech pro osoby se zdravotním postižením a v chráněných bydlení, nebo v rehabilitačních centrech. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

Felinoterapie je třetí nejčastěji využívanou terapií. Využívá pozitivní vztah mezi kočkou a člověkem. Jedná se o psychosociální a rehabilitační metodu, která se zaměřuje na pozitivní energii kočky při kontaktu s osobou. Terapie se uskutečňuje cíleně, ale i relaxačně a cílem je především zklidnění osoby. Felinoterapie se zaměřuje na navázání duševní harmonie, zmírnění pocitu osamění, zklamání a opuštění. Péče o kočku učí osobu s postižením zodpovědnosti, empatii a laskavosti. Díky své velikosti jsou vhodné do domovů pro seniory a osoby s postižením. (Opatřilová, 2013)

Delfinoterapie je forma terapie, která se využívá ve světě. Hlavním cílem je zlepšení komunikace, léčebného efektu a smyslové aktivizace klientů. Delfinoterapie má pozitivní vliv na sebedůvěru, pozornost, radost, motoriku, paměť atd. U osob

s mentálním postižením se prokázala lepší sociální situace v rodině. Delfinoterapie se využívá při intervenci osob s postižením. (Opatřilová, 2013)

### **Expresivní terapie**

Jde o terapii, která má základ v umělecké expresi, dochází zde k vyjadřování vnitřních pocitů formou prostředků, které nám nabízejí různé formy umění. Expresivní terapie se dělí podle speciální činnosti na hudební, dramatickou, biblioterapii, arteterapii, muzikoterapii, dramaterapii apod. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

Při muzikoterapii se používá hudba za účelem změny chování, myšlení, emocí a ostatních osobních předpokladů pozitivním směrem. Muzikoterapie se dělí na receptivní formu, kam patří vnímání a prožívání hudby a na aktivní, která obsahuje aktivní hudební činnost jako je zpěv, hra na tělo či hudební nástroj. Mezi hlavní metody aktivní muzikoterapie patří hudební improvizace, interpretace, zpívání písní, psaní písní a různé aktivity při hudbě. U osob s lehkým mentálním postižením se často využívá skupinová aktivní muzikoterapie, které se mohou zúčastnit i netalentovaní a introvertní jedinci. Po aktivitě následuje kladný prožitek, přinášející nadšení a chuť do dalších činností. Osoby s lehkým mentálním postižením nemusí mít úroveň hudebních schopností narušenou či poznamenanou, proto se z ní dá hezky vycházet. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

Nejvíce používanou terapií je arteterapie, která v plné míře používá umělecké exprese. Pomocí arteterapie se do určité míry projeví psychický stav, dojmy, pocity a nálady a následně se mohou formovat kresbou. Kresba patří k diagnostickým prostředkům, protože poukazuje na nesrovnalosti s normálním vývojem. Zároveň slouží jako komunikační prostředek a náhrada při nedostacích v běžné řeči, „*Cíle arteterapie modifikované pro osoby s mentálním postižením lze klasifikovat následovně: redukce psychické tenze, uvolnění kreativity pro plnění dalších úkolů, odblokování komunikačních kanálů, relaxace, odreagování se a uvolnění, interakce osobnostních složek, celková socializace osobnosti, úprava aspirace, nácvik sebereflexe, sebeovládání a vůle.*“ (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018, s. 170-171)

Dramaterapie se vymezuje spojením inscenačního prostoru, pohybu, improvizace a gest. Terapie se specializuje na snížení důsledků psychických poruch, sociálních problémů a zaměřuje se na osobnostní růst. Činnosti podporují skupinové role a tvořivost. (Valenta, Michalík, Lečbych a kol., 2018)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 STANOVENÍ CÍLE VÝZKUMU

Bakalářská práce je zaměřena na aktivní trávení volného času osob s lehkým mentálním postižením. Poukazuje na volnočasové aktivity, které jsou vhodné pro osoby s lehkým mentálním postižením.

Výzkumným cílem praktické části je zjistit, jak osoby s lehkým mentálním postižením aktivně tráví svůj volný čas.

V praktické části byly použity čtyři kazuistické studie čtyř osob s lehkým mentálním postižením.

### Výzkumné otázky:

- Jaké aktivity vykonávají osoby s lehkým mentálním postižením ve svém volném čase?
- Jaká zařízení navštěvují osoby s lehkým mentálním postižením ve svém volném čase?
- Jaký mají vztah ke sportu?
- Jaký mají vztah k cestování?

### 4.1 Metodologie

K dosažení výzkumného cíle bakalářské práce jsme použili kvalitativní výzkum, prostřednictvím případových studií (kazuistiky). Podle Gavory kvalitativní metoda sbírá a třídí informace a hledá mezi nimi stejné a odlišné prvky. (Gavora, 2000)

Cílem kvalitativního šetření je podrobně prozkoumat definovaný jev a předat obsáhlé množství informací. Z velkého množství dat se shromažďují pravidelnosti, které se v informacích objevují, a poté se formulují předběžné závěry. (Švaříček a kol., 2014) Jde o podrobné zkoumání jednoho nebo více případů. Sbírají se obsáhlé informace od jednoho nebo více jedinců. (Hendl, 2005)

Sběr dat a informací se uskutečňuje v delším časovém úseku. Výzkumník dostává informace z místa pozorování, které si sám stanoví, nebo které vycházejí z okolností.

Předností je získání podrobnější analýzy daného případu a zkoumáme příslušné procesy. (Hendl, 2005)

Pro případové studie a pro získání obsáhlejších výsledků byly použity následující výzkumné techniky:

### **Analýza odborné literatury**

Se shoduje s teoretickou částí.

### **Analýza odborné dokumentace a osobních materiálů**

Jde o data, která pochází z minulosti a byla sestavena k jiným účelům, např.: diagnostické, terapeutické atd. Výzkumník vychází již ze získaných skutečností a zkušeností jiných. (Hendl, 2005)

### **Participační pozorování**

Podle Gavory je participační pozorování dlouhodobé, kdy pozorovatel získává rozsáhlé a hluboké poznatky ze zkoumané reality. Toto pozorování se označuje jako „účastnické“ pozorování, kdy pozorovatel je součástí aktivit pozorovaných jedinců. (Gavora, 2000)

Tato technika byla realizována během více jak tříletého pozorování u dívky s lehkým mentálním postižením v rámci asistence ve volném čase. Dále pozorování probíhalo ve Studiu Oáza na pozici dobrovolníka při volnočasových aktivitách po dobu dvou let a v domácnostech respondentů.

### **Nestrukturovaný rozhovor**

Nestrukturovaný rozhovor se používá v každodenní komunikaci. Osoby spolu volně komunikují a předávají si informace, na které volně reagují. Tento typ rozhovoru umožňuje volnost odpovědí, je bez opory písemného projevu respondenta a poskytuje nové informace. (Gavora, 2000)

Rozhovor byl realizován ve Studiu Oáza, kam dochází osoby s mentálním postižením na volnočasové aktivity. Další rozhovor probíhal v domácnosti respondentky.

### **Případová studie**

Případovou studii je možné charakterizovat jako popis jednotlivých případů, která se zaměřuje na jednotlivce, skupinu nebo instituce. Poznamenává se složitost případu a popis souvislostí v jejich ucelenosti. Podrobným prozkoumáním jednoho případu se lépe porozumí podobným případům. (Skutil a kol., 2011) Pomocí této metody lze zjistit na první pohled nepatrné souvislosti. Umožňuje proniknout do hloubky případu a objasňuje mechanismy, které v něm převládají. Po vyhodnocení kazuistiky je možné využít vhodný přístup i pro jiný případ, který má shodné rysy. Všechna data, které kazuistika obsahuje se seřadí podle schématu a následně jsou podrobně analyzována. (Hartl, Hartlová, 2015)

Mezi charakteristické znaky kazuistiky patří: shromáždění jevů, jejich analýzy, dále porozumění a časová posloupnost popisu jevů. Výzkumník je potřebnou součástí výzkumu. (Skutil a kol., 2011)

## **4.2 Harmonogram postupu**

Autorka práce docházela pravidelně do Studia Oáza jako dobrovolnice po dobu dvou let. Zde probíhalo pozorování v rámci volnočasových kroužků, které zařízení nabízí. Dlouhodobé pozorování usnadnilo tvorbu výzkumného šetření. Jedné respondentce dělá autorka práce asistentku, proto již mnohé věděla o jejím volném čase, který s ní sama tráví. Dívku mohla pozorovat při různých volnočasových aktivitách. Autorka práce díky svému dvouletému dobrovolnictví většinu klientů zná, proto už mnohé ví o jejich zájmech.

Nestrukturovaný rozhovor probíhal volně, bez předem připravených otázek. Byl uskutečněn ve Studiu Oáza a v domácnostech respondentů, kam autorka práce docházela. Pomocí pozorování, nestrukturovaného rozhovoru a analýzy odborné dokumentace, kterou měla autorka práce k dispozici, byly vytvořené kazuistické studie.

Formou shrnutí je poskytnut náhled na aktivní trávení volného času osob s lehkým mentálním postižením. Součástí je výčet aktivit, které respondenti vykonávají nejraději ve svém volném čase.

### **4.3 Charakteristika respondentů**

Hlavním kritériem při výběru respondentů byla osoba s lehkým mentálním postižením. Výzkumný soubor byl utvořen čtyřmi osobami s lehkým mentálním postižením. Všechny osoby docházejí do Studia Oáza. Součástí souboru jsou tři ženy a jeden muž. Pro zachování anonymity byla všechna jména respondentů změněna. Součástí práce je informovaný souhlas.

#### **4.3.1 Studio Oáza**

Všechny respondenty pojí docházení do tohoto kulturního centra pro osoby s mentálním postižením.

Studio Oáza je nezisková organizace, která zprostředkovává pro osoby s mentálním postižením kulturní, vzdělávací a umělecké aktivity. Slouží k aktivnímu využívání volného času a rozvíjí schopnosti a dovednosti klientů. Pomáhá osobám s mentálním postižením integrovat se do společnosti, najít si nové přátele a umožňuje projevení vlastní osoby.

Studio Oáza funguje již od roku 1992 a v současnosti nabízí 17 zájmových kroužků v různých oborech jako je například hudba, divadlo, tanec, výtvarné činnosti, počítače. Své služby poskytuje osobám starším šesti let a horní hranice věku není určena.

Autorka práce docházela do Studia Oáza po dobu dvou let jako dobrovolnice. Navštěvovala zde různé kroužky. Nejčastěji docházela na úterní kroužek hudebně pohybové skupiny. Na začátku kroužku bylo stanovené téma, o kterém se povídalo a aktivně se účastnili všichni klienti. Součástí kroužku byla hra na jednoduché nástroje (dřívka, bubny). V poslední části kroužku se nacvičovaly tance, které jsou poté součástí veřejných vystoupení.



## 5 KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ

### 5.1 KAZUISTICKÁ STUDIE Č. 1

Jméno: Denisa

Rok narození: 1956

Pohlaví: žena

#### Osobní anamnéza:

Denisa má stanovenou diagnózu lehkého mentálního postižení, které vzniklo v prenatalním období. Matčino těhotenství probíhalo bez větších obtíží. Respondentka docházela sedm let do běžné základní školy, následně přestoupila do základní školy speciální. Na střední školu již nenastoupila. Denisa nevyužívá žádné kompenzační pomůcky. Mívá problémy se stabilitou při chůzi a podstoupila již několik operací kvůli opakované zlomenině ruky. Bere pouze léky kvůli častým pádům.

Denisa bydlí nedaleko své matky, se kterou se často navštěvuje. Bydlí sama v bytě, který je po prarodičích.

#### Rodinná anamnéza:

Rodiče respondentky jsou rozvedení. Otcovi je 92 a žije v Anglii, když přijede do Prahy, tak se s Denisou navštěvují. Matka žije v Praze a s dcerou má blízký vztah, často se setkávají. Denisa nedávno měla úraz a matka o ní celou dobu pečovala. Respondentka má dva sourozence, starší sestru a mladšího bratra. S oběma je v blízkém kontaktu. Společně s rodinou jezdí často na chatu a v Praze spolu chodí do kaváren. Denisa má již dlouhou dobu přítele, se kterým se seznámila v tanečních a od té doby spolu jsou. Již od roku 1998 jsou zasnoubení.

#### Pracovní anamnéza:

Po ukončení základní školy Denisa pracovala v zahraničním obchodě po dobu 21 let. Pracovala zde na pozici administrativního pracovníka. Nyní pracuje jako telefonistka na Akademii věd v Dejvicích a její hlavní činností je přepojování telefonátů. Dochází tam každý den na 4,5 hodiny a práce ji velmi baví. Nedokáže si představit, že by zůstala pouze doma. Denisa pobírá starobní důchod.

#### Volný čas:

Denisa dochází do práce dopoledne, odpoledne mívá volná a může se věnovat svým zájmům.

S dlouholetým přítelem se často setkávají a tráví spolu volný čas. Dříve ráda **cestovala** do zahraničí, nyní cestuje pouze po České republice kvůli neznalosti cizích jazyků. Především díky sportu mohla navštívit hodně zemí. V současnosti jezdí ráda do přírody, kterou má spojenou s odpočinkem a s načerpáním energie. Všechny sebeobslužné činnosti zvládá sama, bez pomoci druhé osoby. Z domácích prací ji nejvíce baví vaření, proto často připravuje jídlo i pro svého přítele.

Ve volném čase se věnuje **sportu**, sportuje již od dětství. Mezi oblíbené sporty patří boccia, bowling, atletika, ping pong a plavání. Každou středu jezdí pravidelně cvičit na Hloubětín. Dojíždí tam ještě se třemi klienty z Oázy. Cvičení je zaměřeno na protahovací cviky. Podle jejích slov tráví volný čas nejvíce se svým přítelem, se kterým jezdí ráda na výlety a na různé sportovní akce. Navštívili i speciální olympiádu v Americe, kde se jako pár zúčastnili bowlingu a vyhráli šesté místo a Denisa jako jednotlivce získala druhé místo. V zimě jezdí ráda na běžky. Letošní zimu byla v Krkonoších, kde se zúčastnila běžeckých závodů a vyhrála medaile na 100 m a 150 m.

O **Studios Oáza** se Denisa dozvěděla od svého přítele roku 1993 a od této doby tam pravidelně oba dva dochází. Do Oázy chodí tři dny v týdnu a navštěvuje čtyři kroužky. V současnosti Denisa navštěvuje dramatický kroužek, hudebně pohybový kroužek, kroužek německého jazyka a kroužek s flétnou. Na všechny kroužky dochází ráda. V oblibě má kroužek spojený s **hudbou**, která tvoří nezbytnou součást jejího života. Na hudební nástroj nehraje. Studio Oáza Denise nabízí volnočasové aktivity a umožňuje

jí to realizovat činnosti, které jí baví a setkávat se s přáteli, které tam poznala. Dochází tam velmi ráda a má tam přátelské vztahy s ostatními klienty.

#### Závěr:

Denisa je velmi přátelská, milá a energická paní, která má ráda svůj režim dne. V oblibě má svou práci a nedokáže si představit, že by byla pouze doma a nedocházela do práce a na zájmové kroužky. Denisa je skromná a milá, sama neřekne, že vyhrála různé medaile, až na doplnění lektorky z Oázy. Denisa je sportovně založená a ráda tráví volný čas ve společnosti lidí. Nedokázala by si představit být pouze doma a nic nedělat. Do Studia Oáza dochází velmi ráda, má zde hodně přátel, i svého přítele, se kterým zde tráví ráda čas.

## **5.2 KAZUISTICKÁ STUDIE Č. 2**

Jméno: Marek

Rok narození: 1974

Pohlaví: muž

#### Osobní anamnéza:

Marek pochází z druhého matčina těhotenství, jeho starší bratr je zdravý. Marek má lehké mentální postižení, spojené s epilepsií. Postižení má příčinu v prenatálním období. Ukončil běžnou základní školu bez větších problémů. Chtěl ve studiu pokračovat, ale ředitelka mu to již nedoporučila. Nyní by si rád studium doplnil. Nevyužívá žádné kompenzační pomůcky. Trpí na občasné křeče v čelisti, které jsou zapříčiněné úrazem v dětství.

Marek nemá v současné době trvalý vztah. Jeho nejdelší vztah trval tři roky a s partnerkou spolu i bydleli. Do budoucna by si přál mít přítelkyni, se kterou by chtěl mít dítě.

#### Rodinná anamnéza:

Marek již nemá rodiče. Otec mu zemřel ve čtyřech letech a matka v roce 2010 na rakovinu. Než mu zemřela matka, tak s ní bydlel a měli spolu dobrý vztah. Má staršího bratra, se kterým je v blízkém kontaktu a často se spolu stýkají. Dříve spolu cestovali po Čechách, ale od té doby, co má bratr svou rodinu, již není tolik příležitostí. Marek má rád své synovce a tráví s nimi hodně času.

#### Pracovní anamnéza:

Po ukončení základní školy začal Marek pracovat v Drutěvě, kde vydržel 24 let. Práce ho zde ale moc nebavila. Nelíbil se mu stereotyp a žádná představa případného povýšení. Poté chodil uklízet kanceláře, ale ani to ho příliš nenaplnovalo. V současné době pracuje více než rok v McDonaldu, kde je spokojený. Říká, že má svou práci rád

Marek pobírá důchod II. stupně.

#### Volný čas:

Marek pracuje každý den 4,5 hodiny a poté má volná odpoledne, kdy se může věnovat svým oblíbeným činnostem.

Marek bydlí od smrti matky sám v chráněném bydlení v Praze. Je velmi soběstačný a zvládá sám všechny domácí práce. Nejvíce ho baví vaření. Svůj volný čas tráví kulturně, rád jezdí na výlety, **fotografuje** a poznává nové hrady a zámky. Má velkou oblibu v **hudbě**, proto často chodí na koncerty a jezdí na hudební festivaly. Sám hraje i na bubny a dochází na ně i ve Studiu Oáza. S poznáváním nových míst se pojí i časté **cestování** po Čechách a Slovensku. Dříve se hodně věnoval **sportu** konkrétně závodnímu plavání a běhání. Vlastní i sbírku medailí, které vyhrál na speciálních olympiádách v Irsku, v Číně a také v České republice. Nejvíce se mu líbilo, že může propojit oblíbený sport s cestováním a poznat tak mnoho nových a zajímavých míst. Se sportem musel skončit kvůli nedostatku času na trénování. Nyní si dojde ve svém volnu zaplavat nebo zaběhat a znamená to pro něj relax před prací.

Marek dochází do kulturního centra-**Studia Oáza**. Tam navštěvuje mnoho kroužků-bubny, fotografie, hudebně pohybový, německý jazyk a počítače. Dochází tam již 10 let. Společně s ostatními klienty se rád účastní vystoupení v divadle ABC, kde každý

rok klienti předvádějí své nejlepší výkony, které se ve Studiu Oáza naučili. Na jarních vernisážích Oázy Marek vystavuje své fotografie, které jsou i k zakoupení. Jezdí fotografovat na Háje, kde dělá i jednoduché animace a točí. Svůj volný čas je nejčastěji se svým bratrem, rád tráví volný čas i sám.

#### Závěr:

Marek je velmi aktivní muž, který se rád učí novým věcem. Volný čas tráví převážně sportem (plavání, běhání), ve kterém dříve závodil. Především před prací si jde rád zaplavat, je to pro něj forma odpočinku. Dále rád vyhledává kulturu-hrady, zámky, festivaly. Hudba pro něj tvoří nezbytnou součást života. S oblibou tráví volný čas na počítači, s čímž mu pomáhá i kroužek počítačů, který ve Studiu Oáza navštěvuje a kde se dovídá nové informace, které následně může uplatnit. Svůj volný čas aktivně tráví všemi uvedenými činnostmi. Nemá problémy s navazováním nových kontaktů a rád vypráví o svých zájmech.

### **5.3 KAZUISTICKÁ STUDIE Č. 3**

Jméno: Tereza

Rok narození: 1975

Pohlaví: žena

#### Osobní anamnéza:

Respondentka má lehké mentální postižení. Doktoři to zjistili až při opožděném vývoji v předškolním období. Psychomotorický vývoj probíhal pomaleji, ale stále v normě. Má přidruženou epilepsii. Dívka pochází z prvního matčina těhotenství. Tereza měla odklad školní docházky o jeden rok, poté docházela do základní školy speciální, kde absolvovala bez větších problémů. Po ukončení základní školy speciální nastoupila do výrobního družstva Drutěva. Tereza nevyužívá žádné kompenzační pomůcky.

#### Rodinná anamnéza:

Tereza pochází z úplné rodiny a v současnosti bydlí s rodiči v jedné domácnosti. Rodiče jsou již v důchodu. Má jednu mladší sestru, se kterou se často navštěvují a mají spolu hezký vztah. V rodině nejsou známa žádná vážnější onemocnění.

#### Pracovní anamnéza:

Tereza po ukončení školní docházky nastoupila do výrobního družstva Drutěva, kde pracuje dodnes. Práce jí zde baví a dochází tam každý den od 7:30 do 14:00. Práce je zaměřená na balení a jednoduché montáže.

#### Volný čas:

Do **Studia Oáza** dochází již od jeho založení a chodí tam moc ráda. Má zde již mnoho přátel, se kterými se tam pravidelně setkává. Navštěvuje výtvarný, keramický a hudebně pohybový kroužek. Nejvíce ji baví veškeré aktivity, které se pojí s výtvarnou činností. Nejoblíbenější je kroužek keramiky, který navštěvuje pravidelně.

Tereza má velmi pozitivní vztah ke **zvířatům** a ráda s nimi tráví svůj čas. Vlastní jednu kočku, o kterou se sama stará a má ji moc ráda. Jedenkrát týdně dojíždí do **Toulcova dvora** na zájmový kroužek. Jde o jezdecko-chovatelský kroužek (hipoterapie). Tereza zde jednu hodinu jezdí a je v přímém kontaktu se zvířetem, jezdí jak v terénu, tak i uvnitř v jízdárně. Poté následuje čas, kdy probíhá péče o koně. Kroužek navštěvuje přes dva roky. Nejvíce se jí na kroužku líbí přímý kontakt se zvířetem. Do budoucna by si moc přála vlastního koně.

Tereza je téměř ve všech činnostech samostatná a doma pomáhá rodičům s domácností. Občas se jí musí k domácím pracím motivovat, ale nakonec je vykoná. Tereza má ráda jídlo, proto nejčastěji pomáhá matce s vařením.

Co se týká oblasti **sportu**, tak žádný sport ve svém volném čase nevykonává. Sportování ji nebaví, proto se mu nevěnuje. Ani v dětství žádný sport nedělala, tudíž si k němu nevytvořila kladný vztah a nevyhledává ho. Jedinou aktivitou, která se se sportem pojí je procházení se svou rodinou, ale i k této činnosti se jí musí nutit. Tereza upřednostňuje klidnější trávení volného času. Po příchodu domu sleduje ráda **televizi**, která pro ni tvoří nezbytnou součást volného času. Nejraději má seriály

a komedie. Velmi kladný vztah má k **hudbě** a často ji poslouchá. V oblíbě má starší české písničky a písničky, které se učí ve Studiu Oáza. Na žádný hudební nástroj nehraje.

Víkendy tráví nejčastěji doma se svou rodinou a domácím mazlíčkem. Poslouchá ráda hudbu a sleduje seriály v televizi. Často se setkává o víkendech se svou sestrou, většinou jezdí Tereza za svou sestrou, protože ona již má rodinu.

S **cestováním** nemá moc zkušeností. Nejdále byla na Slovensku. Cestování ji moc neláká, a proto ho nevyhledává. Nejvíce volného času tráví se svou rodinou.

#### Závěr:

Tereza je klidná paní, která má ráda svůj odpočinek. Ke sportu nemá příliš kladný vztah, a proto ho nevyhledává. K aktivnímu trávení volného času se jí musí často dopomáhat. K procházkám ji motivují rodiče, kteří jí na konci za odměnu vezmou do kavárny. Pravidelně dochází na jezdecký kroužek, který je pro ni jedinou formou aktivního pohybu. Jinak pohyb sama nevyhledává.

## **5.4 KAZUISTICKÁ STUDIE Č. 4**

Jméno: Petra

Datum narození: 1998

Pohlaví: žena

#### Osobní anamnéza:

Petra má lehké mentální postižení a přidruženou poruchu sluchu-zúžení zvukovodů, které jí kompenzuje sluchadlo. Tuto kompenzační pomůcku potřebuje pro každodenní existenci, bez ní nedokáže fungovat. Matčino těhotenství probíhalo bez větších obtíží. Od kojeneckého věku je dívka sledována pro opoždění motorického a mentálního vývoje. Do mateřské školy nechodila a ze zdravotních důvodů zahájila povinnou školní docházku až v roce 2006 v základní škole pro sluchově postižené.

### Rodinná anamnéza:

Dívka pochází z úplné rodiny. Žije společně s rodiči v bezbariérovém bytě s malou zahrádkou. Má velmi hezký vztah s tetou a prarodiči, které pravidelně navštěvuje. Sourozence nemá žádného. V rodině se nevyskytují žádné větší zdravotní problémy.

### Pracovní anamnéza:

Petra v současné době není nikde zaměstnána, protože je ještě student. Dochází do Waldorfské praktické školy dvouleté, kde je nyní ve druhém ročníku. Dívka má problémy s udržení pozornosti, proto se aktivity musí často střídát a zařazuje se mezi ně i odpočinek. Z okruhů vzdělávání, které tato škola nabízí, ji nejvíce baví keramika. Věnuje se jí i mimo vyučování a ráda by se jí věnovala i v budoucnosti.

### Volný čas:

Petra tráví ve škole pouze dopoledne, proto celá odpoledne mívá volná, tudíž má hodně volného času.

Dívka již dříve navštěvovala s matkou Centrum pro dětský sluch Tamtam, o.p.s. Využívaly zde především sociálně aktivizační služby, součástí byla i pracovní výchova. Patrně zde si dívka upevnila pozitivní vztah k **výtvarným aktivitám**. V současné době má ráda činnosti, které jsou spojené s vyráběním, jde především o kresbu a keramiku. Jedenkrát týdně navštěvuje kulturní centrum Muddum, který se nachází na Letné. Centrum se zaměřuje na umělecké aktivity a Petra dochází na keramický kroužek. I doma se často věnuje výtvarným činnostem.

Dívka navštěvuje **Studio Oáza** čtyři roky. Dochází tam každé úterý na hudebně pohybový kroužek, který ji moc baví. Je ráda v kolektivu lidí a mezi její oblíbené aktivity patří tanec a zpěv, které se v tomto kroužku nejvíce uplatňují. Má dobrý rytmus, který je dobré prostřednictvím hudebních nástrojů rozvíjet. Zároveň ráda zkouší hrát na různé nástroje jako jsou paličky, bubínky apod. Dívka se každoročně účastní i vystoupení Studia Oázy v divadle ABC. Vystupuje zde v lidových tancích, kde se propojuje její oblíbený tanec a hudba. Mezi její oblíbené patří **hudba**, především taková, na kterou může tančit. Po příchodu domů si často vezme tablet a pouští si své



oblíbené písničky, na které ráda tančí. Kromě toho chodí na koncerty a hudební festivaly. Na žádný hudební nástroj nehraje.

O víkendech jezdí často s rodinou na výlety, mají rádi **cestování** a poznávání nových míst. Vyrážejí na krátké turistické procházky, které jsou zakončené návštěvou kaváren. Zároveň je v blízkém kontaktu se svými příbuznými. **Sportovní aktivity** dívku moc nebaví, proto se jí rodina snaží alespoň částečně motivovat „odměnou“ v cíli. V létě bývá Petra na chalupě v Jižních Čechách, odkud pravidelně vyjíždí na výlety. V létě strávila Petra týden se svou asistentkou na táboře v Jižních Čechách. Jednalo se o tábor pro dospělé osoby s mentálním postižením, pořádaný Arpidou. Byly zde realizovány formy terapií-**muzikoterapie** a **arteterapie**. Nejvíce se jí zde líbili hudební aktivity, které probíhaly formou „táboráků“ a výtvarné činnosti, kde se jednalo například o batikování.

Dívka tráví svůj volný čas nejčastěji s rodinou. V pravidelném kontaktu je i se svou asistentkou, která jí pravidelně navštěvuje a tráví spolu čas jedenkrát týdně po příchodu ze školy. Nejčastěji si spolu čtou, často jí asistentka doprovází na různé akce (koncerty, divadla).

#### Závěr:

S Petrou je autorka práce v pravidelném kontaktu a často se navštěvují, proto ji dobře zná a již mnoho informací věděla. Dívka má většinu času dobrou náladu a působí pozitivně. Je vedená k aktivnímu trávení času, ve kterém ji rodina podporuje. Nejvíce času tráví s rodiči a ti jí také často doprovází na volnočasové aktivity, zejména matka. Mezi její nejoblíbenější činnosti patří malování a tancování. Ve Studiu Oáza již navázala přátelství a každé úterý se tam velmi těší. Petra nemá větší problém s navazováním nových kontaktů. Naopak, když jí někdo zaujme, tak se ráda seznamuje. Je ráda středem pozornosti ve svém blízkém okolí.

## 6 ZÁVĚRY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V této kapitole jsme vytvořili komparace kazuistik a k dispozici je i tabulka.

Bakalářská práce se zabývá aktivním trávením volného času osob s lehkým mentálním postižením. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak osoby s lehkým mentálním postižením tráví svůj volný čas. Výzkum byl realizován se čtyřmi respondenty.

Z vybraných respondentů již tři chodí pravidelně do práce a pouze jedna dívka navštěvuje Waldorfskou praktickou školu dvouletou. Tři z uvedených pracujících respondentů mají zkrácený pracovní úvazek, proto mají odpoledne volná pro trávení volného času. Čtvrtá respondentka dochází do školy pouze na dopoledne, i ona má odpoledne volná.

Tabulka 1: Komparace kazuistik (vlastní zpracování)

<b>Položka</b>	<b>Denisa</b>	<b>Marek</b>	<b>Tereza</b>	<b>Petra</b>
<b>Diagnóza</b>	Lehké mentální postižení	Lehké mentální postižení, epilepsie	Lehké mentální postižení, epilepsie	Lehké mentální postižení, porucha sluchu
<b>Zařízení</b>	Studio Oáza, cvičení Hloubětín	Studio Oáza	Studio Oáza, Toulcův dvůr	Studio Oáza, kulturní centrum Muddum
<b>Sport</b>	Běžky, boccia, bowling, ping pong, atletika, plavání	Plavání, běhání	Neprovozuje	Neprovozuje

<b>Hudba</b>	Hudbu má ráda	Má ji velmi rád, chodí na koncerty, festivaly a hraje na bubny	Hudbu má ráda	Má ji velmi ráda, navštěvuje koncerty, festivaly
<b>Cestování</b>	Dříve i do zahraničí, nyní jen po ČR	Dříve i do zahraničí, nyní jen po ČR a Slovensku	Necestuje	Výlety po ČR
<b>S kým tráví volný čas</b>	Přítel, máma, přátelé	Bratr, sám	Rodiče, sestra	Rodina, asistentka

První dva respondenti mají ke sportu velmi blízko a věnovali se mu i závodně. Mezi oblíbené sportovní aktivity patří např.: atletika, plavání. Respondentka č. 1 hrála závodně bowling a v oblíbeně má i zimní sporty. Respondent č. 2 se věnoval závodně běhu a plavání, nyní už jen příležitostně ve volném čase. Zbývající dvě respondentky ke sportu nemají příliš kladný vztah a musí se motivovat i k procházkám.

Dva respondenti velmi rádi cestují. V současné době už jen po Čechách. Dříve cestovali i do zahraničí, převážně také díky sportu mohli poznávat nové země. Zbylí dva respondenti moc necestují. Respondentka č. 3 necestuje vůbec a poslední respondentka jezdí se svou rodinou na výlety. V zahraničí ale nebyly.

## 6.1 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Stanovili jsme si výzkumné otázky:

- Jaké aktivity vykonávají osoby s lehkým mentálním postižením ve svém volném čase?
- Jaká zařízení navštěvují osoby s lehkým mentálním postižením ve svém volném čase?
- Jaký mají vztah ke sportu?

- Jaký mají vztah k cestování?

Z výzkumného šetření je patrné, že možnosti trávení volného času u osob s lehkým mentálním postižením jsou různé, tak i jejich aktivity v různých činnostech. Všechny osoby mají velmi kladný vztah k hudbě, která tvoří součást jejich života. Rádi ji poslouchají a jeden respondent se aktivně věnuje hře na bubny. Dvě osoby z výzkumného souboru dokonce pravidelně navštěvují koncerty a letní festivaly. Zároveň všichni dochází ve Studiu Oáza na kroužek hudebně pohybové skupiny, kde jsou pravidelně v kontaktu s hudbou a s hudebními nástroji. Dochází tak k jejich většímu rozvoji.

Velkou oblibu mají dva respondenti i ve sportu, kterému se dříve závodně věnovali a vyhráli různé medaile. Nyní se mu věnují již jen ve svém volném čase a je to pro ně forma odpočinku po práci. Respondentka č. 1 se věnuje běžkám, boccie, plavání a atletice. Respondent č. 2 má v oblíbě běh a plavání. Díky sportu mohli navštívit a poznat nové země. Především i zájem o cestování mají tito dva respondenti společně. V současnosti cestují pouze po České republice a rádi poznávají nová místa. Zbývající dvě respondentky ke sportu nemají příliš kladný vztah. Respondentka č. 3 jezdí jedenkrát týdně na hipoterapii, to je její jediná aktivnější forma pohybu. Respondentky jdou občas na procházku, ke které se musí motivovat. Podobné je to u nich i s cestováním, ke kterému si nenašly kladný vztah. Ani jedna ze dvou respondentek nebyla nikdy v zahraničí.

Zároveň i výtvarné činnosti jsou dvěma respondentkami velmi oblíbené. Věnují se jim nejen doma, ale i v kroužku, do kterého pravidelně dochází. Obě respondentky mají oblíbenou především keramiku.

Respondentka č. 3 má velmi hezký vztah ke zvířatům. Jedenkrát týdně dojíždí do Toulcova dvora, kde navštěvuje kroužek hipoterapie. Jezdí tam velmi ráda a přála by si mít vlastního koně. Zároveň je majitelkou kočky, o kterou se stará sama a tráví s ní hodně času.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že způsoby trávení volného času jsou různé. Každý respondent využívá svůj volný čas jinak. Některé aktivity jim jsou společné, jiné

se zase liší. Podstatné je, že všichni respondenti aktivně využívají svůj volný čas a věnují se různým zájmovým činnostem. Zároveň všichni dochází aspoň do jednoho zařízení, kde tráví aktivně svůj volný čas.

Všichni respondenti dochází do kulturního centra Studia Oáza, kde navštěvují řadu kroužků a tráví zde svůj volný čas. Zařízení nabízí různé zájmové kroužky. Respondentka č. 1 navíc jezdí každou středu na cvičení na Hloubětín. Respondentka č. 3 jezdí jedenkrát týdně do Toulcova dvora na jezdecko-chovatelský kroužek. Respondentka č. 4 navštěvuje keramický kroužek. Z výzkumu je patrné, že všichni respondenti docházejí do zařízení, která zprostředkovávají volnočasové aktivity.

## **6.2 DOPORUČENÍ PRO VYUŽITÍ V PRAXI**

Osobám s mentálním postižením by měly být poskytnuty podmínky pro trávení volného času a pro jeho smysluplné využití. Pomocí volného času by jim měly být zprostředkovány zážitky a vzpomínky. Jejich blízcí by je v těchto aktivitách měly podporovat, případně se s nimi zúčastňovat těchto činností.

Pro osoby s mentálním postižením, je velmi přínosné, když tyto volnočasové aktivity navštěvují. Dochází tak ke kontaktu s jinými osobami s mentálním postižením, mají příležitost utvářet nová přátelství a prostřednictvím akcí se mohou potkávat. Vhodné je to i pro jejich rodiny, které se mohou vzájemně podporovat. Zájmové aktivity jsou důležité z hlediska podporování schopností a dovedností u osob s lehkým mentálním postižením a k dalšímu rozvoji jedince. Volnočasové aktivity tvoří důležitou část dne a měly by být umožněny všem bez ohledu na postižení.

Je důležité tyto jedince brát jako stejně rovné, a i tak s nimi jednat.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci se zabýváme aktivním trávením volného času osob s lehkým mentálním postižením. K vybrání tohoto tématu práce autorce sloužily vlastní zkušenosti s osobami s lehkým mentálním postižením, které získala při odborných praxích během předchozího studia. Zároveň už několik let působí jako osobní asistenta dívky s mentálním postižením, se kterou se stýká ve svém volném čase a doprovází ji na různé akce, jako jsou například koncerty nebo hudební festivaly. Dříve také působila jako dobrovolník v kulturním centru Studiu Oáza, kam docházela pravidelně dvakrát v týdnu.

Bakalářská práce se dělí na část teoretickou a část praktickou.

Teoretická část se člení na tři kapitoly. První se věnuje mentálnímu postižení a jeho definici, klasifikaci se zaměřením na osoby s lehkým mentálním postižením, etiologii a také diagnostice mentálního postižení. Druhá kapitola je zaměřená na vymezení volného času, rozvoj schopností a funkce volného času. Poslední třetí kapitola zprostředkovává volnočasové aktivity a instituce, které je nabízejí. Dále jsou součástí kapitoly i terapie jako volnočasové aktivity.

Praktická část se zabývá vlastním šetřením a je realizována formou kvalitativního výzkumu. Tvoří ji čtyři kazuistiky osob s lehkým mentálním postižením, které se zaměřují na trávení jejich volného času. Cílem této praktické části bylo zjistit, jak osoby s lehkým mentálním postižením aktivně tráví svůj volný čas. Praktická část práce se inspiroje autorčinými poznatky z přímé práce s osobami s lehkým mentálním postižením.

Závěrem výzkumného šetření je, že trávení volného času je velmi různorodé. Přesto respondenty spojují aktivity, které vykonávají všichni. Jedná se především o hudbu, kterou mají všichni rádi a dochází ve Studiu Oáza na kroužek hudebně pohybový. Obsah kroužku tvoří zpěv a tanec a hra na hudební nástroje. Dva respondenti velmi často navštěvují koncerty a letní festivaly. Jeden respondent hraje na bubny a dochází

i na kroužek. Zaznamenali jsme také, že spolu některé volnočasové aktivity úzce souvisí – například sport a cestování.

Výzkumný cíl se nám podařilo zhodnotit. Bakalářská práce může být přínosná pro jiné rodiče, jedince s mentálním postižením a jejich trávení volného času. Je zde viditelné, že i osoby s lehkým mentálním postižením mohou aktivně trávit svůj volný čas činnostmi, které provozuje intaktní společnost. Osobám s lehkým mentálním postižením volnočasové aktivity umožňují jejich osobní rozvoj, podporují je v jejich oblíbených činnostech, poskytují jim příležitost poznat nové přátele, ale nabízí jim i jistý smysl života. Nabídka volnočasových zařízení a možností pro osoby s mentálním postižením stoupá, je ale důležité je v tom podporovat, především ze strany rodiny.

Na základě zjištěných výsledků je patrné, že pro všechny respondenty je ve volném čase důležitá hudba a podpora rodiny. Proto by se další bádání v této oblasti mohlo zaměřit například na vliv muzikoterapie na jedince s lehkým mentálním postižením, případně na osoby s vhodným i nefunkčním rodinným zázemím.

Práce ukazuje teoretický a praktický pohled na tuto problematiku, o které se moc často nehovoří. Výzkum nám ukazuje reálné výsledky, jak osoby s lehkým mentálním postižením tráví svůj volný čas.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BARTOŇOVÁ, M., D. OPATŘILOVÁ a M. VÍTKOVÁ. 2013. *Přístupy k dětem a mládeži se zdravotním postižením a sociálním znevýhodněním mimo školu: texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-242-0.

BAZALOVÁ, B., 2014. *Dítě s mentálním postižením a podpora jeho vývoje*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0693-4.

BENDL, S., 2015. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4248-9.

BENDOVÁ, P., a P. ZIKL. 2011 *Dítě s mentálním postižením ve škole*. Praha: Grada, Pedagogika (Grada). ISBN isbn9788024738543.

ČERNÁ, M., 2015. *Česká psychopedie: speciální pedagogika osob s mentálním postižením*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN isbn978-80-246-3071-7.

GAVORA, P., 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, Edice pedagogické literatury. ISBN isbn80-85931-79-6.

HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ. 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál.

HARTL, P., a H. HARTLOVÁ. 2015. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.

HENDL, J., 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN isbn80-7367-040-2.

KNOTOVÁ, D., 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9.



- KOLÁŘ, Z., 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada. ISBN isbn978-80-247-3710-2.
- LEJČAROVÁ, A., 2011. *Motorická výkonnost dětí s lehkým intelektovým postižením*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1843-2.
- MÜLLER, O., 2005. *Terapie ve speciální pedagogice: teorie a metodika*. V Olomouci: Univerzita Palackého. ISBN isbn8024410753.
- NĚMEC, J., 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.
- OPATŘILOVÁ, D., 2013. *Edukace osob s těžkým postižením a souběžným postižením více vadami: Education of persons with severe disability and multiple disability*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN isbn978-80-210-6221-4.
- PÁVKOVÁ, J., 2002. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.
- PÁVKOVÁ, J., 2008. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PELIKÁN, J., 2011. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1916-3.
- PIPEKOVÁ, J., 2006. ed. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-120-0.
- PROCHÁZKA, R., 2014. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN isbn978-80-247-4451-3.
- PRŮCHA, J., J. MAREŠ a E. WALTEROVÁ. 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN isbn8071787728.
- PUGNEROVÁ, M., a J. KVINTOVÁ. 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9.

- REICHEL, J., 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, Sociologie (Grada). ISBN isbn978-80-247-3006-6.
- SKUTIL, M., 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN isbn978-80-7367-778-7.
- SLOWÍK, J., 2016. *Speciální pedagogika. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.
- SOLOVSKÁ, V., 2013. *Rozvoj dovedností dospělých lidí s mentálním postižením*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0369-8.
- ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, I., 2003. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-821-x.
- ŠVAŘÍČEK, R., a K. ŠEĐOVÁ. 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN isbn978-80-262-0644-6.
- TICHÁ, E., 2008. *Základy speciálnopedagogické diagnostiky*. Bratislava: MABAG. ISBN 978-80-89113-60-6.
- UZLOVÁ, I., 2010. *Asistence lidem s postižením a znevýhodněním: praktický průvodce pro osobní a pedagogické asistenty*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-764-0.
- VÁGNEROVÁ, M., 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál. ISBN isbn80-7178-802-3.
- VALENTA, M., 2014. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0602-6.
- VALENTA, M., 2013. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. 5., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Parta. ISBN 978-80-7320-187-6.
- VALENTA, M., J. MICHALÍK a M. LEČBYCH. 2012. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3829-1.

VALENTA, M., J. MICHALÍK a M. LEČBYCH. 2018. *Mentální postižení. 2.*, přepracované a aktualizované vydání. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0378-2.

VALENTA, M., a O. MÜLLER. 2007. *Psychopedie: [teoretické základy a metodika]*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Parta. ISBN isbn978-80-7320-099-2.

ZORMANOVÁ, L., *Didaktika dospělých*. 2017. Praha: Grada, Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0051-4.

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

ROSE, J., L. 2016. *Free time*. Princeton, NJ: Princeton University Press. ISBN 978-0-691-16345-1.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ÚZIS ČR. [Online] 7. březen 2018. <https://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>.

## **SEZNAM ZKRATEK**

MKN-Mezinárodní klasifikace nemocí

# SEZNAM TABULEK

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Komparace kazuistik.....	50
-------------------------------------	----

## SEZNAM PŘÍLOH

<b>Příloha A – Informovaný souhlas č. 1</b> .....	<b>I</b>
<b>Příloha B – Informovaný souhlas č. 2</b> .....	<b>II</b>
<b>Příloha C – Informovaný souhlas č. 3</b> .....	<b>III</b>
<b>Příloha D – Informovaný souhlas č. 4</b> .....	<b>IV</b>

## Příloha A – Informovaný souhlas č. 1

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „Aktivní trávení volného času osob s lehkým mentálním postižením“

Byl(a) jste požádán(a) o spolupráci k pozorování a rozhovoru za účelem získání dat a informací pro potřeby zpracování bakalářské práce na Univerzitě Jana Amose Komenského Praha.

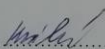
Důraz je kladen na:

- (1) Anonymitu informantů – v přepisech rozhovorů atp. budou odstraněny (i potenciálně) identifikující údaje.
- (2) Mlčenlivost studenta/ky ve vztahu k osobním údajům o účastnících výzkumu (s tím, že se získanými daty a informacemi budu pracovat výhradně já).
- (3) Jako informant/informantka máte právo kdykoli odstoupit od výše uvedené spolupráce.


Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší spoluprací v intencích výše uvedených.

Petra Králová, pikra@seznam.cz

Jméno a příjmení studentky (e-mail, resp. tel studenta/studentky).

Podpis studenta/ky: .....  .....

Udělují souhlas s mou spoluprací/účastí ve výše uvedeném smyslu.

(Jméno) Podpis informanta/ky: .....  .....

V .....  ..... dne .....  .....

## Příloha B – Informovaný souhlas č. 2

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „Aktivní trávení volného času osob s lehkým mentálním postižením“

Byl(a) jste požádán(a) o spolupráci k pozorování a rozhovoru za účelem získání dat a informací pro potřeby zpracování bakalářské práce na Univerzitě Jana Amose Komenského Praha.

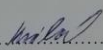
Důraz je kladen na:

- (1) Anonymitu informantů – v prepisech rozhovorů atp. budou odstraněny (i potenciálně) identifikující údaje.
- (2) Mlčenlivost studenta/ky ve vztahu k osobním údajům o účastnících výzkumu (s tím, že se získanými daty a informacemi budu pracovat výhradně já).
- (3) Jako informant/informantka máte právo kdykoli odstoupit od výše uvedené spolupráce.

Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší spoluprací v intencích výše uvedených.

Petra Králová, pikra@seznam.cz

Jméno a příjmení studentky (e-mail, resp. tel studenta/studentky).

Podpis studenta/ky: .....  .....

Udělují souhlas s mou spoluprací/účastí ve výše uvedeném smyslu.

(Jméno) Podpis informanta/ky: .....  .....

V .....  ..... dne .....  .....



## Příloha C – Informovaný souhlas č. 3

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „Aktivní trávení volného času osob s lehkým mentálním postižením“

Byl(a) jste požádán(a) o spolupráci k pozorování a rozhovoru za účelem získání dat a informací pro potřeby zpracování bakalářské práce na Univerzitě Jana Amose Komenského Praha.


Důraz je kladen na:

- (1) Anonymitu informantů – v přepisech rozhovorů atp. budou odstraněny (i potenciálně) identifikující údaje.
- (2) Mlčenlivost studenta/ky ve vztahu k osobním údajům o účastnících výzkumu (s tím, že se získanými daty a informacemi budu pracovat výhradně já).
- (3) Jako informant/informantka máte právo kdykoli odstoupit od výše uvedené spolupráce.

Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší spoluprací v intencích výše uvedených.

Petra Králová, pikra@seznam.cz

Jméno a příjmení studentky (e-mail, resp. tel studenta/studentky).

Podpis studenta/ky: .....  .....

Udělují souhlas s mou spoluprací/účastí ve výše uvedeném smyslu.

(Jméno) Podpis informanta/ky: .....  .....

V ..... *Praha* ..... dne ..... *1.11.2018* .....

## Příloha D – Informovaný souhlas č. 4

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: „Aktivní trávení volného času osob s lehkým mentálním postižením“

Byl(a) jste požádán(a) o spolupráci k pozorování a rozhovoru za účelem získání dat a informací pro potřeby zpracování bakalářské práce na Univerzitě Jana Amose Komenského Praha.


Důraz je kladen na:

- (1) Anonymitu informantů – v prepisech rozhovorů atp. budou odstraněny (i potenciálně) identifikující údaje.
- (2) Mlčenlivost studenta/ky ve vztahu k osobním údajům o účastnících výzkumu (s tím, že se získanými daty a informacemi budu pracovat výhradně já).
- (3) Jako informant/informantka máte právo kdykoli odstoupit od výše uvedené spolupráce.


Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s Vaší spoluprací v intencích výše uvedených.


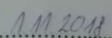
Petra Králová, pikra@seznam.cz

Jméno a příjmení studentky (e-mail, resp. tel studenta/studentky).

Podpis studenta/ky: .....  .....

Udělují souhlas s mou spoluprací/účastí ve výše uvedeném smyslu.

(Jméno) Podpis informanta/ky: .....  .....

v .....  ..... dne .....  .....

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Petra Králová**

**Obor: Speciální pedagogika - vychovatelství**

**Forma studia: kombinované**

**Název práce: Aktivní trávení volného času osob s lehkým mentálním postižením**

**Rok: 2019**

**Počet stran textu bez příloh: 47**

**Celkový počet stran příloh: 4**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 37**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 1**

**Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Stárek, Ph.D.**