UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Pedagogické a speciálně pedagogické aspekty u hipoterapeutických aktivit u dětí do patnácti let

Bc. Eva Červenková

2. ročník kombinované studium

Obor: Vychovatelství

Řízení volnočasových aktivit

Olomouc 2024

Vedoucí práce: doc. Mgr. Michal Růžička, Ph.D.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svému vedoucímu práce doc. Mgr. Michalovi Růžičkovi, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, jeho nápady a podporu. Také děkuji svým blízkým za trpělivost a podporu. V této práci patří také velké poděkování rodině klientky, která se se mnou pustila do výzkumu a ochotně a s nadšením jsme procházeli cestou, která nás dovedla k závěrům v diplomové práci. Děkuji kamarádce Peti Sychrové, která mi byla oporou v psaní práce. Její zpětné vazby mi pomohly práci posunout dále. A poděkování také patří Dceři Haničce za zpětný náhled mých jazykových schopností. Velké poděkování v této diplomové práci patří mému koni Jendovi (5. březen 2000 – 13. leden 2024), který mě přivedl k hipoterapii a udělal šťastnými a naplněnými nejen mě, ale i spoustu dětí a lidí kolem.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci na téma „Pedagogické a speciálně pedagogické aspekty u hipoterapeutických aktivit u dětí do patnácti let“ vypracovala samostatně pod vedením svého vedoucího práce a za použití všech uvedených pramenů v závěru práce.

V Týně nad Bečvou 12. 4. 2024

Anotace

Jméno a příjmení	Eva Červenková
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Michal Růžička, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Pedagogické a speciálně pedagogické aspekty u hipoterapeutických aktivit u dětí do patnácti let
Název v angličtině:	Pedagogical and special pedagogical aspects of hippotherapeutic activities for children under 15 years of age
Zvolený typ práce:	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
Anotace práce:	Diplomová práce se zaměřuje na pedagogické a speciálně-pedagogické aspekty u hipoterapeutických aktivit u dětí do patnácti let. Byl proveden kvalitativní výzkum s metodou případové studie, kde byly analyzovány a interpretovány přínosné poznatky do oboru hipoterapie.
Klíčová slova:	Hipoterapie; pedagogické a speciálně pedagogické aspekty; Horsemanship; klíčové

	kompetence dětí; volný čas.
Anotace v angličtině:	The diploma thesis focuses on pedagogical and special-pedagogical aspects of hippotherapy activities for children under 15 years of age. Qualitative research with the case study method was carried out, where beneficial findings in the field of hippotherapy were examined and interpreted.
Klíčová slova v angličtině:	Hippotherapy; pedagogical and special pedagogical aspects; Horsemanship; key competences of children; Leisure.
Přílohy vázané v práci:	8
Rozsah práce:	99 stran (144 124 znaků)
Jazyk práce:	český

OBSAH

Úvod 11
1 CÍLE PRÁCE 14
1.1 Hlavní cíl 14
1.2 Dílčí cíle 14
2 TEORETICKÁ ČÁST 15
2.1 Člověk a kůň 15
2.2 Zooterapie 17
2.2.1 Dělení zooterapie podle metod 18
2.3 Úvod do hipoterapie, současnost 20
2.3.1 Hiporehabilitace, dělení a terminologe 23
2.3.2 Využití koně pro terapeutické účely, dělení 25
2.3.4 Hipoterapie, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe 27
2.4 Terapeutický tým, pedagogicko-psychologické ježdění 28
2.4.1 Hipoterapeut, osobnost, vzdělání 28
2.4.2 Kůň v roli terapeuta 30
2.4.3 Cvičitel 31
2.4.4 Pomocník 31
2.5 Horsemanship v hipoterapii 32
2.5.1 Hra 33
2.5.2 Přehled světových trenérů koní 34
2.5.3 Robertsův postoj k tréningu 35
2.5.4 Sedm her Pata Parelliho 37
2.5.5 Horsemanship, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe 39
2.6 Vývojová psychologie ve vztahu k hipoterapii 39
2.6.1. Vývojová psychologie, definice 39
2.6.2 Vývojová psychologie a pedagogicko-psychologické ježdění 40
2.6.3 Dítě do patnácti let a pedagogické a speciálně-pedagogické aspekty 42
2.7 Klíčové kompetence u dětí 44
2.7.1 Vztah 46
2.7.2 Vztah, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe 48
2.7.3 Komunikace 49
2.7.3.1 Komunikace lidí 49
2.7.3.2 Komunikace zvířat 50
2.7.3.3 Komunikace, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe 51

2.7.4 Emoce ... 51
2.7.4.1 Emoce definice ... 52
2.7.4.2 Energoinformační systém ... 52
2.7.4 Hranice ... 53
2.7.5 Sebevědomí ... 54
2.7.5.1 Sebevědomí, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe ... 55
2.7.6 Mindfulness ... 55
2.8 Techniky pro děti s koňmi ... 56
2.9 Hipoterpie a příroda ... 59
2.9.1 Hipoterapie a příroda, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe ... 60
3 EMPIRICKÁ ČÁST: Pedagogické a speciálně pedagogické aspekty u hipoterapeutických aktivit u dětí do patnácti let ... 62
3.1 Použitá metodologie, výzkumné metody ... 62
3.1.1 Kvalitativní výzkum ... 62
3.1.2 Případová studie (case study), teorie ... 63
3.1.3 Historie případové studie ... 63
3.2 Metody sběru dat ... 64
3.3 Sběr dat, realizace ... 64
3.3.1 Polostrukturovaný rozhovor ... 65
3.4 Triangulace metod ... 65
3.5 Výzkumné otázky ... 66
3.6 Výběr případu ... 66
3.6.1 Zakázka informantky Zoji ... 67
3.6.2 Zakázka rodičů ... 67
3.7 Analýza získaných dat a dokumentů ... 68
3.7.1 Analýza klíčových slov, nadřazené kategorie ... 69
3.7.1.1 Kategorie, jednotlivá klíčová slova a pasáže z textu výzkumu ... 69
3.7.1.2 Interpretace výsledků, diskuze ... 79
3.7.2 Analýza, klíčové kompetence ... 80
3.7.3 Interpretace výsledků, klíčové kompetence, diskuze ... 87
3.8 Hipoterapie a volný čas dětí ... 89
3.9 Shrnutí + odpověď na výzkumné otázky ... 89
ZÁVĚR ... 92
Seznam použitých zdrojů ... 94
SEZNAM PŘÍLOH ... 99

Úvod

Téma diplomové práce „Pedagogické a speciálně pedagogické aspekty u hipoterapeutických aktivit u dětí do patnácti let jsem si vybrala s velkým nadšením, nejen z důvodu svého osobního naladění a pro své celoživotní zájmy, ale také v této oblasti vidím velký potenciál. Ve své diplomové práci bych chtěla navázat na bakalářskou práci, kde jsem se zabývala vztahem koní a dětí: „Emotivně korektivní vztah dítěte a koně aneb kůň lékař lidské duše“. Od bakalářské práce „uběhlo hodně vody“, třináct let, a mnohé se v oboru změnilo. Hodně vnímám, jak je na vzestupu pedagogicko-psychologické ježdění, kterým se také zabývám a aplikuji ho do své práce.

Je to téma, o které se zajímám i ve své profesi a kůň jako takový, je mým koníčkem od dětství. Koně mě provází celým mým životem a jejich energie, troufám si říct, změnila a nasměrovala můj život tam, kde jsem nyní. Provozuji farmu v Týně nad Bečvou, mimo vlastního rekreačního ježdění se věnuji práci s dětmi. Pořádám příměstské tábory, kroužky pro děti a realizuji programy dle specifik dané skupiny a jedince. V práci s dětmi upřednostňuji zážitkovou a venkovní pedagogiku, doprovázenou zvířaty a kombinované s artefiletikou a dramikou a jinými expresivními obory – hudba, pohyb apod. Je krásné v praxi pozorovat, jak se tyto obory prolínají a dají kombinovat. Z koně si udělat plátno a malovat na něj, zahrát divadelní scénky a roli dát i koníkovi, zatančit a bubnovat kolem koní… Věřím, že silné pozitivní prožitky nezažívají jen lidé, ale i sama zvířata, která se jeví, že se v naší přítomnosti cítí dobře. V současné době jezdím na koni málo, mám malé děti a hodně času trávím s nimi u koní i bez koní. O to více je hnacím motorem se ve volném čase zabývat technikami, které se s koňmi a lidmi dají aplikovat „ze země“. Jako jezdec na koni, partner koně ze země a chovatel koní jsem se za poslední roky naučila mnoho zajímavého a nabyla mnoho zkušeností a ráda bych se o ně v této diplomové práci podělila.

V teoretické části se zabývám vymezením pojmů hipoterapie, zooterapie, osobnost hipoterapeuta, koně, klíčových kompetencí dětí, vztah, příroda atd. Některými pojmy se nezabývám do takové hloubky jako v bakalářské práci, protože je mám více rozebrány tam a nechci se opakovat. Mým cílem je tyto pojmy obohatit o nové poznatky ze současné doby, které v průběhu posledních let byly zjištěny a publikovány odborníky. Tyto teoretické pojmy

jsem také obohatila o osobní zkušenosti a pozorování z mé vlastní praxe a dále pro přiblížení atmosféry jsem diplomovou práci protkala mými vlastními fotografiemi, kterými se snažím tuto specifickou atmosféru s dětmi a zvířaty přiblížit.

Hlavním cílem mé diplomové práce je seznámit akademickou obec a širokou veřejnost s hipoterepií a ověřit v praxi vliv hipoterapeutických aktivit na dítě. V empirické části jsem použila kvalitativní výzkum a metodu případová studie. Jako „opěrný bod“ svého výzkumu jsem zvolila aktuální klíčové kompetence RVP. V rámci kvalitativního výzkumu si pokládám hlavní otázku a další přidružené otázky, následně vytvářím hypotézu pro další zkoumání v tomto oboru.

Při vypracování diplomové práce jsem nastudovala odborné prameny vztahující se k tématu. Vyhledala a pročetla jsem bakalářské a diplomové práce, načetla odbornou literaturu, shlédla videa, pročetla články v odborných časopisech, prohlédla weby, vedla rozhovory s lidmi zabývající se touto tématikou. Největším přínosem pro mé poznatky ovšem je, že pracuji v přímé práci s dětmi a že mám vlastní farmu, kde se klienti mimo tří koní mohou setkat i s jinými zvířaty (oslícy, pes, kočky, ovce, slepice, zakrslý králík). Aplikuji a vymýšlím nové techniky pro přímou práci dětí s koněm. Mám radost z jejich radosti a osobnostního posunu a růstu.

„Kůň je nejlepším přítelem člověka."

Neznámý autor

1 CÍLE PRÁCE

1.1 Hlavní cíl

Seznámit akademickou obec a širokou veřejnost s hipoterepií a ověřit v praxi vliv hipoterapeutických aktivit na dítě.

1.2 Dílčí cíle

Definovat a charakterizovat termín hipoterapie a související témata: terapeutický tým, horsemanship apod.

Teoretické poznatky opřít o klíčové kompetence a související témata: vztah, emoce, komunikace, mindfulness.

Propojit teorii s praxí a konkrétní teoretické pojmy demonstrovat na konkrétních osobních zkušenostech a pozorování z praxe.

Dokumentovat a analyzovat konkrétní přínos hipoterapie na vybrané klientce použitou výzkumnou metodou případová studie.

V empirické části najít propojení hipoterapie, volného času dítěte a přírody.

2 TEORETICKÁ ČÁST

Cílem teoretické části práce je charakterizovat vztah člověka a koně, analyzovat konkrétní formu zooterapie – hipoterapii a ukázat na její přínos u dětí do 15 let. Teoretické poznatky opřít o klíčové kompetence a související témata: vztah, emoce, komunikace, mindfulness. Cílem teoretické části je také poznatky obohatit o kapitoly osobní zkušenost a pozorování z praxe.

2.1 Člověk a kůň

„Kůň bez jezdce je stále koněm, ale jezdec bez koně je jen člověkem."

(Stanisław Jerzy Lec)

Kůň, tak krátké slovo a kolik v sobě skrývá. Doprovází lidstvo již po tisíciletí. S lidstvem si prošel dlouhou cestu a měl a měl a má mnoho využití.

„Člověk s koněm kráčí po modré planetě od samého začátku své existence." (Volf, in Hollý, 2005, s. 22)

Domestikace neboli zdomácnění koní měnilo v průběhu tisícletí své podoby. Na začátku tohoto vztahu to byl kůň v roli kořisti, kdy byl využíván lidmi pro své maso a kůži. V této fázi se člověk koně nikterak nestará, o domestikaci můžeme hovořit, až se začnou lidé starat a začali koně ovládat. V počátcích tohoto ovládání nemůžeme mluvit o jemném ovládání koní, byla praktikována spíše hrubá síla. Postupem času si lidé začínají uvědomovat důležitost tréningu, péče a dobrého zacházení se zvířetem. Lidé koně začínají využívat jako tažnou sílu, jezdí na nich, mají ho jako pomocníka při práci a válkách. (Velká encyklopedie koní, 2016).

Vlastnosti koně, především rychlost a síla, dopomohly lidem v historii zabírat území nebo komunikovat s jinými národy rychleji. Bez koně by to bylo omezeno jen na pěší chůzi a překonávání krátkých vzdáleností (Springfield, 2015).

S nástupem moderní doby a změněnou úlohou koně převážně na sportovní a rekreační užití, si lidé začínají uvědomovat a poskytovat lepší péči koním a celkově se welfare koní

zlepšuje. Tyto obsáhlé změny a postoje lidí nás přenáší až do moderní doby, kdy jsou koně chování převážně pro sportovní a rekreační využití. Také jejich welfare je v dnešní době na vysoké úrovni, o jednoho koně se může starat majitel, ošetřovatel, veterinář, kovář, fyzioterapeut, zubař a chiropraktik. Také výživa koní je v současné době na vysoké úrovni a je samostatnou vědou (Velká encyklopedie koní, 2016).

Zakladatel psychoanalýzy Sigmung Freud vnímal vztah člověka a koně jakou souběžný boj mezi id a egem. Id = instinktivní a syrové emoce a ego = racionalita. (Kohanov, 2014).

Přes všechny tyto role koně a krátké ohlédnutí do historie se dostáváme k roli koně a člověka v roli koterapeuta a teraputa.

Obrázek 1 (vlastní)

2.1.1 Člověk a kůň, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe

Já a kůň, hipoterapie a šestý smysl. Já a kůň je velké celoživotní téma a kapitola, na samostatnou knihu. V této práci chci zmínit okrajově, jen pro představu jaké schopnosti nám kůň může dát. Koně jsou kolem mě odmalička – vlastnil je můj děda a strýc, celý život jsem si snila o farmě a koních. Byly etapy života, kdy jsem žila ve městě, kde jsem zároveň pracovala. Díky tomu, že jsem volný čas trávila v přírodě, kde končily cesty a začínaly hluboké lesy, tak jsem tento čas dokázala krásně ustát a zharmonizovat. Byly to časy buď v sedle na koni, nebo s krosnou na zádech.

Svůj sen o farmě jsem si snila dál, ale někdy jsem se od tohoto snu vzdálila natolik, že už jako by nebyl. Po letech v komerční stáji přišel konec, kdy se změnili majitelé a všichni koně museli pryč. Já procházela těžkým rozhodováním, zda koně dát někam do stáje nebo si jít sovu cestou a splnit si sen a nějak to přišlo a odstartovalo to nyní již desetiletou historii, kdy mám koně ustájeného doma, a ne v komerční stáji. Koně mě začali provázet různými situacemi a díky nim se mi podařilo spousty věcí. Doposud jsem říkávala, že je to díky koním, ale už vím, že to nejsou náhody. Při hlubším studiu hipoterapie jsem zjistila, že koně nám pomáhají rozvíjet šestý smysl, tohle můžu absolutně potvrdit a děkuji koním za to, že už vím, že to nejsou náhody, ale prostě rozvinutí něčeho, co se nedá popsat a co se mnou klienti při mé práci zažívají.

2.2 Zooterapie

V minulosti, primárně ve vývoji primátů, byla mláďata obklopena mnoha druhy společníků, s nimiž se mohla volně a bezstarostně bavit v jejich přirozeném prostředí. Tato doba již skončila (Panksepp, in Daniš, 2016).

„…pojmem zooterapie rozumíme pozitivní až léčebné působení zvířete na člověka.“ (Freeman, in Velemínský, s. 30).

Zooterapie, také se můžeme setkat s názvem animoterapie nebo animal terapie, je obecný pojem, který znamená využití zvířete v terapii. Podle zvířecího druhu se v České republice nejčastěji setkáme s těmito terapiemi a jednotlivými zvířaty:

- Canisterpie – využití psa
- Felinoterapie – využití kočky
- Hiporehabilitace – využití koně
- Delfinoterapie – využití delfína
- Lamaterapie – využití lamy
- Insektoterapie – využití hmyzu

- Ornitoterapie – využití ptactva

Další zvířata při využití v terapii nemají přesný název a bývají nazývány opisem např. terapie akvarijními rybičkami. Člověk v roli terapeuta je nazván zooterapeutem a zvíře koterapeut. Zvíře v roli koterapeuta může umožnit a zjednodušit komunikaci klienta s ostatními, zmírní stres, zlepší náladu, paměť a pomáhá zlepšovat fyzickou stránku člověka svým pozitivním a léčebným působením (Freeman, in Velemínský, 2007).

Využití kombinace více druhů zvířat společně je v některých situacích přínosné. Můžeme také pracovat s přechodem od menšího zvířete po větší, pokud má dítě z velkého zvířete strach. Menší zvíře se zdá být takovým můstkem k přirozenému dovedení dítěte ke zvířeti většímu (Tichá, in Velemínský, 2007).

V České republice zažilo léčebné využití zvířat prudký rozvoj až po roce 1990, kdy se české odborné společnosti zapojily do mezinárodních organizací a začaly se podílet na vědeckých výzkumech v této oblasti (Neradžič, 2006).

2.2.1 Dělení zooterapie podle metod

Freeman (in Velemínský 2007) uvádí následující dělení zooterapie podle metod:

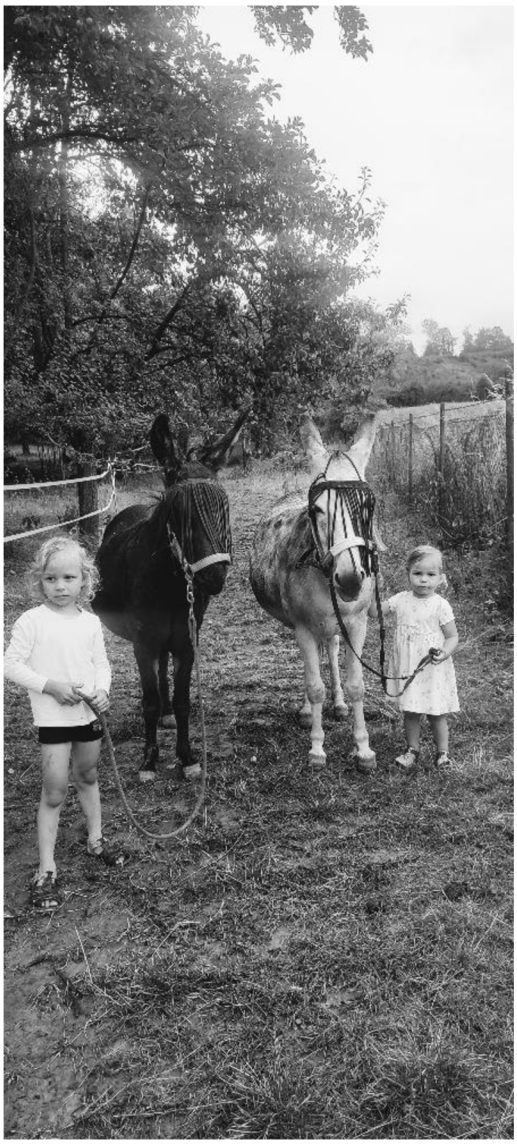
- Aktivity s podporou zvířat (AAA) představují přirozený kontakt mezi člověkem a zvířetem, který je zaměřen na zlepšení kvality života klienta nebo podporu jeho sociálního rozvoje.

- Terapie s podporou zvířat (AAT) zahrnuje cílený kontakt mezi člověkem a zvířetem, s cílem posílit psychický nebo fyzický stav klienta.

- Vzdělávání s podporou zvířat (AAE) je proces, který zahrnuje přirozený nebo cílený kontakt mezi člověkem a zvířetem, s cílem rozšířit nebo zlepšit výchovu, vzdělávání nebo sociální dovednosti klienta.

- Krizová intervence za pomoci zvířat (AACR) je formou přirozeného kontaktu mezi zvířetem a člověkem v krizové situaci, která je zaměřena na redukci stresu a celkové zlepšení psychického i fyzického stavu klienta.

Obrázek 2 vlastní



Obrázek 3 vlastní

2.2.2 Zooterapie, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe

Deset let pořádám příměstské tábory s názvem „Prázdniny u koní v Týně pod Helfštýnem“, s podtitulem „Malý farmář“, kde mimo jiné i aktivně zapojujeme prvky zooterapie. Děti se

v průběhu tábora setkají s různými zvířaty a starají se o ně. Jedná se o koně, oslíky, ovečky, psy, kočky, slepice, kohouty, jednodenní kuřátka, krocany, hada, morčátka, minikrálíka a kachny indické běžce. Dále je program velice tvůrčí: malujeme, tancujeme, hrajeme na hudební nástroje, zpíváme a celý program je v přírodě. Podle mého pozorování mají největší úspěch koně a jednodenní kuřátka. Malilinkaté kuřátko veliké jak koňské oko a kůň sahající hlavou ke korunám stromů je pozoruhodný protiklad. Kuřátko, bezbranné a potřebující péči (z líhně bez maminky), o které se mohu starat a vzít si ho do náručí a oproti tomu kůň majestátní zvíře, které je samo sebou a působí na nás sebejistě a vůdčím dojmem. Stejně jako odborníci si všímám pozitiv, kdy dítě přechází od menšího zvířete k většímu. Některé děti se v počátku naší spolupráce bojí koní. Do aktivit nenutíme, to je samozřejmé, dítě provázíme a ukazujeme, jak tento strach překonat. U některých pomáhá přesun z oslíka na koníka, nejprve začnou pracovat na oslících a až poté s koněm. Stejně tak s jízdou. Když se děti bály na koních tak také maximálně zafungoval klidný přístup vedoucího a provázení dýcháním, hluboký nádech a výdech nebo cvičení. Pokud i toto nešlo, nechali jsme čas a zkoušeli jiné techniky. Nepamatuji si ze své praxe dítě, které by bylo zablokované tak, že bychom nezaznamenali posun.

2.3 Úvod do hipoterapie, současnost

"Jestliže chceš poznat charakter člověka, podívej se mu do tváře; pokud chceš poznat charakter koně, podívej se mu do očí."

(Neznámý autor)

Komunikace s těmito zvířaty (koňmi, pozn. autorky) může být pro člověka velmi léčivá v aspektech fyzických, duševních i spirituálních. Pomáhá lidem obnovit dlouho zapomenuté dovednosti, vyplývající z nerovnováhy současného života (Kohanov, 2014).

Linda Kohanov (nar. 1950, žije v USA) je spisovatelka, lektorka, trenérka jezdectví na zážitkové učení a psychoterapii, oboje za asistence koní. V roce 1997 založila Eponu - kolektiv jezdeckých trenérů a konzultantů zaměřený na terapeutické metody páce s koňmi. Epona funguje dodnes, webové stránky https://eponaquest.com.

Hipoterapie je reahabilitační metoda, která vychází z animoterapie a je její nejrozšířenější formou. Jedním z faktů, proč se člověk navrací ke zvířatům je to, že se naše generace dále oddaluje od přírody. Téma a vzájemné působení „člověk – zvíře“ je na neustálém vzestupu a vzniká stále více odborných prací. Historicky téma zmiňoval i „otec“ evropské medicíny, starořecký lékař Hipokrates (460 – 370 př. n . l.). Jeho jméno je i úzce spjaté s pojmem hipoterapie, které překládáme jako koňovládce – přeloženo z řečtiny. hippos: kůň a kratein: vést a kratos: síla. Z české historie zmíníme československého prezidenta T. G. Masaryka, který jízdu na koni vnímá jako dobrý tělocvik, kdy rychle procvičíte celé tělo: ruce, nohy, plíce, srdce a doporučuje to zkusit. Byl aktivním jezdcem do osmdesáti let (Hollý, 2005).

Karol Hollý (nar. 1938, žije ve Slovensku), profesně psychiatr, je odborník na hipoterapii a je přední slovenský hipolog. Stál u zrodu hipoterapie a psychotereapeutického ježdění v někdejším Československu.

Od 60. let minulého století došlo ke globálnímu nárůstu organizací, které zkoumají vztahy mezi lidmi a zvířaty a možnosti využití zvířat v terapii. Například v Norsku bylo v roce 1966 otevřeno rehabilitační centrum pro zdravotně postižené - Beitostolen, kde se kromě fyzioterapie začaly využívat psi a koně v léčebném procesu. Koncem 60. let se lékaři, psychologové, výzkumníci chování, psychoterapeuti a gerontologové z USA a Anglie spojili ve společnostech, které se zabývají studiem vztahů mezi lidmi a zvířaty. V roce 1969 zaujal americký psychiatr B. M. Levinson lékařskou obec úspěšnými terapiemi psími „koterapeuty“, což vedlo k zájmu o tuto metodu. Levinson následně v roce 1982 stanovil metodologické principy pro nový obor - pet-facilitated therapy, což je terapie zvířaty. Praktické využití animoterapie se rozšířilo do různých institucí, jako jsou domovy důchodců, nemocnice, dětské domovy, věznice, školy a psychiatrická zařízení, především prostřednictvím programů návštěv (Lacinová, in Mucha, 2014)

Začátky léčby pomocí koní v České republice sahají až do roku 1947. Tyto začátky jsou spojeny s aktivitami Huculského klubu ve Zmrzlíku u Prahy. Novodobá hipoterapie začala v roce 1976 ve spolupráci s profesorem Lewitem v tomto klubu, což bylo první středisko svého druhu ve střední Evropě. Od té doby se hipoterapie rozšířila i do dalších zařízení, jako jsou

rehabilitační ústav v Chuchelné u Opavy, lázně 24 Karviná-Darkov, Luže-Košumberk a psychiatrické léčebny v Zbuči a Praze-Bohnicích (Müller, 2014).

Kohanov nám dává náhled rozdílného přístupu mužů a žen v životě, který se dá přenést do života s koňmi a terapie. Pokud koně nebudeme bát pouze jako sportovní prostředek a podíváme se na ně z pozice průvodce, který v nás může rozvíjet tyto aspekty, tak kůň může být velkým *„sparingpartnerem“* na životní cestě a v terapii. City, intuice, vztahy, cesta, spolupráce, ta jsou velké okruhy, které se v lidech dají rozvíjet právě díky koním.

Kohanov (2014) reflektuje současný přístup ke koním a hipoterapii, vnímá cestu ženství a koní na vzestupu. Tento přístup byl dříve zneplatněn pod nadvládou mužů. Jedná se především o upřednostnění mysli nad city, logiky nad intuicí, teritoria nad vztahy, cíl nad cestou a síly nad spolupráci.

Vízdalová (in Velemínský, 2007) také poukazuje na problematiku mužské síly a ženské empatie. Muži se dobře s koňmi učí dominantní postupy, ale moment, kdy je potřeba být empatičtější, se pro muže stává náročnější. Na rozdíl od žen, které jsou při práci s koňmi empatické, ale ve chvíli, kdy mají ovládnout 500 kilo těžké zvíře, nastává obtížnější část jejich práce. Dobrá práce s koněm znamená, že nasává harmonie a rovnováha mezi přiměřenou silou a empatií.

V současné době, kdy již nepotřebujeme koně k práci na polích ani je nevyužíváme k transportu do válek, pro nás mohou koně vykovávat něco mnohem důležitějšího – pomáhat nám v našem vlastním zlepšování. Tato zvířata obohacují své jezdce fyzicky, mentálně, kreativně a duchovně tím, že podněcují jejich smyslovou i nadsmyslovou pozornost, a to bez ohledu na jejich národnost, kulturu nebo náboženství (Kohanov, 2014).

V České republice vznikla v roce 1991 Česká hiporehabilitační společnost (dále ČHS) a ta zaštiťuje odbornost hiporehabilitace v České republice. ČHS sdružuje lékaře, fyzioterapeuty, cvičitele jezdectví, parasportovce, klienty i rodiče dětí s handicapem (Vosátková, in Velemínský, 2007).

V roce 2023 eviduje ČHS desítky individuálních členů, přes 70 hiporehabilitačních center. ČHS také nabízí odborné vzdělávání, kurzy a praxe (Česká hiporehabilitační společnost, 2024).

Obrázek 4 vlastní

2.3.1 Hiporehabilitace, dělení a terminologe

„Kůň s nepřekonatelnou krásou, neměřitelnou silou a ladností, je stále dost pokorný na to, aby nesl člověka.“

(Amber Senti)

Hiporehabilitace, jakožto nástroj léčby, zasahuje svým širokým rozpětím do věd jako je pedagogika, psychologie, medicína i sociologie. V České republice je tento obor v neustálém pohybu a rozvíjí se. Pojmy hiporehabilitace a hipoterapie jsou dále v diplomové práci používány podle jejich významu a obsahu.

Hiporehabilitace je obecný výraz pro různé aktivity, které spočívají v rehabilitaci člověka pomocí koně v nejširším slova smyslu. Hipoterapie je forma rehabilitační terapie, která využívá pohybu koně a jeho účinků na člověka, spojené s psychologickými benefity provázenými jízdou na koni (Vosátková, in Velemínský, 2007).

Hiporehabilitace zahrnuje různé aktivity a terapie pro lidi s různými zdravotními nebo sociálními potřebami, kteří se setkávají s koněm. Tyto intervence mohou cílit na různé oblasti, jako je fyzická rehabilitace, psychická podpora, sociální interakce nebo vzdělávací aspekty, v závislosti na potřebách a cílech každého jednotlivého klienta (Jónová, 2021).

„Hipoterapie je rehabilitační metoda, která využívá komplexní léčebné působení koně na člověka“ (Hollý, 2005, s. 11).

Práce s koněm může být vždy komplexní a může být zaměřena na řešení konkrétní potřeby klienta v oblasti hiporehabilitace. Během této práce pozorujeme a využíváme multisenzorickou stimulaci a celostní působení koně na klienta, stejně jako na jeho rodinu nebo pečovatele. Správná volba cílů a intervencí může hiporehabilitaci pomoci zlepšit stav klientů v rámci jejich funkčního potenciálu a také zvýšit jejich celkovou kvalitu života (Jónová, 2021).

V současné době se můžeme setkat s rozdílnou terminologií a dělením v hipoterapii a hiporehabilitaci.

Hollý (2005) dělí hipoterapii do tří základních odvětví:

1. hiporehabilitace
2. sportovní ježdění postižených
3. pedagogicko-psychologické ježdění

Véle (in Velemínský, 2007) dělí hiporehabilitaci na:

1. hipoterapii
2. léčebné pedagogicko-psychologické ježdění
3. parajezdectví

Podle České hiporehabilitační společnosti uvádí změnu terminologie v hiporehabilitaci k 1. 1. 2020:a uvádí následné dělení:

1. Hipoterapie (HT) se mění na Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii (HTFE)
2. Aktivity s využitím koní (AVK) jsou nyní Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi (HPSP)
3. Psychoterapie pomocí koní (PPK) má nový název Hipoterapie v psychiatrii a psychologii (HTP) (Česká hiporehabilitační společnost, 2024).

2.3.2 Využití koně pro terapeutické účely, dělení

Engel (in Velemínský, 2007) uvádí následující dělení pro oblast využití koně pro terapeutické účely:

- Equine-Assisted Therapy (EAT) - terapie s pomocí koní - může zahrnovat široké spektrum terapií prováděných certifikovanými terapeutickými zařízeními. Tato terapie zahrnuje různé aktivity v oblasti "horsemanship" (přirozené partnerství mezi člověkem a koněm), které mohou probíhat buď na koni, nebo ze země. Například hřebelcování koně se využívá k posílení rozsahu pohybu, rovnováhy a motorických dovedností.
- Equine-Facilitated Psychotherapy (EFP) - podpůrná psychoterapie s koňmi - se zaměřuje na léčbu emocionálních poruch a poruch chování, probíhá pod vedením profesionálů s licencí v oblasti psychologie nebo psychiatrie. Kůň je nástroj, pomocí něhož se zprostředkuje interakce mezi odborníkem a klientem.
- Equine Experiential Learning (EEL) - praktická výuka s pomocí koní - nabízí výukové programy, které jsou uzpůsobeny pro osoby se speciálními potřebami a problémy, aby se lépe seznámily s výukovou látkou.
- Equine-Assisted Psychotherapy (EAP) - psychoterapie s pomocí koní - je prováděna psychoterapeuty a psychiatry a zaměřuje se na léčbu široké škály psychických poruch a onemocnění.
- Hippotherapy - hipoterapie - je odvětví fyzioterapie, které využívá pohyb koně k terapeutickým účelům.

- Therapeutic riding - terapeutické ježdění - využívá koně k podpoře fyzické, kognitivní, emocionální a sociální vitality u postižených osob. Zahrnuje sportovní, volnočasové a rehabilitační aktivity, stejně jako vzdělávací a terapeutické aktivity. Terapeutické ježdění zdůrazňuje terapii ve sportovních aktivitách, což pomáhá získávat dovednosti pro rehabilitaci nebo soutěživost pod vedením terapeutů s jezdeckou licencí.

2.3.3 Pedagogicko-psychologické ježdění, definice

Hipoterapeutické aktivity v teoretické a praktické části diplomové práce nejvíce korespondují s odvětvím *Pedagogicko - psychologické ježdění* termínu podle Hollého a Hornáčka nebo *Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi* termín podle ČHS.

Hollý (2005) definuje pedagogicko-psychologické ježdění jako využívání interakce s koněm, jízdy na koni a práce s ním jako prostředků pedagogicko-psychologické intervence, která má za cíl přinést pozitivní změny v chování dětí a mládeže, nebo snížit či odstranit příznaky duševních poruch či mentálního postižení.

Česká hiporehabilitační společnost (2024) definuje hiporehabilitaci v pedagogické a sociální praxi (dále jen HPSP) jako jednu z disciplín hiporehabilitace; certifikovaní instruktoři HPSP s pedagogickým, sociálním nebo zdravotně-sociálním vzděláním využívají kontakt a interakci s koněm a prostředím stáje jako prostředku k motivaci, aktivizaci, výchově a vzdělávání lidí se speciálními potřebami. Tímto způsobem podporují lidi se zdravotním nebo sociálním znevýhodněním, a ty, kteří jsou ohroženi těmito znevýhodněními, v rámci aplikovaných disciplín pedagogiky, sociální práce a sociální terapie.

Obrázek 5 (vlastní)

2.3.4 Hipoterapie, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe

Hipoterapii vnímám jako silný a citlivý nástroj pro práci s dětmi a dospělými. Zvíře jakožto nástroj k sobě samému je velice silný zdroj energie, jeho citlivost nás může ohromit a inspirovat, jeho krása nás uchvátí a dokáže rychle zlepšit náladu a opustit starosti. Koně nás dokáží nejen nést na svých zádech, ale také nás provádějí naší náladou, např. během chvíle nás dokáží přepnout ze špatné nálady, uvést do prostoru tady a teď, vnímat svůj dech, tep, prostě tělo. Tento směr se v posledních letech dostal hodně do povědomí veřejnosti, až bych to možná nazvala boomem. Oproti době, kdy jsem se tématem zabývala v bakalářské práci – rok 2011, je rozdíl značný. V mém okolí a v médiích registruji terapeuty, kouče, pedagogy apod., kteří ke své práci používají koně. Koně se stávají nejen našimi terapeuty, ale i business partnery. Díky své atraktivnosti dokáží koně přilákat široké spektrum klientely. V tomto oboru na sobě pracuje nejen terapeut, ale musí umět pracovat i s koněm, jakožto „spolu-nástrojem“ terapie. Z mého pozorování a praxe vnímám, že pomocí hipoterapie pracuje spousta vzdělaných lidí, kteří mají patřičné vzdělání, výcviky, zkušenosti a jsou k této práci kompetentní.

Já osobně hodně čerpám informace a inspiruji se od zahraničních hipoterapeutů, kteří mají širokou nabídku technik, náhledů do problematiky a inspirací. Nabídka světových autorů je opravdu široká a dá se čerpat, jak z knih, tak webových stránek.

Ráda vzpomínám na osobní zkušenost s jednou americkou trenérkou, která v Andalusii provozovala jezdecké centrum. Za práci jsem mohla využít jezdeckých lekcí s výhledem na moře v rozpálené letní Andalusii. Pocítila jsem citlivý přístup trenérky nejen ke koni, ale i jezdci. Teď si troufám říct terapeutický přístup. Je to dvacet let stará zkušenost a cítím to jako včera. Také si vybavuji zkušenost, kdy jsem díky francouzskému trenérovi Karlovi objevila, jak jde zcitlivět necitlivý kůň, hrubý na pobídky a celkově na kontakt s člověkem. Když jsem začala obhajovat jiný přístup v tréningu u své české trenérky, která propagovala „tradiční metody“, které na mého koně nefungovaly, tak se mi vysmála. Věděla jsem, že jsou i jiné cesty a šla jsem tou svou.

2.4 Terapeutický tým, pedagogicko-psychologické ježdění

Hipoterapeut pracuje nejen s klienty, ale zároveň s koněm, jakožto „nástrojem“ terapie. Již tento trojúhelník se zdá být dosti náročnou úlohou k úspěšnému zvládnutí terapie. Často je hipoterapeut i koňským cvičitelem, trenérem a ošetřovatelem. Při skladbě těchto rolí vidíme, že je to úkol nelehký. Ale pokud se vydaří, tak výsledek v terapii někdy předčí samotné očekávání.

Terapeutický tým se skládá z cvičitele, terapeuta (pedagog, psycholog), pomocníka a koně (Vosátková, in Velemínský, 2007).

2.4.1 Hipoterapeut, osobnost, vzdělání

„Dobrý cvičitel přiměje koně dělat to, co po nich chce. Vynikající cvičitel je dokáže přesvědčit, aby to chtěli sami“ (Roberts, 2002, s. 12).

Abyste mohli dětem pomoci objevit a rozvinout jejich potenciál, je nezbytné začít u sebe. Začínáme sebepoznáním, abychom mohli mít důvěru v sebe (sebedůvěra) a lépe vnímat svoji hodnotu (sebehodnota). Poté je klíčové umět převést své dovednosti do praxe. Teprve potom můžeme být spokojeni sami se sebou, stát se inspirací pro děti i ostatní a předávat jim své zkušenosti, aby i oni mohli objevovat své schopnosti a sílu (Mühlfeit, 2018).

Terapeutický pracovník (například pedagog nebo psycholog) má na starosti vedení terapie, stanovování vhodných pracovních aktivit pro jednotlivé klienty, dohled nad spoluprací mezi

klienty, vedení dokumentace podle příslušných směrnic, monitorování účinnosti terapie a její vyhodnocování. Je zodpovědný za průběh celé terapeutické intervence (Vosátková, in Velemínský, 2007).

V České republice je několik alternativ studia hipoterapie, např. v institucích, v soukromých organizacích a dále u odborníků nabízejících kurzy a školení v oblasti hipoterapie.

Česká zemědělská univerzita v Praze nabízí bakalářské prezenční studium.

Obor: Zoorehabilitace a asistenční aktivity se zvířaty.

Během studia získává student jak teoretické, tak praktické znalosti o biologii a chovu zvířat, které jsou využitelné k interakci mezi zvířetem a člověkem za účelem psychického či somatického zlepšení člověka. To zahrnuje výběr, přípravu, výcvik a využití zvířat pro terapeutické účely. Studenti se seznamují s běžnými znalostmi anatomie, fyziologie, genetiky zvířat a dalších zootechnických oborů, které jsou rozšířeny o základní vědomosti z biologie člověka s ohledem na potřeby terapie. To zahrnuje základy anatomie a fyziologie člověka, kineziologie, patokineziologie a další obory jako jsou medicína, fyzioterapie, psychologie, sociologie a pedagogika. Toto interdisciplinární vzdělání je navrženo tak, aby absolventi byli schopni spolupracovat se svým zvířetem jako platnými pomocníky lékařů nebo rehabilitačních pracovníků při procesu nápravy fyzických či psychických poruch klientů. Po absolvování mohou studenti pokračovat v kurzu "Instruktor jezdectví", který je zajištěn fakultou (VysokeSkoly, 2024).

ČHS nabízí vzdělávání v oblasti hiporehabilitace.

Základní kurzy:

- Úvod do hiporeahabilitace
- Hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi (HPSP)
- Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii (HTFE)

- Hipoterpie v psychiatrii a psychologii (HTP)
- Asistent v hiporehabilitaci
- Hiporehabilitace v kontaktní terapii

Nadstavbové kurzy:

- Hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii v rané péči - HTFE v RP
- Praktický asistent v hiporehabilitaci (Česká hiporehabilitační společnost, 2024).

Equita Therapy nabízí tříletý výcvik v metodě Equisdom® – psychoterapie pomocí koní (Equita Therapy, 2024).

2.4.2 Kůň v roli terapeuta

„Viděl jsem, jak moc dokáže být kůň prospěšný, a jak může změnit život člověka. Zjistil jsem, že kůň může být úžasným terapeutem."

(Rupert Isaacson)

Přímý kontakt s koněm může mít pozitivní účinky, protože stimuluje uvolňování oxytocinu a uvolňuje limbický systém, což přispívá k pocitu blaha a uvolnění (Maresca, 2020).

Hiporehabilitační kůň je dobře známým pojmem, který představuje důležitého člena týmu. Tito koně tvrdě pracují a mají speciální výcvik pro různé oblasti, jako je hipoterapie ve fyzioterapii a ergoterapii, hiporehabilitace v pedagogické a sociální praxi, hipoterapie v psychiatrii a psychologii, nebo parajezdectví (Česká hiporehabilitační společnost, 2024).

Každé odvětví hiporehabilitace si klade kritéria pro výběr vhodného koně. Pro účely léčebně pedagogicko - psychologického ježdění je důležité, aby kůň byl schopný a ochotný se nechat vést a zastavit vodičem, prošel překážkovou dráhu, při ošetření by měl tolerovat více lidí kolem. Také kůň, který má základy ve voltiži je pro LPPJ vhodný. Dobrá praxe také je, když má kůň zkušenost s pomůckami, se kterými se bude setkávat v terapii – míč, pruhy látky, kruhy a další pomůcky. Každé plemeno má v hipoterapii své výhody a nevýhody a

celkově při výběru koně pro hipoterapii je vhodné vybírat jedince než plemeno (Vosátková in Velemínský, 2007).

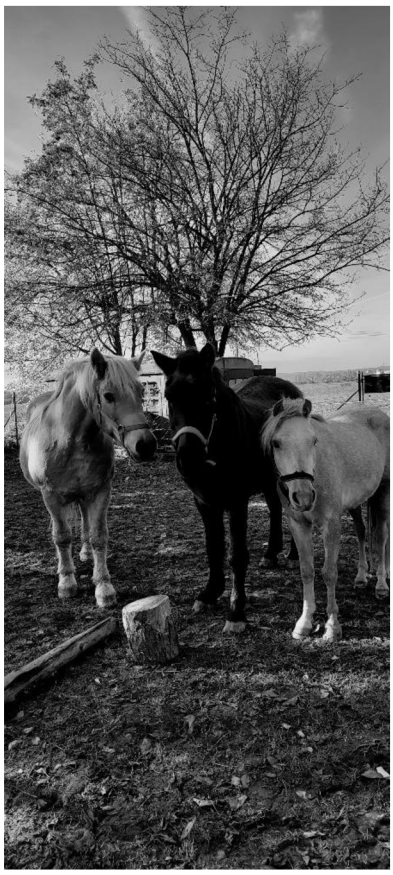
V pěti letech jsou koně plně fyzicky a psychicky vyspělí a proto se doporučuje koně zapojovat do hipoterapie, až dosáhnou minimálně pěti let. Hřebci se z bezpečnostních důvodů nevyužívají, využívají se kobyly a valaši (Müller, 2014).

2.4.3 Cvičitel

Připravuje koně s důrazem na správné použití pomůcek a prevenci možných rizik spojených s LPPJ. Důležitou součástí je přirozená komunikace mezi člověkem a koněm, kterou terapeut může klientům naučit, čímž se otevírá široký prostor pro další interakce mezi klientem a koněm. Terapeut je zodpovědný za přípravu koně a sdělení veškerých informací o jeho chování pedagogovi, a také je pověřen identifikací a řešením případných problémových situací. Jestliže terapie zahrnuje i práci ve stáji, terapeut se jí aktivně účastní a dbá na dodržování zásad správného zacházení s koňmi (Vosátková, in Velemínský, 2007).

2.4.4 Pomocník

Počet pomocníků je determinován podle rozmanitosti klientely. Například, pro jedince s hyperaktivitou je optimální poměr jednoho pomocníka na jednoho klienta. Pomocník je zodpovědný za dohled nad pohybem klienta a jeho chováním jak během, tak i mimo terapeutické sezení. Průvodci by neměli mít obavy z koní, měli by být starší 18 let a dobře informováni o průběhu terapie (Vosátková, in Velemínský, 2007).



Obrázek 6 (vlastní)

2.5 Horsemanship v hipoterapii

„Já jsem své výcvikové postupy nevytvořil. Jen jsem objevil to, co už stvořila příroda.“
(Roberts, 2005, s. 17).

Horsemanship (přirozené partnerství s koněm) můžeme považovat za důležitou součást hiporeahbilitace a jeho techniky využívat při práci s klienty. Můžeme se také setkat s termínem „zaříkávač koní“, který je pro cvičitele více zažitý ve většinové populaci. Koně díky své inteligenci a citlivosti mohou vypadat jako začarovaní zaříkávačem, přitom se jedná pouze o přirozenou reakci, ve které cvičitel umí číst a pracovat s ní.

Vízdalová (in Velemínský, 2007) považuje metody horsemanshipu za moderní. Uvádí nejčastěji překlad pro pojem horsemanship a to *přirozené partnerství koně a člověka*. Skrze přirozené partnerství se učíme s koňmi přirozené komunikaci, přes kterou můžeme s koněm

efektivně pracovat. V minulosti pracovali „zaříkávači koní“ v soukromí, v lidech to vzbuzovalo ještě větší tajemnost, že tito zaříkavači např. dokáži napravit problémového koně. V dnešní době máme možnost se naučit této komunikaci např. skrze tréninkové metody, které k nám přichází z USA.

Základem je si uvědomit, že kůň je individuální bytost na čtyřech nohách, která má úplně odlišné myšlení než my. Vytvoření skutečného a přirozeného přátelství mezi člověkem a koněm znamená, že člověk začíná chápat svět očima koně a kůň začíná chápat svět očima člověka. Takto se navzájem doplňují a sdílejí své existence. Skrze horsemanship usilujeme o to, abychom koňmi nebyli vnímáni jako predátoři, ale jako alfa zvíře (Vízdalová, in Velemínský, 2007).

2.5.1 Hra

„Smysl hry není ve vítězství, ale ve hře samé.“

(Jack London)

Stěžejní na horsemanshipu je hra člověka a koně. Dítě si umí spontánně hrát, my dospělí se tomuto musíme občas zase naučit a otevřít se hrám, tomu nám mimo jiné mohou dopomoct koně.

Hra je aktivita prováděná dobrovolně uvnitř jasně definovaných časových a prostorových rámů, podle dobrovolně přijatých, avšak nezbytně závazných pravidel. Má svůj cíl v samotné činnosti a provází ji pocit napětí, radosti a uvědomění si jiné reality než je ta každodenní. (Huizinga, 2000).

Hrou zvířat a dětí se zabýval Karl Groos a poukázal na to, že hra je specifická činnost i pro jiné zvířecí druhy, než je člověk. Ve své analýze hry mláďat a dětí došel k závěru, že: Hra je základním pohonem k procvičování instinktů, které jsou klíčové jak pro současný, tak i budoucí život každého jedince. S narůstající složitostí a inteligencí života, který jedince čeká, potřebuje mládě více času k tomu, aby skrze hru a nápodobu získalo nezbytné praktické dovednosti (Groos, in Koťátková, 2005).

Kohanov se, díky dočasné léčbě své klisny Rasa, vrací ke hrám s koněm z dětství. Tato jednoduchá, avšak efektivní stimulace posílila jejich vazbu, pomohla Rase zlepšit její schopnost spolupráce a Kohanov osobně dodala intuitivnější a nápaditější přístup k práci s koňmi. Zároveň zmiňuje její počáteční stud hrát tyto hry před ostatními lidmi. Postupem času hry zařazuje do běžného tréningu. Přínos těchto metod vidí v i emocionální otevřenosti člověka. Zvířata, jejichž přežití závisí na schopnosti detekovat a vyhodnocovat přítomnost a záměrů predátorů na velkou dálku, jsou zneklidněna potlačováním negativních nebo sociálně nepřijatelných pocitů. Člověk, který jedná a cítí se jinak, je koňským "poplašným systémem" vnímán jako potenciálně nebezpečný, protože signalizuje nesoulad a může být interpretován jako hrozba (Kohanov, 2014).

2.5.2 Přehled světových trenérů koní

Tuto kapitolu bychom mohli také nazvat zaříkávači koní nebo lidé, kteří si umí hrát.

Lesley Bayleyová (Bayley, 2006) uvádí přehled cvičitelů, kteří používají přirozené komunikaci s koněm:

- Monty Roberts – porozumění jazyku Equus
- Kelly Marksová – Intelligent Horsemanship
- Mark Rashid – pasivní vedení
- Dan Franklin – komunikace s koněm
- Pat Parelli – Natural Horse-Man-Ship
- Michael Peace – Myslete jako kůň
- Ross Simpson – pozitivní koňská magie
- Sarah Fisherová – TTEAM

Obrázek 7 (vlastní)

2.5.3 Robertsův postoj k tréningu

*„**Největší síla***

Zlom ho, řekl drsňák.

Musí vědět, kdo je šéf.

Přitáhni mu, vezmi za něj, natluč do něj rozum.

Nejspíš ho to bude bolet, ale je to jen kůň.

Je zlý nebo strachem pění?

Tradice říká, že to nic není.

Zlom jeho chuť bojovat.

Nebo tě může pokopat.

Pochopil jsem, že to je jinak.

Tradice pravdu nemívá.

Komunikuj, ať ví, co dělat.

Násilí dobré nebývá.

Vytvoř mu cestu, sleduj, jak se snaží.

Ať partnerem je tobě jen.

Buď fér a za chvíli ti věří.

Buď slušný – a máš přítele.

Výcvik není boj a ty nemusíš vyhrát.

Učení má být zábavou.

Nech koni důstojnost a uvidíš ho se smát.

Rád půjde cestou svou i tvou.

Nemůžeš nikdy nabýt větší síly.

Než tkví v prostinké slušnosti.

A zaseješ-li v koni zrnko víry.

Potlačíš vlastní slabosti" (Roberts, 2005, s. 14).

2.5.4 Sedm her Pata Parelliho

Je mnoho kvalitních výukových programů pro práci s koněm, pro představu uvádíme takový základ od zkušeného trenéra koní Pata Parelliho.

Bayley (2006) uvádí, že stěžejní pro Parelliho výcvikový program je tzv. Sedm her, které vychází z principů vzájemné interakce mezi koňmi, především mezi klisnou a hříbětem.

1. Hra číslo jedna – Přátelská hra

První hra vychází z faktu, že když se narodí její hříbě, tak ho klisna celé olíže. Díky této činnosti se mezi matkou a hříbětem vytváří pouto. Cílem první hry je vytvořit mezi člověkem a koněm přátelský vztah. Dotýkejte se koně po celém těle: nejprve rukama, poté vodítkem, a nakonec i mrkvovou hůlkou. Díky dotekům roste důvěra koně, postupně ztrácí obavu z přímého kontaktu a získává větší sebejistotu. Hra číslo jedna je vhodná kdykoliv během výcviku, zejména pokud chcete koně uklidnit v situaci, kdy je nejistý nebo se bojí, a také když chcete potvrdit, že správně reagoval. Je důležité, aby kůň přijímal všechny aktivity bez strachu a zmatení.

2. Hra číslo dvě – Dikobrazí hra

Tato aktivita je zaměřena na výcvik koně v reakci na tlak: buď ustoupit, nebo následovat. Připravuje ho na následné použití uzdy a učí ho reagovat na pobídku jednotlivce nohou. Tlak se aplikuje postupně ve čtyřech fázích. Začínáme velmi jemně a pokud kůň nereaguje, postupně zvyšujeme tlak. Jakmile se kůň pohne podle pokynů, okamžitě tlak uvolníme.

3. Hra číslo tři – Řídící hra

Tato hra připomíná druhou hru, ale na rozdíl od ní v této verzi trenér koně nekontaktuje fyzicky; namísto toho používá pohyby těla a poklepávání mrkvovou hůlkou na zem nebo přejížděním po vodítku k vyjádření tlaku. Cílem pro trenéra je naučit koně pohybovat se ve všech čtyřech směrech. Jakmile kůň reaguje na mrkvovou hůlku, může být trenér schopen

dávat pokyny rukama. Trenér by se neměl dotýkat koně, ale pouze mu naznačit ve vzduchu, co má udělat.

Čtvrtá, pátá a šestá a sedmá hra mají označení Účelové hry. Základní kamenem pro Účelové hry jsou první tři hry. Jejich cílem je efektivnější podpora spolupráce mezi trenérem a koněm.

4. Hra číslo čtyři – Jo-jo hra

V této hře, která kombinuje druhou a třetí hru, se kůň učí pohybovat vpřed a vzad v přímých liniích (jdi ode mě, pojď ke mně). Cílem je naučit koně reagovat pouze na signály rukou bez použití vodítka. Tato hra umožňuje použití čtyř fází tlaku, ale konečným cílem je, aby kůň reagoval jen na gesta ruky. První fáze se zaměřuje na pohyb vpřed a vzad, až kůň tento úkol zvládne, může se pozornost přesunout na pohyb v přímých liniích.

5. Hra číslo pět – kruhová hra

Jedním z cílů této hry je, aby kůň pochopil, že jeho úkolem je udržovat krok a směr, dokud nedostane nový pokyn. Během této hry se kůň pohybuje okolo cvičitele na kruhu. Pokyny ve všech fázích hry musí být podpořeny správnou řečí těla: při posílání koně na obvod kruhu, udržování žádané vzdálenosti a pohybu a při dávání pokynů, aby se k vám vrátil. Kůň se v této hře učí sledovat vás a přijít k vám, zejména když je nejistý a zmatený. Díky postupnému zvládání jednotlivých úrovní Parelliho výcviku budete schopni pracovat se svým koněm ve volnosti, i když se kolem budou pohybovat i jiní koně. Tyto hry mají také zásadní význam pro pozdější práci s koněm.

6. Hra číslo šest – stranová hra

Cílem této aktivity je naučit koně pohybovat se stejně pohotově jak doprava, tak doleva. Na začátku nácviku této hry je užitečné využít ohrady jako pomocného nástroje a postavit koně proti ní, aby jeho pohyb dopředu byl omezený. Pro pohyb do stran stimulujeme koně rytmickým tlakem na hlavu a záď. Postupně lze cvičení provádět ve volném prostoru, bez ohrady.

7. Hra číslo sedm – prostorová hra

Během této hry, nazývané také stlačovací, se kůň učí projít omezeným prostorem, který je ohraničen vašim tělem a nějakou překážkou, jako je například ohrada. Toto cvičení připravuje koně na situace, se kterými se může běžně setkat v lidském světě a které mohou být v rozporu s jeho přirozenými instinkty, jako je například nastupování do přepravního boxu. Pokud se kůň naučí takovým situacím přizpůsobit, bude méně náchylný k útěku před nimi. Sedmá hra pomáhá koni překonat strach ze stísněných prostor a může být užitečná i pro trénink skoků nebo překonávání překážek jako jsou potoky.

Na závěr je důležité zdůraznit, že cvičení podle metody Parelliho má obrovskou hodnotu. Když zvládnete všech sedm her, možná budete překvapeni zjištěním, že dosavadní obtíže vašeho koně ustoupily. Pochopíte, jak kůň myslí, a naučíte se mu dávat pokyny způsobem, který mu je srozumitelný. Kůň se přesvědčí, že jste spolehlivým vůdcem. Váš vztah s koněm bude lepší a budete mít pro sebe větší pochopení.

2.5.5 Horsemanship, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe

Horsemanship považuji při práci s klientem za stěžejní kámen, díky němuž se inspiruji a používám ověřené metody a techniky světových odborníků v této oblasti. Můj první kůň Jenda byl zkažený a ze začátku jsme měli náročnou společnou řeč, když jsem na něj usedla poprvé, tak mě shodil dolů a následovala docela dobrá řada zážitků, které si nyní s dětmi, se kterými pracuji, vyprávíme příběhy, jménem „Jendoviny“. Byl to právě on, kdo mě přivedl ke světovým cvičitelům horsmanshipu a jejich studiu.

2.6 Vývojová psychologie ve vztahu k hipoterapii

2.6.1. Vývojová psychologie, definice

Vágnerová (2012) definuje vývojovou psychologii jako zkoumání psychického vývoje každého jednotlivce. Vývojová psychologie sleduje, jak se proměňuje jeho prožívání, uvažování a chování v průběhu života, s důrazem na charakteristické rysy jednotlivých vývojových období. Všechna tato období jsou klíčová pro rozvoj jedince, a celkový vývoj dítěte je chápán jako výsledek interakce genetických a psychosociálních vlivů. Znalosti z vývojové psychologie nám pomáhají rozlišovat běžné projevy typické pro dané období, ale

také projevy, které již nejsou přiměřené, a usnadňují nám tak práci s jednotlivci. Klíčové je vždy porozumění dítěti v daném věku.

2.6.2 Vývojová psychologie a pedagogicko-psychologické ježdění

"Jádrem osobnosti je dětství; v něm spočívá klíč k našim nejhlubším motivacím a největším strachům."

(Carl Gustav Jung)

Charakteristika pedagogicko-psychologického ježdění z hlediska vývojové psychologie podle Russigové (in Hollý, 2005):

Rané dětství (do druhého roku života)

Během tohoto období je důležitým faktorem rytmus matky, který postupně dítě překonává a rozvíjí svůj vlastní rytmus, oddělující se od matky. Teprve poté je dítě schopné přizpůsobit se cizímu rytmu a cítit se při tom dobře. Z pedagogicko-psychologického hlediska může práce s koněm v tomto období sehrávat klíčovou podpůrnou roli. Je důležité, aby práce na koni byla jemně dávkovaná, protože může vyvolávat intenzivní zážitky, které mohou být pro dítě zmatečné. Důležité je také zajistit, aby vztah ke koním nezasahoval do vztahu dítěte k ostatním lidem. To je jasně stanoveno jako kontraindikace.

Období do třetího roku života

V tomto věku se u dětí začíná projevovat opravdový zájem o koně, a zároveň jsou schopné zkoumat a pochopit svět kolem sebe. Nicméně je důležité stanovit jasné hranice, protože ještě nedokážou plně vnímat nebezpečí. Děti se v této fázi učí převážně pomocí všech svých smyslů. Vztah mezi klientem a terapeutem poskytuje dítěti pocit jistoty. Je nezbytné, aby dítě bylo neustále zabezpečeno; matka nebo jiná významná osoba doprovází dítě vedle koně nebo sedí na koni společně s ním. Kůň v této fázi hraje roli mazlíčka. Tímto obdobím prochází všichni, bez ohledu na jejich fyzický nebo mentální věk, jako první.

Období předškolního věku

V této fázi vývoje projevují děti zájem o interakci s ostatními dětmi. Jejich hlavním zaměřením je objevování vlastních schopností a poté zkoumání okolního světa v rámci možností, které jim nabízejí vrstevníci. Koně se pro ně stávají jakousi "hračkou". Děti v tomto období potřebují skupinové aktivity a pohybové hry. Pro jejich tělesný vývoj je důležité při ježdění používat madla. Největší účinek na ně mají stimulující situace, které jim umožňují zkoušet různé pozice při sedu a lehu na koni. Pro postižené děti je toto období prvním, kdy si uvědomují svou odlišnost od ostatních. Terapeut může pomoci dítěti vyjádřit své pocity a naučit ho, jak s nimi zacházet. Jeho přístup k postiženému dítěti je příkladem pro ostatní děti, i když v této fázi ještě není vysvětlování plně smysluplné.

Období školního věku

V této fázi vývoje se kůň pro dítě stává partnerem. Děti začínají hledat orientaci mimo rodinu a seznamují se s novými vzory, často preferují učení od jiných dospělých. Dítě ve věku 12-13 let se často rádo vrací k ježdění na koni jako způsobu úniku do spokojených časů dětství, což může být spojeno s projevy puberty.

Puberta

Toto období se skládá ze tří fází: rozloučení s dětstvím, hledání nových hodnot a počátek dospělosti. Během rozloučení s dětstvím mohou klienti občas pociťovat nostalgie po předchozích fázích svého dětství, kdy nabývá bezprostřední kontakt s kůží většího významu. Někdy se v této fázi také obnovují přání jezdit bez sedla. Ve fázi hledání nových hodnot je důležité mít pevný základ v existujících zákonitostech, nejen fyzikálních a biologických, ale také sociálních. Etologické informace získané pozorováním chování koní mohou v této fázi klientům velmi pomoci. Počátek dospělosti se projevuje akceptací hierarchie hodnot.

Období dospělosti

V pravé dospělosti klienti často žádají o pomoc v krizových situacích, mají přání změnit svůj životní styl a vypořádat se se stárnutím. Kůň může symbolizovat různé věci pro různé klienty, a je proto důležité v první fázi terapie zjistit, jaký symbol kůň pro klienta představuje,

aby bylo možné lépe reagovat na jeho potřeby. Klienti mohou v koni nacházet zdroje radosti a prožívat krásu, svobodu a harmonii.

2.6.3 Dítě do patnácti let a pedagogické a speciálně-pedagogické aspekty

Projevy zrání podle Svobody nám dávají určité vodítko a návod, jak být dostatečně preventivní v pedagogické oblasti, aby nenastaly speciálně pedagogické aspekty spojené s rizikovým chováním dětí.

Svoboda (2005) shrnuje projevy zrání dítěte a v podmínkách základní školy a ke každému vývojovému období má klíčová slova:

Věk 6 – 10 let

Základním hnacím faktorem motivace pro školní aktivity dětí do deseti let, tedy přibližně do čtvrté třídy, jsou **emoce**. Když dítě respektuje pokyny a přání dospělých, jako jsou učitelé nebo rodiče, může se jednat o jakési "slepé dodržování pravidel", které vyplývá z potřeby cítit se začleněným a bezpečným v sociálním prostředí. Hlavním motivem je uspokojení emocionální stránky, spíše než dosahování konkrétních výsledků. Pokud jsou použity tresty nebo výhrůžky, dítě je nemusí plně chápat a může je interpretovat jako ztrátu sociálních potřeb. Podobně jako mnoho dospělých ví o teorii relativity, ale nerozumí jí úplně, děti mohou být zmateny nebo nechápat pokyny. Tímto způsobem můžeme pozorovat kolísání v jejich výkonu až po projevy neklidu u těch dětí, které nedostávají dostatečně jasnou pozitivní emocionální zpětnou vazbu na své školní výsledky.

Věk 10 – 11 let

V tomto období dochází ve zrání dítěte k významnému průlomu. Žák začíná chápat principy příčin a následků. Postupně si uvědomuje svou roli jako aktéra a přestává být tak závislý na emocionální podpoře. Začínají se aktivně formovat jeho vlastní postoje. Pokud má nejistoty nebo obavy z nepřijetí nebo trestů, může používat slovo "**nechci**". To však není odmítnutí, ale spíše obava z možného selhání či nepřijetí. Jakékoli sankce za použití tohoto výrazu mohou zpomalit proces aktivního formování postojů. Pro učitele z toho vyplývá

nutnost vést studenty eticky, spíše prostřednictvím pochvaly, případně tím, že mlčí, a nikoli prostřednictvím sankcí.

Věk 12 let

Není náhodou, že v období kolem 12 let používají tradiční kmeny u chlapců různé přechodové rituály, které často zahrnují fyzické výzvy, bolest a podporu od dospělých. V tomto věku jsou důležitými pojmy experimentace, parta a pochopení významu institucí.

Věk 13 let

Ve třinácti letech se k důležitým principům z dvanácti let přidává další klíčový faktor - důraz na verbální komunikaci. V tomto věku dominuje smyslový kanál sluchu, což je patrné například ve vášnivém zájmu dívek i chlapců o hudbu, identifikaci s hudebními vzory a další. Tento trend vyžaduje opatrnost při komunikaci, protože žáci jsou velmi citliví na lži a hluboce vnímají verbální ponižování. **Důraz na slyšené** však umožňuje efektivní předávání informací prostřednictvím výstižných faktů, příměrů a vyprávění příběhů, což může vést k lepšímu porozumění a zapojení studentů.

Věk 14 let

V tomto věku je zřejmá tendence, kterou lze shrnout do věty: **"Chci, co cítím, ale neumím to jasně vyjádřit."** Tím se zahajuje závěrečná fáze procesu sebepoznání a hledání vlastní identity. Často se setkáváme s neobjektivním a příliš kritickým přístupem, který se střídá se zcela nekritickým přístupem. Učitelé by měli být obeznámeni s mediálními trendy tohoto věku a neměli by se jim posmívat. Pro čtrnáctileté jsou vnější projevy, jako je styl oblečení, mobilní telefon nebo znalosti v určitých oblastech, klíčové pro identifikaci sebe sama. Uniformita, zejména v módním stylu, jim poskytuje pocit bezpečí a začlenění. Je také velmi důležité, aby pedagogové kladli důraz na obsah sděleného, nikoli na formu, která může být pro dospělé někdy hranicí sociální akceptability.

Věk 15 let

Teprve v patnácti letech si člověk plně uvědomuje význam slov **"smím" a "nesmím"**. Až v deváté třídě je žák schopen prožívat obsah toho, co je zakázáno nebo nedoporučováno. V

tomto věku je možné nabízet žákům alternativy a důsledky jejich rozhodnutí, které jsou schopni vnitřně přijmout a představit si. Tato fáze označuje ukončení první části procesu osobního sebepoznání, kdy dochází k porozumění sobě samému a svým rolím a důsledkům v širší společnosti. Je žádoucí, aby učitel vedl dialog se žákem deváté třídy jako s dospělým a projevoval jim úctu, což je klíčový prvek s nejvyššími motivačními účinky. Občasný přechod dialogu až k partnerské úrovni může být v této fázi velmi efektivní.

2.7 Klíčové kompetence u dětí

Téma klíčových kompetencí je jednou ze stěžejních kapitol, díky nimž v empirické části diplomové práce ověřujeme, jaké pedagogické a speciálně pedagogické aspekty se nám daří v hipoterapeutických technikách naplňovat. Pod kapitolu jsou také podkapitoly, které úzce souvisí s klíčovými kompetencemi vztah, komunikace, emoce, hranice, sebevědomí, mindfulness.

Ze světových hipoterapeutů, kteří vyučují životní dovednosti prostřednictvím hipoterapie zmíníme Barbaru Rector z Arizony, nyní již v pokročilém věku a stále se věnující klientům a hipoterapii.

Americká hipoterapeutka Barbara Rector se přes terapii koní dostává k výuce životních dovednosti. Mezi svými klienty má i klienty z veřejnosti a vyučuje je díky koním životním dovednostem a celostnímu přístupu ke zdraví. (Rector, in Kohanov, 2014)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) nám pomáhá specifikovat znalosti, dovednosti, postoje a hodnoty, které budou moci studenti využít v osobním životě, při studiu a také ve své profesi. Tato specifika doplňují předmětové vědomosti a dovednosti. Tyto znalosti, dovednosti, postoje a hodnoty se v RVP ZV nazýváme klíčové kompetence. Klíčové kompetence korespondují s představami společnosti o spokojeném a úspěšném životě člověka. Díky momentálním prioritám a s ohledem na hodnoty společnosti jsou aktuálně vymezeny tyto klíčové kompetence:

- kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů

- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence činnostní a občanské

Klíčové kompetence nejsou od sebe oddělené, ale navzájem spolu korespondují

Podrobná charakteristika klíčových kompetencí

Kompetence **učit se**:

- vnímat učení jako přirozený, otevřený celoživotní proces, obohacující kvalitu lidského života
- rozvíjet své schopnosti a dovednosti potřebné k efektivnímu učení, zdokonalovat své učební strategie, obohacovat a prohlubovat svou poznatkovou zkušenost
- přistupovat k učení iniciativně, s aktivním zájmem
- výsledky učení uplatňovat v životě i v dalším učení, a tak neustále posouvat vpřed hranice svých možností

Kompetence **řešit problémy**:

- vnímat problémy jako samozřejmou součást života a učení
- chápat je jako výzvu k řešení, jako příležitost k vlastnímu rozvoji i k působení na své okolí
- přistupovat k problémům aktivně, řešit je iniciativně a inovativně
- při jejich řešení postupovat způsobem racionálním, konstruktivním a účelným, vedoucím k cíli
- získané zkušenosti vyhodnocovat a využívat je při řešení dalších problémů a situací, s nimiž se v učení i v životě setká

Kompetence **komunikovat**:

- užívat přirozených prostředků komunikace k vyjádření svých myšlenek, názorů, pocitů, mínění i úsudků i k naslouchání a porozumění druhým

- vstřícně komunikovat se svým okolím, kultivovaně se domlouvat a vyjednávat, a tak přispívat k vzájemnému porozumění
- užívat svých komunikačních schopností k dalšímu učení
- užívat technických i informačních prostředků k vlastnímu rozvoji a učení, k řešení problémů i k otevřené komunikaci s okolním světem

Kompetence **sociální a personální**:

- vystupovat autonomně
- vnímat a přijímat hodnoty spojené s důstojnými a kultivovanými vztahy mezi lidmi, chránit je, uplatňovat a rozvíjet
- zaujímat prosociální postoje, spolupracovat a spolupodílet se na činnostech i rozhodnutích, a přispívat tak k pohodě prostředí
- odmítat společensky nežádoucí chování a bránit se jeho důsledkům
- adaptovat se na prostředí i jeho běžné proměny

Kompetence **činnostní a občanské**:

- vnímat svou sounáležitost s přírodním i společenským prostředím, kulturním i multikulturním světem, uvědomovat si osobní, občanskou i lidskou odpovědnost
- respektovat pravidla, etické i právní normy a požadavky společnosti, jejímž je členem
- zaujímat odpovědný vztah k práci i učení, k pracovním i tvůrčím aktivitám i jejich výsledkům
- vystupovat aktivně, projevovat činorodost, pracovitost a podnikavost
- vnímat, přijímat, rozvíjet a chránit hodnoty spojené se zdravím a bezpečím, s životem a životním prostředím i hodnoty vytvořené člověkem. (Metodický portál RVP.CZ, 2024).

2.7.1 Vztah

„Zapomeňme na věci, zkoumejme pouze vztahy.“

(Georges Braque)

„Vztah (relation, relationship) je působení mezi dvěma nebo více jevy, objekty či osobami.“ (Hartl, 2000, s. 690).

Jeden z klíčových důvodů, proč je pro dítě prospěšnější pracovat s živým koněm než s například houpacím koněm nebo jinou neživou hračkou, spočívá v tom, že zvíře žije, pohybuje se, komunikuje s námi a reaguje na dotek (Červenková, 2011).

Hartl (2000) uvádí dva typy vztahů dlouhodobější a krátkodobější. Dlouhodobější vztah se spojuje s vazbou na emocionální úrovni a pojí se zodpovědností a ten krátkodobější má povrchní charakter bez výraznějších závazků.

U hipoterapie není vztah jen mezi koněm a zvířetem, ale je to takový trojúhelník: klient, kůň a terapeut. I zde může důležitý fakt být osobnostní naladění, nemusí si sednout klient a kůň, nebo klient a terapeut nebo všechny tři složky. Dá hovořit o působení tří objektů: klient kůň a terapeut. Je důležité, aby si klienti a terapeuti (zároveň koňští terapeuti) rozuměli, což někdy nejde ovlivnit. Hraje zde roli osobnost, postoje, naladění. U koně může hrát roli také fakt, že třeba klientovi nesedne fyziologicky, například je moc široký, úzký, ale také povahově, každý kůň má svoji vlastní povahu a chová se odlišně, ne s každým se dokážeme tak propojit a naladit se na něj.

Hollý (2005) uvádí, že energoinformační systém hraje roli v diferenciaci vztahů mezi různými subjekty, v tomto případě mezi koněm a pacientem během hipoterapie. To se pak projevuje v držení těla a efektivitě terapie. První setkání koně a pacienta, a tím i jejich první interakce energoinformačních polí, může ovlivnit jejich budoucí vztah. Jejich vzájemná sympatie, nebo nesympatie, může být ovlivněna tím, jak tyto pole spolu interagují. Podobné je to i v mezilidských vztazích, kde někteří lidé působí sympaticky a jiní nikoli. Zdá se, že negativní interakce mezi individuálními energoinformačními systémy (biopóly) koně a člověka nejsou časté. Vzájemnou sympatii obvykle pociťují obě strany.

Vztah mezi klientem a terapeutem by se dal srovnat se vztahem trenér a kůň, kdy terapeut nemůže k dítěti přistupovat jednotvárně, ale čím více cílených zdrojů a technik použije, tím bude dítě tvárnější a zkušenější a dané techniky budou mít větší efekt. Karl má zajímavý příměr s hroudou plastelíny.

Karl (2006) uvádí, že podobně jako hromada plastelíny, která se tvaruje do dokonalé koule a umožňuje snadný pohyb do všech směrů, i přiježděný kůň potřebuje flexibilitu. Tuto plnou pohyblivost lze dosáhnout ohýbáním, hnětením a válením do všech směrů. Pokud se ale kůň drží mezi dvěma destičkami, což omezuje jeho pohyb a flexibilitu, nikdy nedosáhne té správné formy a dokonalé koule.

Obrázek 8 (vlastní)

2.7.2 Vztah, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe

Mezi mnou a koňmi vzniká silné pouto a vztah, koně vnímám jako součást naší rodiny. Je to ovlivněno i tím, že koně máme doma, a ne ustájené v jiné stáji. Povětšinou se naše zvířata dožívají úctyhodného věku a tyto vztahy a pouta jsou dlouhodobé. Stále žijící kůň hucul arabka Rita 35 let, pes Fík 16, nedávno zesnulý hafling Jenda 24. Krásně to nazval koňský zubař, který, když viděl stáří našich koní, tak to pojmenoval domovem důchodců. Naštěstí tuto trojici doplňuje a omlazuje šestiletý welsh pony Šaky. Díky dlouhodobosti vztahu jsem mohla a zvířata více poznat, prožívat s nimi různé situace a neustále upevňovat vztah. I tento fakt přispívá k tomu, že já osobně se ráda klientům věnuji dlouhodoběji a intenzivněji. Krátkodobý vztah klienta s koněm přináší mnoho prožitků a zážitků, ale dlouhodobějším působení na klienta se toto prohlubuje a může se pracovat např. na větší změně, prožitku, většímu osobnostnímu růstu apod. Dalším pozitivním vztahem nejen s koňmi je, že nás

motivují k tomu být tady a teď, kůň není koloběžka a nemůžeme ho odložit a nechat být, neustále nás vede k tomu být tady a teď a fungovat v denních rytmech a být tam pro něj.

V průběhu psaní této diplomové práce mi náhle, bez varování a nějaké nemoci, zahynul kůň hafling Jenda, který mě dovedl k hipoterapii a vůbec rozsáhlejší práci s koňmi nejen ze sedla, ale i země. Prožili jsme spolu krásných 18 let. Na čas jsem tuto práci odložila a musela si toto zpracovat. Cítím jeho sílu, kterou v sobě měl. A to je právě asi to, co někdy nejde v této práci s klientelou popsat, ale to se musí zažít, být tady a teď s tímto majestátným zvířetem jménem kůň.

2.7.3 Komunikace

„Když jsme se zavázali ke vztahu, zavázali jsme se ke komunikaci."

(Teal Swan)

Komunikace je v procesu hiporeabilitace velmi důležitá. Nejedná se pouze o komunikaci verbální, ale hlavně o komunikaci neverbální.

2.7.3.1 Komunikace lidí

Komunikace znamená přenos informací a slovo *communicare* si překládáme jako společně sdílet. Sdílení považujeme za stěžejní v komunikaci. Člověk se nejčastěji komunikuje pomocí řeči – verbální komunikace (Uhlová, 2013).

Psychologie lidské komunikace se zabývá analýzou různých způsobů, jak lidé sdělují zprávy druhým, a to jak záměrně, tak neúmyslně, v určitém kontextu. Toto zkoumání předpokládá schopnost osoby, která zprávu produkuje, ji zakódovat a předat, a současně schopnost příjemce této zprávy ji přijmout a rozluštit (Vybíral, 2000).

Liedlehoff (2007) vnímá rozšíření verbální komunikace a její neustálý vývoj v oblasti pojmů na úkor perfektního repertoáru schopností, které od přírody máme. Zmiňuje primitivní národy, které mezi generacemi (prarodič, rodič, malé dítě) používají minimum verbální komunikace a jsou s dětmi ve větší harmonii než civilizované národy.

Bayley (2017) uvádí, že pokud se člověk naučí vnímat koňské signály a rozumět jim, tak je schopný přeložit si koňskou konverzaci. Lidé mají spousty světových jazyků, kterými hovoří. Koně mají jen ten jeden, který používají prostřednictvím postojů, doteků, čichu a sluchu. Anglicky hovořící kůň si dobře popovídá s česky hovořícím koněm.

Propojení lidské a koňské konverzace se neodehrává skrze slova, ale hlavně prostřednictvím projevů našeho těla.

Machková (1998) zahrnuje pohyb a pantomimu mezi neverbální způsoby komunikace. Při pantomimě se projevujeme celým tělem a vstupujeme do role někoho jiného.

V konverzaci s koněm je to stejné, kůň vnímá hlavně projevy těla a my jsme v jiné roli než té své lidské.

2.7.3.2 Komunikace zvířat

„Řeč těla je základní formou komunikace a spolu se základními zvukovými signály řídí život zvířat a chrání je už miliony let.“ (Roberts, 2005, s. 20).

Koně se dorozumívají předvídatelným, čitelným, srozumitelným a účinným jazykem Equus. Díky gestům si můžeme všimnout, jaké chování bude následovat. Roberts uvádí, že se mu podařilo zjistil podstatu 170 komunikačních gest mezi koněm a člověkem. Kůň, jakožto lovené zvíře, využívá především tichou komunikaci, namísto vydávání zvuků. Komunikace s lidmi je náročnější díky dvěma faktorům: ego a sobeckost, které omezují perfektní interakci. Může vznikat nepřesná komunikace a skryté významy, tyto faktory u koní v jejich komunikace neexistují (Roberts, 2005)

Z historie můžeme zmínit koně Hanse, podle lidí měl nadání řešit matematické úlohy. Dostal matematický početní příklad a výsledek publiku sdělil počtem úderu kopyt. Později se ukázalo,že chytrý Hans reagoval na svého trenéra, který mu předával nenápadná gesta, kterých si publikum nevšimlo (Genneper, 2012).

Skutky mluví hlasitěji než slova, Equus je v podstatě jazykem jednání, ne slov (Roberts, 2005).

Obrázek 9 (vlastní)

2.7.3.3 Komunikace, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe

Jako jezdkyně a zároveň chovatelka koní se dlouhodobě zabývám zlepšením a zjemněním komunikace mezi mnou a mými koňmi. Téměř dvacet let jsem pracovala s koněm Jendou, který byl zpočátku velice hrubý a tvrdý na veškerou komunikaci. Díky studiu této komunikace mezi koňmi a člověkem jsme se Jendou dopracovali k jemnější a přátelštější komunikaci. Tyto nabyté zkušenosti uplatňuji i v komunikaci s ostatními koňmi. Uvádím dva autory, kteří mi byli velkou inspirací v této komunikaci: Pat Parelli a Monty Roberts. V posledních letech jsem se začala zabývat i zjemněním komunikace mezi jezdcem a koněm. Velkou inspirací je mi francouzský drezurní trenér Phillipe Karl, kdy se snažím jeho principy přenášet do komunikace s koněm ze sedla i ze země. Tyto poznatky přenáším i do učení dětí v komunikaci se zvířetem a lidmi. Kůň se tak stal dobrým nástrojem k tomu, abych prakticky vysvětlila dětem, proč je důležitá jemnější komunikace a vzájemné porozumění.

2.7.4 Emoce

„Emoce jsou nakažlivé“

(Carl Gustav Jung)

Koně jsou jako naše zrcadla, pomáhají nám se zorientovat a odhalit potlačované emoce. Kůň je jako čistý štít, pokud ovládáme jazyk equus, je jeho chování jednoznačné a čitelné. Skryté lidské emoce jsou někdy pro koně matoucí a nečitelné. Koně nám dokáží emoce zrcadlit a dopomoci k odstranění potlačovaných emocí a vést nás na cestě osobnostního růstu.

Pokud člověk není schopen rozpoznat, co se děje v jeho těle a mysli, kůň může tuto situaci projevit svým chováním nebo tím, že absorbuje emocionální energii a uchovává ji ve svém vlastním těle (Rector, in Kohanov, 2014).

Koně bezpodmínečně klienty přijímají a dávají jim zpětnou vazbu ohledně jejich emocí a chování, které je směrováno k požadovanému stavu klidu nebo aktivace (Jónová, 2021).

2.7.4.1 Emoce definice

Stuchlíková (2007) vnímá, že emoce jsou nesmírně složité jevy, které se vyznačují vysokou citlivostí a variabilitou. Jejich reaktivita na individuální a situační změny se projevuje tím, že i bez zjevných objektivních změn mohou emoce samy o sobě proměňovat (na základě subjektivního vnímání situace). V jedné situaci může být určitá emocionální reakce vyvolána, ale v jiné podobné situaci nemusí.

2.7.4.2 Energoinformační systém

Hollý nám představuje energoinformační systém ve vztahu člověk a kůň, který souvisí s emocemi.

Předpokládá se, že každý živý i neživý objekt je obklopen elektromagnetickým polem. Současná technologie je schopna zachytit jen určité složky tohoto pole. Zvláštní pozornost byla věnována SQUID - superconducting quantum interference device a Kirlianově fotografii, kterou ruský vědec zachytil v roce 1939, když zachytil Kirlianovu vrstvu v poli vysokého napětí. Předpokládá se, že energoinformační procesy probíhají v milimetrových i centimetrových vlnových délkách. Při určitých podmínkách (intenzita komunikačního vztahu,

vzdálenost mezi objekty) dochází v různých oblastech energetického pole objektu k spontánnímu, neprogramovatelnému přenosu energoinformačních impulsů mezi objekty.

Kůň okamžitě registruje emoce člověka, jako je radost, smutek nebo strach, nejen když je člověk v jeho přítomnosti, ale i když je vzdálený. Kůň rychle reaguje svým chováním (např. klopí uši, vztyčuje hlavu atd.) na rychlé změny emocí, které nelze vysvětlit pouze skvělým čichem koně a biochemickými procesy v lidském těle, protože se tak rychle neprojeví. Zejména citlivě reaguje kůň na nejistotu a strach člověka (Hollý, 2005).

Kohanov nabízí svým studentům příručku „Emocionální zdatnost pro jezdce“. Koně považuje za „čtyřnohé empatiky“. Kůň se soustřeďuje na naše tělo, vidí v nás jiného koně. Kůň nepovažuje za důležité sdělení, to, co si myslíme, že koni komunikujeme. Pro koně je směrodatnější nevědomé sdělení a vnímá především srdeční frekvenci, svalové napětí, dýchaní, emoce. Koně jsou schopni výjimečně vnímat a reagovat na emocionální signály díky jejich velkým a citlivým vnitřnostem, včetně srdce (Eponaquest, 2024, přeloženo z angličtiny autorkou diplomové práce).

2.7.4 Hranice

„Posunujte hranice, od toho tady jsou.“

(Colleen Hoover)

Kůň jakožto pomocný nástroj k vlastnímu seberozvoji nám dokonale demonstruje, jak fungují hranice a jejich vymezení. Jeho energie, síla, tělesná hmotnost přímo vybízí k jasnému vymezení hranic, proto koně jako prostředníka využívám k práci s dětmi a jejich vlastními hranicemi.

Děti chtějí a potřebují mít hranice. Ty jim poskytují jasno v prostředí dospělých, které může být pro ně nejisté a zmatené, a umožňují jim lépe se v něm orientovat (Rogge, 1996).

Starý mnich seděl v meditaci. Jeho myšlenky se ztrácely v prázdnu, do kterého se neustále díval, až nakonec promluvil: „Chceš se ode mne učit, to je dobré! Žádáš ale o vysvětlení,

vylíčení a popisy – to dobré není! K čemu tolik slov? To, co je dnes považováno za normální – jen protože se na to většina zvykla – má i své určité hranice – hranice normálnosti. Hranice toho, k čemu je většina lidí uzpůsobena – a trochu i hranice ducha této doby. To, co ale hledáš ta a s tebou stále více lidí – to je daleko za touto hranicí.“ (Hempfling, 2018).

2.7.5 Sebevědomí

„Jedině kůň ti dokáže dát pocit, že letíš, i když nemáš křídla.“

(Denss)

Sebevědomí a jeho zvyšování je úzce spjaté s koněm a jízdou na něm nebo také při práci ze země. Rčení, že nejkrásnější je pohled na svět je ze hřbetu koně, je více než pravdou.

Sed na houpajícím se koni ovlivňuje klientovo sebevědomí a uvědomění si sama o sobě; když klient vidí svět z výšky, ovládá ho, cítí se, že "je v sedle" a má kontrolu nad svým osudem. U pacientů, kteří nemohou chodit, se pocit sebevědomí posiluje při prožívání pohybu podobného chůzi. (Hollý, 2005)

Koně nám pomáhají zvyšovat sebevědomí, naučí nás techniky pro zvládání stresu a posilují naši asertivitu. Tento proces nás v konečném důsledku vede k většímu úspěchu ve vztazích, kariéře, studiu a při plnění rodičovských rolí (Kohanov, 2014).

Během hiporehabilitace bylo také zaznamenáno zvýšení sebehodnocení a sebevědomí, podpora empatie, autonomie, sebekontroly, sebepřijetí, pocit bezpečí a zlepšení kognitivních funkcí (Maresca, 2020).

Hollý (2005) uvádí, že všichni, kdo se účastní hipoterapie, pozorují překvapivý "nával síly" do slabého pacienta, jakmile sedne na koně. Rychlé narovnání se těla shrbeného pacienta po kontaktu s hřbetem koně má často dramatický charakter, zejména u dětí.

2.7.5.1 Sebevědomí, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe

Díky dlouholeté práci s dětmi a dospělými mám vypozorované, že sebevědomí se díky tomu, že zvládneme, ovládneme koně, mnohdy pět set tun i více, vážící zvíře, jak ze země, tak ze sedla, zvyšuje. Toto uvědomění si dále děti přenáší do svého života a zvyšuje se tak jejich spokojenost v životě.

2.7.6 Mindfulness

Mindfulness (všímavost) vychází z budhistického učení. Mindfulness, být tady a teď, je jeden ze základních benefitů při práci s koněm. Jeho majestátnost, velká váha, výška apod. člověka udržuje v přítomnosti a uvědomění si sám sebe v daném okamžiku, nežijeme ani včera ani zítra, ale teď.

Pozornost, známá také jako mindfulness, je koncept odvozený z bohaté meditační tradice východu, který se zaměřuje na uvědomění si přímé zkušenosti současnosti prostřednictvím vnímání okolní reality, vlastního těla a mysli, jeden okamžik za druhým. Tato metoda spočívá v cíleném soustředění se na přítomnost a uvědomování si bohatství tělesných a psychických pocitů, smyslových vnějších podnětů, myšlenek a zkušeností, jež probíhají v daném momentě, jak v těle a mysli, tak i v prostředí, kde se jedinec nachází. Všímavost představuje formu pozorného vnímání, které se zaměřuje na pozorování všech aspektů reality bez kritického posuzování, hodnocení nebo snahy o změnu, úpravu nebo vyhýbání se myšlenkám, pocitům nebo emocím (Bodhi, in Olbrycht, 2018).

Hiporehabilitace může být využita k podpoře autokontroly vyjadřování. Interakce se zvířetem umožňuje klientovi být přítomný a soustředit se na okamžik. Tím, že se klient učí vnímat sám sebe, je pak snazší sledovat své vlastní hlasové projevy a emoce. Reakce koně na klientovy podněty, jako je například negativní reakce na hlasitý křik, může poskytnout větší motivaci k samoregulaci než pokyny od rodiče, pedagoga nebo logopeda (Jónová, 2021).

2.8 Techniky pro děti s koňmi

V této kapitole se zabýváme stěžejními technikami, které používáme na programech s dětmi, v empirické časti budou dále doplněné o reflexi informantky a celkově následně zapracovány do výzkumu.

- **Jízda na koni**

Koně vede vodič, zdatnější děti bereme na lonž a zkouší si i jiný rychlejší chod koně, nejčastěji klus.

- **Cvičení na koních a s koňmi**

Pracujeme ze sedla, bez sedla a ze země. Díky cvičení s koňmi se snažíme zlepšovat celkovou pohyblivost a motoriku klientů. Zpočátku s dětmi začínáme na jednoduchých cvicích, kdy cvičíme podle aktuálních možností, jak pohybových, tak psychických (pozn. některé děti se zpočátku hodně bojí, proto to postupně odbouráváme). Mezi oblíbené cviky patří např. protahování dětí z koně, jízda poslepu, jízda pozpátku, mlýnek na koni, zdatnější děti se potom dokáží na koně postavit. Hodně pracujeme s dechem, dětem je vysvětleno, proč je důležité dýchat a často děti provádím svým dechem, aby mě opakovaly a začaly dýchat. Díky stresu z neznámého je plytké dýchaní častým problémem nebo se také jedná o problém i nás dospělých, kdy nedýcháme zhluboka, ale jen plytce, takže i s tímto se dá efektivně pracovat u koní. Děti namotivuji tím, že kůň to cítí atd.

Při cviční také pracujeme s balancem a rovnováhou, děti často jezdí bez otěží a použití rukou. Pěkné přirovnání má Phillipe Karl.

Krk koně není jako řídítka na kole, spíše funguje jako balanční tyč, kterou jezdec může využívat. Je to podobné, jako když nesete dítě na ramenou - uvědomíte si, jaký vliv má vaše hmotnost v sedle na rovnováhu koně (Karl, 2017).

- **Jemnost ruky a pobídek**

Celkově je pracováno s tím, jak to koně mají fyziologicky, psychicky a etiologicky a vždy se to snažíme dětem přeložit do jejich jazyku k většímu porozumění.

Psychickou stránku popisuje Karl (2017), říká, že pouze jezdec, který pečlivě zkoumá psychiku koně, může vyvinout efektivní výukový plán."

- **Uvědomění a určení si vlastních hranic**

Práce především ze země, vodění koně, kdy si klienti uvědomují vlastní hranice a vlastní bezpečnou proxemickou vzdálenost. Klientům je to vysvětlováno např. pomocí osobní bubliny, do které by neměl vstoupit kůň, ale i jiný člověk.

- **Komunikace**

S dětmi pracujeme na zjemnění komunikace mezi koněm a jimi. Zjemňuje se ruka a noha, hlasové projevy. Při praktické demonstraci s otěžemi jakoby hnětou máslo a získávají tak cit do rukou. Děti také sledují, jak komunikují koně a stávají se pozorovateli, kdy vstupují do prostoru koní a jen tak pozorují přirozené chování koní bez zásahu člověka.

- **Vcítění se do role koně**

"Kůň je zrcadlo duše."

(Neznámý autor)

Děti pracují např. ve dvojicích, kdy je jeden z nich kůň a druhý jezdec, děti se různě řídí za pomocí reálné koňské uzdečky a dělají různé cviky. Následně se ve dvojici vymění a v závěru si říkáme zpětné vazby, jaké to bylo, co bylo příjemné, co by se dalo zlepšit.

- **Vodění koně ze země na vodítku**

Při vodění koně si děti mohou vyzkoušet, kdo koho vlastně vede, vedu je k tomu, aby oni sami cíleně vedli koně a vybudovali si respekt ze země. Zdůrazňuju jim, že základ partnerství s koněm je právě tato práce.

Hempfling (2015) považuje vodění koně z jednoho místa na druhé za nejzákladnější a nejdůležitější fázi tréningu. Člověk si vyzkouší, zda koně vede nebo je veden koněm. Při této aktivitě se lze naladit na koně a podpořit koně i vodiče k další spolupráci.

- **Čištění koní**

Dítě čistí koně, podle jeho preferencí, některé děti chtějí čistit i kopyta, některé zustavají u kartáčování nebo česání hřívy.

- **Masáže koní**

Dotek je jazykem, kterým si navzájem vyprávíme nejhlubší příběhy o našich emocích a potřebách."

(Neznámý autor)

Lektor předvede druhy masáží a děti si volí podle nich, kterou by chtěli použít. Koně mají masáže rádi a většinou u těchto masáží usnou.

Před rozšířením holistického pojetí zdraví byla masáž často opomíjena v západní medicíně a zcela ignorována ve veterinární péči. Nicméně masážní terapie má významný vliv na koně všech věkových kategorií a kondicí. Masáže jsou využívány k prevenci a redukci stresu, stejně jako k urychlení hojení po zranění. Masážní technika ovlivňuje celé tělo a bezpečně reguluje krevní oběh, svalový tonus a nervový systém, přispívající k jejich vzájemné harmonii. Masáž uvolňuje příliš napjaté tělo a dodává energii a pružnost unavenému tělu. Pomáhá odstranit toxiny, zlepšit okysličení a podpořit metabolismus, což přispívá k lepšímu výkonu a rychlejšímu zotavení. Pravidelná masáž také může pomoci zmírnit některé problematické chování koní (Hourdebaigt, 2012).

- **Malování na koně**

„Malování je tichý hlas, který vyjadřuje to, co slovy nedokážeme."

Neznámý autor

Kůň se stává plátnem, většinou jde o volnou tvorbu, bez předlohy, děti mají možnost se kreativně vyjádřit podle sebe a aktuálních potřeb. Vznikají tak nádherná díla, která jsou nám vzpomínkou na starých fotografiích. Jde znát, že koně si tuto techniku užívají, je to určitý druh jemné masáže. Většinou usnou, což je projevem známky důvěry a také pocitu

spokojenosti koně. Na koně malujeme barvami, které jsou atestované a vhodné i pro nejmenší děti.

2.9 Hipoterpie a příroda

„Kůň je efektivnější dopravní prostředek než auto, neboť jeho trus se na rozdíl od výfukových plynů dá zužitkovat.“ (Jan Sobotka)

„Příroda je nejlepší antidepresivum.“ (Dianne Thomas, in Daniš, 2016, s. 27).

Příroda nám poskytuje útočiště, místo klidu a denních divů, které není vázáno na čas ani ohraničeno zdmi. I když nemáme úplnou kontrolu nad ní, je větší a starší než my a její cykly nás hluboce ovlivňují. Jsme součástí přírody, z níž jsme vzešli, a naše přežití je úzce spojeno s její existencí. Příroda nám nabízí bohatství struktur, vůní, povrchů a tvorů různých velikostí a tvarů, stejně jako mnoho jedlých a nebezpečných rostlin. Je to jako nejlepší hřiště pro děti, plné příležitostí k objevování, učení se, obdivu a svobody mimo dosah běžného světa (Worroll, 2019).

Hipoterapeutické aktivity se z větší části odehrávají venku v přírodě, v zeleni, na čerstvém vzduchu, což má výborný vliv nejen na psychiku klientů.

Hollý (2005) popisuje místo výkonu hipoterapie a také vnímá pozitivní přínos přírody kolem. Hipoterapie se obvykle provádí v kryté nebo otevřené jízdárně na rovném terénu. Krytá jízdárna poskytuje ochranu před nepřízní počasí, avšak otevřená jízdárna má v mnoha ohledech výhody. Pro vhodné, zejména pokročilé pacienty, je prospěšné začlenit do terapeutického programu procházky do přírody. Hipolog vede koně do zvlněného terénu, což vyžaduje aktivní reakci pacienta na změny těžiště. Tím se zvyšuje obecná senzorická stimulace z přírody a společně s cílenou senzorickou stimulací synergicky ovlivňuje výsledek hipoterapie.

Prozkoumávání přírody a pozorování zvířat a rostlin v jejich přirozeném prostředí jsou zážitky, které mají pro děti a mládež velký význam. Poskytují jim cennou protiváhu k životu v

dnešním výrazně technizovaném světě. *´´Vidět, slyšet, ochutnat, dotknout se, pozorovat; takové bezprostřední dojmy děti baví a probouzejí chuť na další velké i malé "objevitelské výlety", při nichž mohou zakusit přírodu v celé její kráse a komplexnosti."* (Baumann, in Harazim, 2015, s. 7).

Příroda a psychické zdraví jsou úzce propojené. Kontakt s přírodou je přínosný pro fyzické zdraví, sociální zdraví a psychickou kondici. Obklopující příroda snižuje stres, úzkosti a deprese (Daniš, 2016).

Veškeré činnosti se konají venku, což zaručuje dostatečný přísun kyslíku do mozku, což je nezbytné pro optimální funkci mozku (Jónová, 2021).

Obrázek 10 (vlastní)

2.9.1 Hipoterapie a příroda, osobní zkušenost a pozorování z mé praxe

Příroda, která obklopuje prostory, kde pracujeme s dětmi, je důležitou součástí programu. Děti mohou aktivně trávit volný čas mimo technologie a pasivní činnosti. Pěkně to nazvala klientka Zoja po realizaci jednoho programu, kdy mi řekla, že to bylo skvělé, že doma by jinak ležela u televize.

EMPIRICKÁ ČÁST

3 EMPIRICKÁ ČÁST: Pedagogické a speciálně pedagogické aspekty u hipoterapeutických aktivit u dětí do patnácti let

Empirická část se zabývá vlivem hipoterapie na pedagogické a speciálně pedagogické aspekty u dětí do patnácti let. V empirické části byla použita výzkumná metoda Případová studie.

3.1 Použitá metodologie, výzkumné metody

Vzhledem k charakteru zkoumaného a pro dosažení stanoveného cíle bylo zvoleno kvalitativní výzkumné šetření s metodologickou metodou případová studie. Při sběru dat byl nejvíce využitý polostrukturovaný rozhovor. Data byla zaznamenána do mobilního telefonu. V první fázi byly stanoveny relevantní otázky pro šetření a bylo stanoveno, jak se data získají. Pro analýzu výsledků byly využity rozhovory, osobní deníky, pozorování, rodinná anamnéza. Interpretace výsledků proběhla z nejvýznamnějších zjištěných faktů.

3.1.1 Kvalitativní výzkum

Výběr výzkumné strategie zahrnuje dva hlavní a zcela odlišné přístupy ke zkoumání reality: kvantitativní a kvalitativní. Kvantitativní přístup se zaměřuje na studium objektů, které lze měřit a kategorizovat. Naopak kvalitativní výzkum je naturalistický a používá různé postupy k porozumění zkoumanému problému. Jeho cílem je proniknout do jevů, které zkoumá, a často se odehrává v prostředí, kde se tyto jevy vyskytují. Důvěra a otevřenost zkoumaných aktérů vůči výzkumníkovi hraje klíčovou roli v kvalitě získaných dat (Šeďová, in Švaříček, 2007).

Kvalitativní výzkum je ideální pro zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí, protože umožňuje získat hlubší a komplexnější porozumění zkoumaným jevům. Tento přístup umožňuje celistvý obraz zkoumaných jevů, což bude mít v práci značnou hodnotu. (Švaříček, 2007)

Na začátku výzkumu se identifikuje téma a stanovují se základní výzkumné otázky. Tyto otázky mohou během průběhu práce evolvovat nebo být doplněny. Kvalitativní výzkum je

proto považován za adaptivní typ výzkumu. Výzkumník aktivně pracuje v terénu, kde se seznamuje a poznává nové lidi během šetření. Sběr dat a jejich analýza probíhají současně a trvají déle, aby byl zajištěn co nejkomplexnější vhled (Hendl, 2005).

3.1.2 Případová studie (case study), teorie

Sedláček (in Mareš, 2015) ve své práci zdůrazňuje, že v případové studii využívá badatel různé metody sběru dat, včetně kvalitativních technik, avšak nevylučuje ani metody tradičně spojené s kvantitativními šetřeními. Volba metod závisí na konkrétní výzkumné otázce a charakteristikách zkoumaného případu. Výsledky získané různými metodami je nutné interpretovat společně, aby bylo možné studovaný případ pochopit jako integrovaný systém.

Tato metoda se zaměřuje na důkladné zkoumání konkrétního případu s komplexním pohledem, zahrnujícím klíčové rysy osobnosti jedince, jeho symptomy, průběh poruch, významné události, postoje a další (Kutnohorská, 2007).

Vašek (in Renotiérová, 2004) definuje případovou studii jako metodu, ve které výzkumný pracovník podrobně nastuduje všechny dostupné materiály, diagnosticky zhodnotí a formuluje závěry.

Cíle přehledově-metodologické studie jsou následující:

- Analyzovat obtíže spojené s definicí pojmů "případ" a "případová studie" s oporou o existující literaturu.
- Představit různé typy výzkumných případových studií a způsoby jejich navrhování.
- Charakterizovat procesy výběru vhodných "případů" a sběru výzkumných dat.
- Detailně popsat postupy pro analýzu získaných dat, interpretaci výsledků a jejich zobecňování.
- Prozkoumat postupy usnadňující psaní a publikování výzkumných případových studií. (Mareš, 2015).

3.1.3 Historie případové studie

Používání případových studií není nový trend. Představovat lidem konkrétní příběhy z života jednotlivců a institucí má dlouhou historii. Z hlediska účelu můžeme identifikovat dva hlavní typy případových studií. První typ se využívá pro pedagogické účely a jeho cílem je zlepšit výuku dětí, dospívajících i dospělých, přiblížit ji reálnému životu a motivovat studenty k učení prostřednictvím zajímavých problémů z běžného života nebo modelových situací. Použití případových studií pro vědecký výzkum se začalo objevovat už v 19. století. Prvním známým autorem, který je využil pro výzkumné účely, byl francouzský Frederic Le Play v roce 1829, kdy zkoumal strukturu rodinných rozpočtů (Mareš: 2015).

V české metodologické literatuře je případová studie označována za jeden z hlavních a nejčastěji používaných typů kvalitativního výzkumu (Miovský, 2006).

3.2 Metody sběru dat

Metody sběru dat byly voleny tak, aby se dala pozorovat a analyzovat situaci, která se vyskytuje pouze přirozeně. Snaha byla prozkoumat realitu kreativně a ze všech možných úhlů, a pochopit tak všechny proměnné, které ovlivňují konkrétní studovanou situaci. Hlavní metodou zkoumání se proto stal polostrukturovaný rozhovor, který byl zvolen záměrně pro jeho přirozenost a možnost se operativně doptávat na informace. Další zvolenou metodou, bylo pozorování. Při pozorování má výzkumník možnost pochopit mnoho ohledně zkoumaného tématu. Klient se v přítomnosti koně chová přirozeně a je tak možné zaznamenat to, co by v rozhovoru nevyplynulo nebo nevyniklo. Materiály, které byly posbírány, následně analyzovány a interpretovány, jsou: rozhovory, rodinná anamnéza, deník matky a deník dcery.

3.3 Sběr dat, realizace

Spolupráce s rodinou probíhá dlouhodobě, již osm let. V rámci empirického šetření byly realizovány polostrukturované rozhovory a posbírány materiály: rodinná anamnéza, deníky matky a dítěte. Rozhovory probíhaly v klidné atmosféře, většinou v domácím prostředí nebo přímo u koní.

3.3.1 Polostrukturovaný rozhovor

Ve výzkumu byl záměrně zvolen polostrukturovaný rozhovor, abych se v případě potřeby byla možnost doptat a doplnit informace. Kostra otázek byla připravená před samotným rozhovorem, následně bylo doptáváno podle toho, co vyplynulo z rozhovoru a zdálo se důležité doplnit.

Polostrukturovaný rozhovor je nejběžnější formou interview, kde tazatel vytváří určité schéma, podle kterého se řídí. Toto schéma obvykle určuje okruhy otázek, na něž se bude ptát, přičemž pořadí otázek lze obvykle měnit. Jádro rozhovoru specifikuje klíčová témata a otázky, které musí být probrány, přičemž k nim mohou být přidány další otázky pro lepší porozumění odpovědím respondentů. V průběhu rozhovoru je možné klást doplňující otázky a žádat o další podrobnosti či vysvětlení odpovědí, aby bylo téma prozkoumáno do hloubky (Miovský, 2006).

Rozhovor je náročný na citlivost, dovednost, koncentraci, disciplínu a interpersonální porozumění (Hendl, 2005).

Interview je metoda shromažďující data o pedagogické realitě. Výzkumný pracovník vede verbální komunikaci s respondentem. Chráska (2007) považuje pojem interview za přesnější než pojem rozhovor. Interview dělíme na individuální a skupinové dále pak na strukturovnané, nestrukturované a polostrukturované.

3.4 Triangulace metod

Data z kvalitativního výzkumu jsou charakterizována svou komplexností a bohatstvím sdělených informací. Ty umožňují detailní popis zkoumané problematiky a odhalují výzkumníkovi i čtenáři jednotlivé souvislosti. Takto získaná data mají vysokou výpovědní hodnotu (Miovský, 2006).

Pro zvýšení pravděpodobnosti získání validních dat byla použita triangulace, která se v rámci této diplomové práce týká jak využití více nezávislých zdrojů dat, tak i metod. Pro analýzu byly využity dostupné zdroje dat, včetně rozhovorů s matkou, otcem a dcerou, pozorování, deníků matky a dcery a rodinné anamnézy. Každý z informantů přispěl do

diskuse svými vlastními názory, postoji a emocemi, což umožnilo vytvoření bohatého obrazu pro analýzu případu.

3.5 Výzkumné otázky

Jsou zkoumány a pokládány tyto otázky:

Hlavní výzkumná otázka:

Jakým způsobem hipoterapeutické techniky a jejich aplikace ovlivňují rozvoj dítěte?

Další výzkumné otázky:

Jaké pedagogické a speciálně pedagogické aspekty se nám daří naplňovat?

Jaký je vztah mezi hipoterapií u dospívajících a sebevědomím?

Je klientka spokojená s hipoterapeutickými aktivitami?

3.6 Výběr případu

Podle Yinových přístupů k tvorbě případových studií je jednotkou případové studie právě případ. Tím se rozumí hlavní subjekt zkoumání, který může být konkrétní entitou jako osoba, organizace, instituce, komunita, program, politický postup nebo proces (Yin, in Mareš, 2015).

V rámci případové studie může být jednotkou i větší celek, jako je region nebo stát. Během zkoumání sociálních jednotek se pak mohou studovat například sociální vztahy mezi lidmi, role aktérů, konkrétní procesy, zajímavé jevy, události nebo způsob fungování institucí (Mareš, 2015).

Výběr případu v empirickém zkoumání byl realizován záměrnou volbou a výběrem. Do výzkumu byla zapojena Zoja (12 let), která spolupracuje při hipoterapeutických aktivitách

osm let, je komunikativní a je ochotná spolupracovat. Matku i dceru možnost spolupráce velice potěšila.

Zoja se aktivit u koní účastní od svých čtyř let, spolupráce začala její účastí na volnočasových aktivitách – tábory a kroužky. Postupem času se z koníčku jménem kůň stal i prostředek k řešení aktuálních potřeb a problémů Zoji. Původně bylo zamýšleno do výzkumu zapojit i otce, ale moc se mu do spolupráce nechtělo, a tak to bylo ponecháno na přirozenější formě a dobrovolnosti. Matka dítěte říkala, že je i v jiných situacích takovou tiskovou mluvčí. Ale otec normálně v rodině funguje a byl to právě on, kdo Zoju přihlásil na první aktivitu u koní. Edit: tak nakonec to byla iniciativa otce, který se sám přihlásil o rozhovor, tak je zapracováno do diplomové práce. V rámci zachování anonymity je dbáno na etiku výzkumné práce, z tohoto byly změněny jména informantů.

3.6.1 Zakázka informantky Zoji

„Chtěla bych vnímat více okolí, že prostě tady přijdu a ty myšlenky nebudu mít v hlavě a budu vnímat koně, a to všechno tady, že kůň nikam nepochoduje, že žere, že se nazývá do boku, že je spokojený, je taky zklidněný se mi zdá, že je v klidu a nic neřeší, jen např. seká trávu.“

„Chtěla bych vnímat i sebe.“

„Chtěla bych se naučit triky, cviky s nimi, chození do boku a takový.“

„Chtěla bych se naučit lonžování.“

„Baví mě hýbat, chodit často ven.“

„Abych vyšla kopec bez toho, abych se zadýchala, třeba ten Helfštýn nahoře, když jsem došla nahoru, tak jsem myslela, že omdlím, že potřebuju vodu a tak.“

3.6.2 Zakázka rodičů

S rodiči bylo pomocí rozhovoru probráno, co je trápí, a s čím by chtěli u dcery pomoct, proč se na nás obrací. Tyto zakázky se také v průběhu mnohaleté spolupráce mění podle aktuálních potřeb. Celá spolupráce vznikla na základě toho, že dcera milovala koně. V současné době jsou to tyto následující zakázky, které byly s rodiči zaobaleny a zaměřeny na tyto okruhy:

- Zlepšení komunikace s dcerou – kůň jako prostředek komunikace mezi matkou a rodiči;
- Aktivní trávení volného času dcery;
- Omezení času stráveného na technologiích;
- Zlepšení fyzické kondice dcery - procházky s koňmi, čištění, práce kolem koní.

3.7 Analýza získaných dat a dokumentů

Na rozdíl od přesných návodů, které jsou k dispozici pro zájemce o kvantitativní výzkum a poskytují jasný rámec pro volbu vhodného statistického postupu analýzy dat, nemají případové studie jednoznačně stanovené směry. Specifické analytické postupy pro ně nejsou vytvořeny. (Hendl, 2005)

V důsledku toho je nezbytné, aby si výzkumník sám vypracoval svůj vlastní přístup k pečlivému a přesnému empirickému zkoumání (Yin, in Mareš, 2015).

V rámci diplomové práce byly analyzovány veškeré texty (původní i přepisy). V rámci výzkumu byla analyzována každá část dat, byla označena souvislost s oblastí konkrétního klíčového slova nebo klíčovými kompetencemi. Cílem bylo přiřadit jednotlivé pojmy ke konkrétním pasážím v textu. Následně docházelo k přeskupování a porovnávání konkrétních pojmů. Postupně se začaly objevovat kategorie - tematicky nadřazené, které slučovaly jednotlivé pojmy a získané informace. V této fázi výzkumu byly roztříděny dostupné informace do kategorií – klíčová slova a klíčové kompetence, aby byla situace blíže prozkoumána a udělala se představa o významnosti a četnosti jednotlivých klíčových slov.

Dle metod, sběru dat a následného vyhodnocení bylo dospěno k informacím, které byly začleněny do následujících oblastí, které korespondují s klíčovými aktivitami a kompetencemi. Obsahují nejen pedagogické, ale zároveň speciálně pedagogické aspekty, které jsou zahrnuté do oblasti prevence rizikového chování dítěte. Následně byla vytvořena diskuze. Pro diskuzi se staly podkladem nejvýraznější zjištěné informace analýzy.

3.7.1 Analýza klíčových slov, nadřazené kategorie

V této analýze jsou používány zkratky, aby byl text ucelen a vynikly nadřazené kategorie. Matka je zkratka M, otec je O a dcera je D.

Nadřazené kategorie:

- *Kde jsem já…*
- *A kde jsi ty…*
- *Cesta je cíl.*
- *Emoce – jako primární pojem.*
- *Rodina – základní kámen života.*

3.7.1.1 Kategorie, jednotlivá klíčová slova a pasáže z textu výzkumu

<u>Kde jsem já…</u>

Klíčová slova: respekt, sebevědomí, sebeláska, potřeby samota x společnost, motivace, mindfulness.

- M: *„Plánování času. Opět motivace je tak velká, že sama přijde: Mami, nechceš s něčím pomoct? A kdybych zametla chodbu a vyskládala myčku, mohla bych pak jít na koně? Nebo já teď půjdu na koně a večer si to do té školy dodělám. Z mého pohledu*

matky: Jsem každopádně ráda, že její využití volného času má smysl. Navíc venku, na čerstvém vzduchu.“

- O: *„Má motivaci k činnostem doma, aby mohla jít ke koním.“*
- D: *„Když jsem nemocná, tak se snažím uzdravit a poslouchám rady od mamky, protože se těším na koníky.“*
- D: *„Na všechno musím jít v klidu. Šaky si ode mne nechtěl dát ohlávku, tak jsem musela chvíli počkat a pak si ji vzal.“*
- D: *„Šaky se lekl, když se ovce rozběhla a začal běhat. Byla jsem trochu vyděšená, zareagovala jsem a šla za ohradu.“*
- D: *„Tím, že mě ty koně baví, tak mi to jde lehce. Vlastně ani nevnímám, že se učím, když se o nich chci něco naučit. Když se učím něco nového s koňmi, třeba nějaký cvik, tak vím, že to musím s tím koněm zopakovat několikrát, aby se tu správnou techniku naučil nejen on ale i já. Na všechno musím jít v klidu. Když něco nejde, nesmím se vzdát.*
- D: *„Jsem ráda, že si můžu vyzkoušet i takové věci jako je čištění kopyt. Je to zajímavé, musí tam být vzájemná důvěra mezi člověkem a koněm.“*
- D: *„Jsem ráda, že jsem to zase zvládla, učí mě to samostatnosti a zodpovědnosti.“*
- D: *„Když jsem smutná, koně mě vždy rozveselí.“*
- D: *„Vím, že když bych na koně v některých situacích zařvala, tak tím ničeho nedosáhnu, spíš se ještě leknou.“*
- D: *„Někdy zkouším, jestli vedu já koně nebo on mě, že si chytnu konec vodítka a jen se otáčím, kam chci, aby šel kůň.“*
- M: *„Větší kondička = opět ve větší pohodě, není hned ze všeho unavená.“*
- M: *„Je to záliba, která dceru rozvíjí v mnoha směrech.“*

- M: *„Obrovská motivace.“*
- M: *Její nadšení a láska ke koním je tak velká, že je ochotná ukrojit část svého dne a sepsat informace, postřehy a pocity ze svého pohledu, aniž by ji do toho někdo nutil. Moc si toho vážím.“*
- M: *„…že ví, že by se v zimě nepřinutila jít ven, kdyby neměla motivaci v koních. Je úplně boží, že si to takhle uvědomí dítě, když si to někdy nepřizná ani dospělý.“*
- O: *„Není tak lenivá a pecivál.“*
- D: *„Když jdu ze školy někdy unavená, přesto jdu občas za nimi, aspoň je pozdravit.“*
- D: *„Vytvořila jsem si kamarádství se zvířaty, neberu je jen jako mazlíčky.“*
- D: *„Každá nová zkušenost mi dodá víc odvahy. Při klusání jsem ze začátku měla strach, ale jak už mi to šlo, tak se ten strach stále zmenšoval.“*
- D: *„Teď jak se jim víc věnuju a víc za nimi chodím, mám i větší kondičku. Poznala jsem to i při cestě domů, náš kopec mi už nedělal problém“*
- D: *„Pomohli mi s leností, já bych se vůbec nehýbala, ale kvůli koním jsem skoro každý den venku.“*
- D: *„Za poslední dva týdny jsem zhubla tři kila, protože chodím ke koním a udržují si kondičku.“*
- D: *„Vždy, když dělám cviky na koních, tak se zbavím všech myšlenek a soustředím se jen na mě a koně.“*
- D: *„Když zavřeš na koni oči, tak sice nevidíš, kde seš, ale když se zaměříš na koňské tělo, jak se hýbe, zhruba odhadneš, kde seš.“*
- D: *„Protože mě to baví, uklidňuje mě to a zbaví všech nepotřebných myšlenek, cítím se svá, na veřejnosti bych musela furt o něčem mluvit, třeba o projektu ve škole a tady můžu, vnímám jen sebe a koně a nemusím na něj mluvit a prostě ten kůň mě vnímá a já*

vnímám jeho pocity. Líbí se mi tady. Je tady nějaká krása, která nám dělá krásný den.“

- D: *„Když kůň vejde do mé části, tak se dotknu jeho těla a on se posune. Vždy vidím, že ten kůň mě chápe, co po něm chci a jde zase do své trasy.“*

- M: *„Píše i nad rámec, pomohlo jí to začít s vlastním blogem, který chtěla začít psát.“*

- M: *„Díky koňským táborům nemáme problém s výběrem. Už od 4. třídy ví, že chce pracovat s dětmi a zvířaty – samozřejmě s koňmi. I když poznala, že to není jen zábava, ale i práce a starosti kolem. Z mého pohledu matky: Vím, kam to směřovat, aby sama chtěla a jak ji motivovat.“*

- D: *„Odpovědnosti a samostatnosti se teď hodně učím, když ke koním chodím sama.“*

<u>A kde jsi ty…</u>

Klíčová slova: komunikace, tolerance, respekt, empatie, pochopení, pravidla a normy

- M: *„Plánování času. Opět motivace je tak velká, že sama přijde: Mami, nechceš s něčím pomoct? A kdybych zametla chodbu a vyskládala myčku, mohla bych pak jít na koně? Nebo Já teď půjdu na koně a večer si to do té školy dodělám. Z mého pohledu matky: Jsem každopádně ráda, že její využití volného času má smysl. Navíc venku, na čerstvém vzduchu.“*

- O: *„Má motivaci k činnostem doma, aby mohla jít ke koním.“*

- D: *„Když něco nejde, nesmím se vzdát. Když mi třeba nešlo zatáčet na koni, musela jsem to zkoušet víckrát.“*

- D: *„Šaky se lekl, když se ovce rozběhla a začal běhat. Byla jsem trochu vyděšená, zareagovala jsem a šla za ohradu.“*

- D: *„Když mě zajímá něco o koních, tak si to vyhledám nebo se jdu zeptat Evči. Na táborech si hodně povídáme, dozvím se tam taky spoustu nových informací.“*

- D: *„Vím, že se to musí dělat, zdá se mi, to to vypadá, jak kdybych toho koně spíš masírovala. Šaky ze začátku neměl vůbec rád čištění, ale postupem času už si na to začal zvykat.“*

- M: *„Dá se s ní lépe domluvit, děláme kompromisy.“*

- D: *„Když Jenda začal skákat, odstoupila jsem a počkala jsem, až se uklidní.*
- D: *„Když se Šaky lekl ovce, začal v ohradě cválat v kolečku, tak jsem šla za ohradu. Podobná příhoda se stala i během tábora, my starší jsme nepanikařili, ale zareagovali jsme tím, že jsme odvedli ty menší děti mimo.“*
- D: *„Moc problémů jsem na táboře řešit nemusela, Evča má moc hodné koně.“*
- D: *„Zjistila jsem, že koně mají každý jinou povahu, tak i děti na táboře, ke každému musím přistupovat jinak, někdy se přizpůsobit a vyjít v některých věcech vstříc a snažit se domluvit.“*

- D: *„Koně sice nemluví, ale naslouchám jim vnitřně, jsem ráda, že jsem si třeba všimla i té rány u Šakyho a když se díval při pastvě díval po Ritě, tak jsem věděla, že se něco děje.“*
- D: *„Vím, že když bych na koně v některých situacích zařvala, tak tím ničeho nedosáhnu, spíš se ještě leknou.“*
- D: *„Někdy zkouším, jestli vedu já koně nebo on mě, že si chytnu konec vodítka a jen se otáčím, kam chci, aby šel kůň.“*
- D: *„Koně komunikují pomocí těla. Když na koňovi vidíš, podle uši, že je skleslej, tak i u lidí to tak je, že prostě jsou sklesli a hlavu mají dole, nebo když jim něco je a něco je trápí, vypadají, že jsou unavení, že se jim nic nechce dělat.“*

- M: *Naučila se samostatnosti a respektu nejen k zvířatům = pak i ta výchova probíhá lépe*

- M: *dost se navzájem znají, dcera Evě důvěřuje. Mají mezi sebou otevřený kamarádský vztah, z velké části díky koním.“*

- O: *„…má motivaci k činnostem doma, aby mohla jít ke koním.“*

- D: *„Když jsme dělali tyto aktivity, tak jsme se vcítili do role koně, to nám pomohlo při cvicích s koňmi, na to abysme věděli, jak mu to ukázat, ať ví, co má dělat.“*

- D: *„Často se stává, že u masáže kůň usne, jde na nich vidět, že to mají rádi. Mělo by se to dělat, ať kůň vidí, že i ty se snažíš, aby se měl, co nejlíp.“*

- D: *„Když kůň vejde do mé části, tak se dotknu jeho těla a on se posune. Vždy vidím, že ten kůň mě chápe, co po něm chci a jde zase do své trasy.“*

- M: *„V dobách, když ještě byla prcek, tak už zjistila, že i zvířata mají každý jinou povahu.“*

- M: *„…naučila se respektu a myslím, že ten respekt byl oboustranný.“*

- D: *„Když na táboře něco někomu nejde, učíme se navzájem si pomáhat.“*

- D: *„Máme pár pravidel, které dodržujeme: Když se něco stane, tak to musíme jít říct vedoucím - řešit problémy hned.“*

- D: *„Chovat se bezpečně - neřvat a neběhat u koní, ať se neleknou.“*

- D: *„Uklízet po sobě a nenechávat po sobě odpadky - nejen kvůli nepořádku a přírodě, ale i kvůli tomu, ať to omylem nesní nějaké ze zvířat.“*

<u>Cesta je cíl</u>

Klíčová slova: tvoření, práce s časem, zdraví, strukturovanost, povinnosti, cílevědomost, být aktivní, odhodlání, komunikace, plánování si času, samostatnost

- M: *„Má možnost se naučit vyjádřit, navíc k tématu, které ji baví a zajímá.“*

- M: *„Plánování času. Opět motivace je tak velká, že sama přijde: Mami, nechceš s něčím pomoct? A kdybych zametla chodbu a vyskládala myčku, mohla bych pak jít na koně? Nebo Já teď půjdu na koně a večer si to do té školy dodělám. Z mého pohledu matky: Jsem každopádně ráda, že její využití volného času má smysl. Navíc venku, na čerstvém vzduchu.“*

- D: *„Každý den u koní mě učí dělat věci systematicky. Každý ten proces má svůj postup. Když příjdu do ohrady, tak se s nima pozdravím, pak je vyčešu, jdu s nima na procházku, pak je zavedu zpátky, posbírám bobky, ...“*
- D: *„Když se čistí koně, je lepší když to dělá jeden člověk, jsou pak ve větším klidu.“*
- D: *„Učí mě to, že péče o koně neznamená jen krmení a procházky.“*
- D: *„Učí mě to samostatnosti a zodpovědnosti – zkontrolovat, jestli jsem dobře zamkla, vždycky to tam ještě projdu, jestli jsem tam něco nenechala apod.“*

- M: *„Dá se s ní lépe domluvit, děláme kompromisy.“*

- M: *„Nemáme problém komunikovat. Když přišla z koní „musela“ (a chtěla) nám to všechno povyprávět, někdy jsme se během rozhovoru o koních a zážitcích s nimi dostali úplně na jiné téma – i vážnější, mohli se pak o nich bavit a jí to připadalo úplně normální.“*
- D.: *„Když přijdu k Šakymu, tak se ho vždy dotknu první jen špičkama prstů, když už mu to nevadí, položím teprve celou ruku.“*
- M: *„Pohyb venku, na čerstvém vzduchu, bez toho abychom ji nutili – i proto tak málo nemocná“*

- O: *Protože ji to baví, a hlavně že je venku a nemusí strávit čas na „blbých“ technologiích.*

- D: *„V zimě bych nechodila ven, ale chtěla jsem jít za koníky. Donutilo mě to a potom mě to venku bavilo.“*
- D: *„Pomohli mi s leností, já bych se vůbec nehýbala, ale kvůli koním jsem skoro každý den venku.“*

- D: *„Za poslední dva týdny jsem zhubla tři kila, protože chodím ke koním a udržují si kondičku.“*

- M: *„Píše i nad rámec, pomohlo jí to začít s vlastním blogem, který chtěla začít psát.“*

- D: *„Odpovědnosti a samostatnosti se teď hodně učím, když ke koním chodím sama.“*

- D: *„Uvědomila jsem si, že i kolem těch koní je spousta práce, není to jenom o ježdění a procházkách.“*

<u>Emoce – jako primární pojem</u>

Klíčová slova: jistota, vzrušení, energie, radost, smutek.

- M: *„Po náhlém skonu jejího koňského kamaráda Jendy, který ji hodně zaskočil, jsme museli otevřeněji mluvit na tohle téma. Proč se to stalo… že to tím nekončí… co je na tom pozitivního (že se netrápil a měl skvělý koňský život mezi dětmi).*

  Z mého pohledu matky: Hodně jí to posunulo, vnímá to zase trošku jinak. Víc ví, jak s těma emocema pracovat a naučila se o tom mluvit. Mě to ukázalo, jak pracovat zase s ní, když se něco takového stane.“

- D: *„Když jsem nemocná, tak se snažím uzdravit a poslouchám rady od mamky, protože se těším na koníky.“*

- D: *„Šaky se lekl, když se ovce rozběhla a začal běhat. Byla jsem trochu vyděšená, zareagovala jsem a šla za ohradu.“*

- D: *„Jsem ráda, že si můžu vyzkoušet i takové věci jako je čištění kopyt. Je to zajímavé, musí tam být vzájemná důvěra mezi člověkem a koněm.*

- D: „Jsem ráda, že jsem to zase zvládla.“

- D: *„Když se Šaky lekl ovce, začal v ohradě cválat v kolečku, tak jsem šla za ohradu. Podobná příhoda se stala i během tábora, my starší jsme nepanikařili, ale zareagovali jsme tím, že jsme odvedli ty menší děti mimo.“*

- M: *„Při zapisování zážitků a poznatků se i nasmějeme.“*

- M: *„Víc zvládá své nálady - od koňů přijde vyklidněná, i s trochou nadsázky - nakonec to bude ona, kdo bude učit mě, jak se hodit do pohody.“*

- D: *„Když jsem smutná, koně mě vždy rozveselí.“*

- O: *„Má radost...“*
- O: *Protože ji to baví, a hlavně že je venku a nemusí strávit čas na „blbých“ technologiích.*
- D: *„Pokaždé se těším na to, jak si s nimi budu moci užít srandu.“*
- D: *„Koníka Jendu, který nedávno zemřel, jsem měla moc ráda.“*
- D: *„Jsou to moji hodně dobří kamarádi. Když jsem s nimi, jsem šťastná.“*
- D: *„Donutilo mě to a potom mě to venku bavilo.“*
- D: *„Vždy, když dělám cviky na koních, tak se zbavím všech myšlenek a soustředím se jen na mě a koně.“*
- D: *„Já se tady cítím úžasně, z emocí mám určitě radost.“*
- D: *„Protože mě to baví, uklidňuje mě to a zbaví všech nepotřebných myšlenek, cítím se svá…“*
- M: *„Práce s koňmi ji bavila.“*
- M: *„Spoustu veselých historek, co který kůň udělal, jak zrovna s ní poslouchal…“*
- M: *„Dneska to byl výbuch pozitivních emocí, s tátou jsme se nestačili divit. Jen jsme stáli a zírali.“*

<u>Rodina – základní kámen života</u>

Klíčová slova: posilování vazeb, otevřenost, komunikace, pocit bezpečí, láska, práce s emocemi

- M: *„Po náhlém skonu jejího koňského kamaráda Jendy, který ji hodně zaskočil, jsme museli otevřeněji mluvit na tohle téma. Proč se to stalo… že to tím nekončí… co je na tom pozitivního (že se netrápil a měl skvělý koňský život mezi dětmi).*

Z mého pohledu matky: Hodně jí to posunulo, vnímá to zase trošku jinak. Víc ví, jak s těma emocema pracovat a naučila se o tom mluvit. Mě to ukázalo, jak pracovat zase s ní, když se něco takového stane.“

- M: *„Plánování času. Opět motivace je tak velká, že sama přijde: Mami, nechceš s něčím pomoct? A kdybych zametla chodbu a vyskládala myčku, mohla bych pak jít na koně? Nebo Já teď půjdu na koně a večer si to do té školy dodělám. Z mého pohledu matky: Jsem každopádně ráda, že její využití volného času má smysl. Navíc venku, na čerstvém vzduchu.“*

- M: *„Při zapisování zážitků a poznatků se i nasmějeme.“*

- M: *„Víc zvládá své nálady - od koňů přijde vyklidněná, i s trochou nadsázky - nakonec to bude ona, kdo bude učit mě, jak se hodit do pohody.“*

- M: *„Nemáme problém komunikovat. Když přišla z koní „musela“ (a chtěla) nám to všechno povyprávět, někdy jsme se během rozhovoru o koních a zážitcích s nimi dostali úplně na jiné téma – i vážnější, mohli se pak o nich bavit a jí to připadalo úplně normální.“*

- M: *„…když potřebuju, aby se mi s něčím svěřila, tak to beru přes koně… S přicházející pubertou to může být těžší, tak doufám, že nás téma koně vždycky napojí.“*

- M: *„Pohyb venku, na čerstvém vzduchu, bez toho abychom ji nutili – i proto tak málo nemocná“*

- M: *„Naučila se samostatnosti a respektu nejen k zvířatům = pak i ta výchova probíhá lépe.“*

- M: *„Její nadšení a láska ke koním je tak velká, že je ochotná ukrojit část svého dne a sepsat informace, postřehy a pocity ze svého pohledu, aniž by ji do toho někdo nutil. Moc si toho vážím.“*

- M: *„…že ví, že by se v zimě nepřinutila jít ven, kdyby neměla motivaci v koních. Je úplně boží, že si to takhle uvědomí dítě, když si to někdy nepřizná ani dospělý.“*
- O: *„Má radost, má motivaci k činnostem doma, aby mohla jít ke koním.“*
- O: *Protože ji to baví, a hlavně že je venku a nemusí strávit čas na „blbých“ technologiích.*
- M: *„Dneska to byl výbuch pozitivních emocí, s tátou jsme se nestačili divit. Jen jsme stáli a zírali.“*
- M: *„Spoustu veselých historek, co který kůň udělal, jak zrovna s ní poslouchal…“*

3.7.1.2 Interpretace výsledků, diskuze

V nadřazené kategorii *Kde jsem já…* jako významný fakt vyniklo zjištění, že koně a aktivity s koňmi se pro informantku staly velkým zdrojem motivace k aktivnímu trávení volného času. Z informací matky, otce i dcery je znát, že informantka začala trávit svůj volný čas hodně pasivně, díky koním se opět dokázala namotivovat a začala být aktivní. Velkým přínosem pro informantku je také zjištění, co ji baví, dělá šťastnou a spokojenou v životě. Díky koním již ví, co chce v životě dělat a kam jít na školu. Osobnostně roste, odvážila se založit svůj blog o koních a také díky posunu v ježdění získává více odvahy. V kategorii *A kde jsi ty …* vynikl fakt, že informantka je velice empatická, komunikativní, motivovaná si plánovat čas tak, aby byli spokojeni ostatní i ona. Naučila se respektu ke koním i lidem, umí udělat kompromis. Uvědomuje si téma hranic a své osobní zóny. V nadřazené kategorii *Cesta je cíl* nejvíce rezonují klíčová slova: samostatnost, odpovědnost, plánování volného času, komunikace. V kategorii *Emoce* jde znát, že kůň informantku naplňuje a dělá šťastnou. Zároveň ji koně učí s emocemi pracovat, kdy se například naučila lépe zpracovávat téma smrti. Informantka je také velice vnímavá, uvědomuje si, jak pracovat s přítomným okamžikem a v blízkosti koní dokáže být tady a teď. Kategorie *Rodina- základ života* a její výstupy byly ve výzkumu asi nejzajímavějším zjištěním. Doposud jsem nevnímala, že je kůň takový styčný bod, spojovatel a sbližovatel rodinných příslušníků. Díky koním mají v rodině společné téma, zábavu, přes téma koně se dokáží dostat na složitější témata apod.

3.7.2 Analýza, klíčové kompetence

Kompetence učit se:

Matka se vyjádřila takto:

- *„Má možnost se naučit vyjádřit, navíc k tématu, které ji baví a zajímá.“*
- *„Po náhlém skonu jejího koňského kamaráda Jendy, který ji hodně zaskočil, jsme museli otevřeněji mluvit na tohle téma. Proč se to stalo… že to tím nekončí… co je na tom pozitivního (že se netrápil a měl skvělý koňský život mezi dětmi).*

  Z mého pohledu matky: Hodně jí to posunulo, vnímá to zase trošku jinak. Víc ví, jak s těma emocema pracovat a naučila se o tom mluvit. Mě to ukázalo, jak pracovat zase s ní, když se něco takového stane.“
- *„Plánování času. Opět motivace je tak velká, že sama přijde: Mami, nechceš s něčím pomoct? A kdybych zametla chodbu a vyskládala myčku, mohla bych pak jít na koně? Nebo Já teď půjdu na koně a večer si to do té školy dodělám. Z mého pohledu matky: Jsem každopádně ráda, že její využití volného času má smysl. Navíc venku, na čerstvém vzduchu.“*

Otec se vyjádřil takto:

- *„Má motivaci k činnostem doma, aby mohla jít ke koním.“*

Dcera se vyjádřila takto:

- *„Když jsem nemocná, tak se snažím uzdravit a poslouchám rady od mamky, protože se těším na koníky.“*
- *„Když něco nejde, nesmím se vzdát. Když mi třeba nešlo zatáčet na koni, musela jsem to zkoušet víckrát.“*
- *„Na všechno musím jít v klidu. Šaky si ode mne nechtěl dát ohlávku, tak jsem musela chvíli počkat a pak si ji vzal.“*

- *„Šaky se lekl, když se ovce rozběhla a začal běhat. Byla jsem trochu vyděšená, zareagovala jsem a šla za ohradu.“*

- *„Tím, že mě ty koně baví, tak mi to jde lehce. Vlastně ani nevnímám, že se učím, když se o nich chci něco naučit. Když se učím něco nového s koňmi- třeba nějaký cvik, tak vím, že to musím s tím koněm zopakovat několikrát, aby se tu správnou techniku naučil nejen on ale i já. Na všechno musím jít v klidu. Když něco nejde, nesmím se vzdát. Když mě zajímá něco o koních, tak si to vyhledám nebo se jdu zeptat Evči. Na táborech si hodně povídáme, dozvím se tam taky spoustu nových informací. Co jsem udělala jinak? Když jsem šla s Šakym a chtěla jsem aby ustupoval, tak on udělal nejdřív krok dozadu, ale potom směřoval do boku. Pak jsem si říkala, že mě nejvíc poslouchá, když chodím vedle něho a poplácávám po hruďi, on jde se mnou a ví kudyma mířím, neotáčí se a tak, takže jsem změnila tu chůzi - postoj s ním.*
- *„Každý den u koní mě učí dělat věci systematicky. Každý ten proces má svůj postup. Když příjdu do ohrady, tak se s nima pozdravím, pak je vyčešu, jdu s nima na procházku, pak je zavedu zpátky, posbírám bobky, ...“*
- *„Když se čistí koně, je lepší když to dělá jeden člověk, jsou pak ve větším klidu.“*
- *„Jsem ráda, že si můžu vyzkoušet i takové věci jako je čištění kopyt. Je to zajímavé, musí tam být vzájemná důvěra mezi člověkem a koněm. Učí mě to, že péče o koně neznamená jen krmení a procházky.“*
- *„Jsem ráda, že jsem to zase zvládla, učí mě to samostatnosti a zodpovědnosti – zkontrolovat, jestli jsem dobře zamkla, vždycky to tam ještě projdu, jestli jsem tam něco nenechala apod.“*

- *„Vím, že se to musí dělat, zdá se mi, to to vypadá, jak kdybych toho koně spíš masírovala. Šaky ze začátku neměl vůbec rád čištění, ale postupem času už si na to začal zvykat.“*

Kompetence řešit problémy:

<u>Matka se vyjádřila takto:</u>

- *„Dá se s ní lépe domluvit, děláme kompromisy.“*

Dcera se vyjádřila takto:

- *„Když Jenda začal skákat, odstoupila jsem a počkala jsem, až se uklidní.*
- *„Když se Šaky lekl ovce, začal v ohradě cválat v kolečku, tak jsem šla za ohradu. Podobná příhoda se stala i během tábora, my starší jsme nepanikařili, ale zareagovali jsme tím, že jsme odvedli ty menší děti mimo.“*
- *„Moc problémů jsem na táboře řešit nemusela, Evča má moc hodné koně.“*
- *„Jsem ráda, že jsem to zase zvládla, učí mě to samostatnosti a zodpovědnosti – zkontrolovat, jestli jsem dobře zamkla, vždycky to tam ještě projdu, jestli jsem tam něco nenechala apod.“*

Kompetence komunikovat:

Matka se vyjádřila takto:

- *„Procvičí si pravopis a sloh – i když někdy je to boj pro nás obě.“*
- *„Při zapisování zážitků a poznatků se i nasmějeme.“*
- *„Víc zvládá své nálady - od koňů přijde vyklidněná, i s trochou nadsázky - nakonec to bude ona, kdo bude učit mě, jak se hodit do pohody.“*
- *„Nemáme problém komunikovat. Když přišla z koní „musela“ (a chtěla) nám to všechno povyprávět, někdy jsme se během rozhovoru o koních a zážitcích s nimi dostali úplně na jiné téma – i vážnější, mohli se pak o nich bavit a jí to připadalo úplně normální.“*
- *„Dělám do teď, když potřebuju, aby se mi s něčím svěřila, tak to beru přes koně… S přicházející pubertou to může být těžší, tak doufám, že nás téma koně vždycky napojí.“*

Otec se vyjádřil takto:

- *„Má motivaci k činnostem doma, aby mohla jít ke koním.“*

Dcera se vyjádřila takto:

- *„Když jsem smutná, koně mě vždy rozveselí.“*
- *„Zjistila jsem, že koně mají každý jinou povahu, tak i děti na táboře, ke každému musím přistupovat jinak, někdy se přizpůsobit a vyjít v některých věcech vstříc a snažit se domluvit.“*
- *„Koně sice nemluví, ale naslouchám jim vnitřně, jsem ráda, že jsem si třeba všimla i té rány u Šakyho a když se díval při pastvě díval po Ritě, tak jsem věděla, že se něco děje.“*
- *„Vím, že když bych na koně v některých situacích zařvala, tak tím ničeho nedosáhnu, spíš se ještě leknou.“*
- *„Když přijdu k Šakymu, tak se ho vždy dotknu první jen špičkama prstů, když už mu to nevadí, položím teprve celou ruku.“*
- *„Někdy zkouším, jestli vedu já koně nebo on mě, že si chytnu konec vodítka a jen se otáčím, kam chci, aby šel kůň - Šakymu to jde vždycky pěkně.“*
- *„Koně komunikují pomocí těla. Když na koňovi vidíš, podle uši, že je skleslej, tak i u lidí to tak je, že prostě jsou sklesli a hlavu mají dole, nebo když jim něco je a něco je trápí, vypadají, že jsou unavení, že se jim nic nechce dělat.“*

Kompetence sociální a personální:

Matka se vyjádřila takto:

- *„Pohyb venku, na čerstvém vzduchu, bez toho abychom ji nutili – i proto tak málo nemocná“*
- *„Větší kondička = opět ve větší pohodě, není hned ze všeho unavená.“*
- *„Naučila se samostatnosti a respektu nejen k zvířatům = pak i ta výchova probíhá lépe*
- *„Je to záliba, která dceru rozvíjí v mnoha směrech.“*

- *„Obrovská motivace.“*
- *„Spolupracují spolu už od Zojiných 4let, dost se navzájem znají, dcera Evě důvěřuje. Mají mezi sebou otevřený kamarádský vztah, z velké části díky koním.“*
- *„Z mého pohledu matky:* Její nadšení a láska ke koním je tak velká, že je ochotná ukrojit část svého dne a sepsat informace, postřehy a pocity ze svého pohledu, aniž by ji do toho někdo nutil. Moc si toho vážím.“
- *„…že ví, že by se v zimě nepřinutila jít ven, kdyby neměla motivaci v koních. Je úplně boží, že si to takhle uvědomí dítě, když si to někdy nepřizná ani dospělý.“*

<u>Otec se vyjádřil takto:</u>

- *„Není tak lenivá a pecivál.“*
- *„Má radost, má motivaci k činnostem doma, aby mohla jít ke koním.“*
- *„Protože ji to baví, a hlavně že je venku a nemusí strávit čas na „blbých“ technologiích.*

<u>Dcera se vyjádřila takto:</u>

- *„Pokaždé se těším na to, jak si s nimi budu moci užít srandu.“*
- *„Koníka Jendu, který nedávno zemřel, jsem měla moc ráda.“*
- *„Jsou to moji hodně dobří kamarádi. Když jsem s nimi, jsem šťastná.“*
- *„V zimě bych nechodila ven, ale chtěla jsem jít za koníky. Donutilo mě to a potom mě to venku bavilo.“*
- *„Když jdu ze školy někdy unavená, přesto jdu občas za nimi, aspoň je pozdravit.“*
- *„Vytvořila jsem si kamarádství se zvířaty, neberu je jen jako mazlíčky.“*

- *„Každá nová zkušenost mi dodá víc odvahy. Při klusání jsem ze začátku měla strach, ale jak už mi to šlo, tak se ten strach stále zmenšoval.“*
- *„Teď jak se jim víc věnuju a víc za nimi chodím, mám i větší kondičku. Poznala jsem to i při cestě domů, náš kopec mi už nedělal problém“*
- *„Pomohli mi s leností, já bych se vůbec nehýbala, ale kvůli koním jsem skoro každý den venku.“*
- *„Za poslední dva týdny jsem zhubla tři kila, protože chodím ke koním a udržují si kondičku.“*
- *„Jsem ráda, že jsem to zase zvládla, učí mě to samostatnosti a zodpovědnosti – zkontrolovat, jestli jsem dobře zamkla, vždycky to tam ještě projdu, jestli jsem tam něco nenechala apod.“*
- *„Vždy, když dělám cviky na koních, tak se zbavím všech myšlenek a soustředím se jen na mě a koně.“*
- *„Když zavřeš na koni oči, tak sice nevidíš, kde seš, ale když se zaměříš na koňské tělo, jak se hýbe, zhruba odhadneš, kde seš.“*
- *„Když jsme dělali tyto aktivity, tak jsme se vcítili do role koně, to nám pomohlo při cvicích s koňmi, na to abysme věděli, jak mu to ukázat, ať ví, co má dělat.“*
- *„Často se stává, že u masáže kůň usne, jde na nich vidět, že to mají rádi. Mělo by se to dělat, ať kůň vidí, že i ty se snažíš, aby se měl, co nejlíp.“*
- *„Já se tady cítím úžasně, z emocí mám určitě radost.“*
- *„Protože mě to baví, uklidňuje mě to a zbaví všech nepotřebných myšlenek, cítím se svá, ve veřejnosti bych musela furt o něčem mluvit, třeba o projektu ve škole a tady můžu, vnímám jen sebe a koně a nemusím na něj mluvit a prostě ten kůň mě vnímá a já vnímám jeho pocity. Líbí se mi tady. Je tady nějaká krása, která nám dělá krásný den.“*

- *Když kůň vejde do mé části, tak se dotknu jeho těla a on se posune. Vždy vidím, že ten kůň mě chápe, co po něm chci a jde zase do své trasy.“*

Kompetence činnostní a občanské:

Matka se vyjádřila takto:

- *„Práce s koňmi ji bavila.“*
- *„Píše i nad rámec, pomohlo jí to začít s vlastním blogem, který chtěla začít psát.“*
- *„Díky koňským táborům nemáme problém s výběrem. Už od 4. třídy ví, že chce pracovat s dětmi a zvířaty – samozřejmě s koňmi. I když poznala, že to není jen zábava, ale i práce a starosti kolem. Z mého pohledu matky: Vím, kam to směřovat, aby sama chtěla a jak ji motivovat.“*
- *„V dobách, když ještě byla prcek, tak už zjistila, že i zvířata mají každý jinou povahu. Spoustu veselých historek, co který kůň udělal, jak zrovna s ní poslouchal…“*
- *„…naučila se respektu a myslím, že ten respekt byl oboustranný.“*

Dcera se vyjádřila takto:

- *„Když na táboře něco někomu nejde, učíme se navzájem si pomáhat.“*
- *„Máme pár pravidel, které dodržujeme: Když se něco stane, tak to musíme jít říct vedoucím - řešit problémy hned. Nehádat se, chovat se k sobě slušně, všechno se snažit vyřešit v klidu. Uklízet po sobě a nenechávat po sobě odpadky - nejen kvůli nepořádku a přírodě, ale i kvůli tomu, ať to omylem nesní nějaké ze zvířat. Chovat se bezpečně - neřvat a neběhat u koní, ať se neleknou.“*
- *„Odpovědnosti a samostatnosti se teď hodně učím, když ke koním chodím sama.“*
- *„Uvědomila jsem si, že i kolem těch koní je spousta práce, není to jenom o ježdění a procházkách. Pokud bych je chtěla chovat nebo se o ně starat, tak o nich musím hodně vědět - jaké mají nemoci, jak se o ně správně starat, co k tomu potřebuji, čím krmit, jaké vitamíny potřebují.“*

- *„Baví mě, když všichni spolu na táborech vyrábíme vlajku - každý se zapojí a vypadá to pak dobře.“*
- *„A hledání schránek s úkoly ráno - hledáme jako tým, ale i každý za sebe.“*
- *„Při ranních rozcvičkách taky spolupracujeme. Kdyby tam polovina z nás neudělala žádný cvik, tak se ostatní nezapojí. Všichni se snaží, a když někdo neví, jaký cvik předvést, tak ostatní mu pomůžou. Stejné je to třeba i u úklidu bobků. Když začne jeden, tak se pak ostatní taky zapojí.“*

3.7.3 Interpretace výsledků, klíčové kompetence, diskuze

Kompetence učit se: Díky získaným datům je znát, že informantka se rychle a ochotně učí nejen znalosti a dovednosti u koní. Prostřednictvím koní a např. spolupráci na této diplomové práce si uvědomila svůj talent na psaní a založila si svůj vlastní blog o koních, což vede k prevenci rizikového chování, kdy svůj čas na internetu tráví aktivně a smysluplně. Díky spolupráci na diplomové práci se učí vyjadřovat k tématu, které ji zajímá. V rodině se otevřelo téma smrti, díky zesnulému koňskému kamarádovi Jendovi. Informantka se naučila více pracovat s emocemi a naučila se o krizových situacích tohoto typu mluvit. Zároveň i rodiče ví, jak s ní v těchto situacích pracovat. Naučila se lépe organizovat svůj volný čas, aby mohla chodit na aktivity ke koním. Tenhle fakt přispívá i k větší rodinné pohodě a pozitivnějšímu klimatu doma. Plnění povinností se stává automatickou činností. Informantka se také učí trpělivosti. Zjistila, že když jí něco nejde (např. komunikace s koněm a manipulace s ním), tak se nesmí vzdát, že je potřeba upevňování návyku a půjde to později. Koně ji učí být klidnější, ukázaly jí, že zbrklé chování nikam nevede. Také již zjistila, že když člověka něco baví, tak to jde snadněji a koně ji učí systematičnosti, každý proces má svůj postup. Díky aktivitám u koní se učí důvěřovat zvířeti a naopak, jako příklad uváděla zvedání nohou při čištění kopyt. A závěrem velké téma zodpovědnosti, kdy již ví, že koně mají své velké potřeby a ty je nezbytné naplnit ke spokojenosti všech. Kompetence řešit problémy: Zoja si díky aktivitám u koní uvědomuje, jak důležitá je komunikace a jak efektivně komunikovat nejen s koňmi, ale i lidmi. Zároveň se při šetření ukázalo, že kůň, jakožto koterapeut, je výborným prostředníkem pro komunikaci mezi ní a její matkou. Díky koním se dokáží domluvit a hovořit na náročnější témata. Doma se zlepšilo rodinné klima díky lepší komunikaci a umění dělat kompromisy. Dcera si uvědomila, že při řešení problémů, se musí občas vyčkat, že později to může jít lépe.

Díky zodpovědnosti, kterou získala tím, že občas má něco samostatně udělat, se naučila být samostatnější, což je velice pozitivní fakt a umění při řešení problémů. Kompetence komunikovat: Koně se v rodině staly takovým komunikačním můstkem, kdy se z tématu od koní dá přejít na jiné vážnější téma, a to s lehkostí a grácií a pozitivnějším průběhem a výsledkem. Díky hipoterapeutickým aktivitám Zoja lépe zná a zvládá své emoce. U aktivit se měla sledovat a emoce pojmenovat. Podle matky dcera díky častému kontaktu s koňmi lépe zvládá své nálady. Dcera ví, že každý kůň i člověk mají jiné povahy a ke každému je potřeba přistupovat jinak a někdy se přizpůsobit, domluvit se a vyjít vstříc. Koně učí Zoju více vnímat neverbální komunikaci, což je největší nositel přenosu informací u koní, ale také u lidí. Díky koním se Zoja učí jemnější komunikaci. V rodině se také podporuje dobré klima, díky zážitkům od koní se společně více nasmějí a mají větší rodinnou pohodu. Sociální a personální kompetence: Ze zjištěných informací je asi nejvýraznější pozitivum a přínos aktivní pohyb venku, na čerstvém vzduchu. Dcera získala větší kondičku, zhubla a není tak lenivá. V zimě by pobývala spíše doma neaktivně s médii, takhle i v nepříznivém počasí vyráží ven na aktivity ke koním. Má velkou motivaci, jak aktivně trávit volný čas. Naučila se samostatnosti, zodpovědnosti a respektu nejen ke zvířatům. Těší se na koně, cítí se s nimi úžasně a má radost, když může podnikat aktivity u koní. Její sociální skupina se rozrostla o koňské kamarády. Díky koním a zkušenostem u nich má více odvahy. U koní se cítí svá, uklidní ji, zbaví všech nepotřebných myšlenek a učí ji být tady a teď. Vnímá sebe a koně. Učí se pracovat se svými hranicemi a osobní bublinou. Jako výrazný fakt v této oblasti vnímáme prevenci rizikového chování, kdy dnešní mladí a nejen ti, jsou ohroženi médii a jejich častým a mnohdy nevhodným používáním. Děti jsou díky hipoterapeutickým aktivitám venku, se zvířaty, učí se mnoho nejen o sobě, ale také o ostatních lidech a zvířatech. Kompetence činnostní a občanské: Jako významný fakt bereme zjištění, že díky aktivitám u koní má dcera od deseti let jasnou představu ve výběru povolání. Chce pracovat s dětmi a zvířaty. Již nyní se na talentové a přijímací zkoušky připravuje. Její sociální role je posilována novým blogem o koních, kde předává informace dalším lidem. V útlém věku díky aktivitám u koní zjistila, že každý kůň a člověk má rozdílnou povahu. Další významný faktor je, že si problémy nenechává pro sebe a umí zajít např. za vedoucím nebo rodičem. Při kolektivních aktivitách se naučila řešit problémy v klidu. Naučila se respektu a vzájemné pomoci, např. když někomu

něco nejde. Členové rodiny mají další téma ke konverzaci. Sdílejí veselé historky od koní. Díky aktivitám u koní dochází ke zlepšení klimatu v rodině.

3.8 Hipoterapie a volný čas dětí

Jedním z cílů diplomové práce byl v empirické části najít propojitost hipoterapie a volného času dítěte. Tato propojitost se zdá být velice významná. Aktivity se konají v přírodě a se zvířaty. Na aktivitách nebývají jen koně, ale i další zvířata, se kterými klienti mohou trávit čas. Volný čas dítěte je velice aktivní, dítě procvičí hrubou i jemnou motoriku, zvyšuje si kondičku, při skupinových aktivitách má možnost navázat nová přátelství a následně trávit volný čas s podobně naladěnými aktivními dětmi. Díky rozmanitosti přírody dítě tráví čas venku i v nepříznivém počasí, což je učí, že se dá „přežít venku i v dešti". Možná tento fakt zní úsměvně, ale po zkušenostech víme, že je s dnešními dětmi někdy zacházeno, jako by byly „z cukru". A v některých rodinách je podporováno pasivní trávení volného času právě díky tomuto faktu, kdy děti jsou drženy doma, jen proto, že je např. bláto a deštivo.

3.9 Shrnutí + odpověď na výzkumné otázky

Byl zkoumán jeden případ, výsledky jsou vidět na jednom případě a nemusí to být obecně platné na jiných případech. Intepretací dat z analýzy byla zjištěna tato významná fakta: Velký význam a posun byl zjištěn v oblasti komunikačních dovedností. Informantka se učí efektivní komunikaci s rodiči, jinými lidmi, zvířaty. Koně a hipoterapeutické aktivity se se staly jedním z komunikačních prostředků mezi rodiči a dcerou v období, kdy nastala puberta a komunikace v rodině se stala složitější.

Dalším významným faktem je aktivní trávení volného času dítěte. Hipoterapeutické aktivity a následná potřeba dítěte trávit volný čas s koňmi se dle pozorování, rozhovoru a zpětné vazby rodičů zdají být výbornou prevencí proti rizikovému chování – např. neaktivní trávení volného času u mobilu a televize. Informantka oproti tomu tráví volný čas v přírodě. V poslední době si také všimla, že se jí zlepšila fyzická kondice, vyjde bez zadýchání do kopce, kde bydlí a oblečení je jí volnější. Tento fakt také úzce souvisí se sebevědomím klientky, která ve věku dvanácti let více sleduje sama sebe a potřebuje být atraktivní například

pro opačné pohlaví. Celkově vedou hipoterapeutické aktivity k aktivnímu trávení volného času.

Pracovní návyky: Informantka si v průběhu aktivit osahala práci, která je potřebná kolem koní. Chystala vodu, seno, čistila koně, držela kopyta koně u kováře, sbírala bobky koně. Z pozorování je zřejmé, že Zoja je velice pracovitý typ a k práci je vedená z domu. Jednou napouštěla vodu a já jí říkala, že vše nemusí napouštět dnes a sdělila mi, že chce, že příště bude mít více času na koně, že ji tak vede i táta, ať si udělá práci dopředu a pak má klid. Z výzkumného šetření vyšlo najevo, že také Zoja sama o sobě říká, že se učí systematičnosti.

Podle deníku matky dceru vedli k přírodě, stejně tak situaci vnímá i dcera, i možná tento fakt vede k tomu, že dcera je při hipoterapeutických aktivitách a v přírodě spokojená.

Z výzkumného šetření vyšel najevo jeden velice zajímavý fakt a to zjištění, že hipoterapeutické aktivity přispívají k pozitivnímu rodinnému klimatu.

Odpovědi na výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka:

Jakým způsobem hipoterapeutické techniky a jejich aplikace ovlivňují rozvoj dítěte?

Z výzkumu vyplývá, že především v oblasti, komunikace, osobnostního růstu, tělesného rozvoje a naplnění svých potřeb v oblasti trávení volného času s koněm. Další rozvoj je v sociální oblasti, s rodinou a kamarády.

Další výzkumné otázky:

Jaké pedagogické a speciálně pedagogické aspekty se nám daří naplňovat?

Dítě se učí efektivní komunikaci, pracovním návykům, sociálnímu chování, učí se nastavovat své hranice, učí se toleranci, respektu a empatie, pochopení a pravidlům a normám. U dítěte díky hipoterapeutickým aktivitám nedošlo k naplnění speciálně pedagogických aspektů a s rodiči nezávisle na sobě vnímáme, jak tyto hipoterapeutické aktivity přispívají k tomu, že rizikové chování u dcery nenastalo.

Jaký je vztah mezi hipoterapií u dospívajících a sebevědomím?

U informantky se zvyšuje sebevědomí díky lepšímu umění zvládat krizové situace, zvládá náročnější výzvy, zlepšilo se umění efektivní komunikace, zlepšila se fyzická kondice. Informantka tráví čas smysluplně a motivovaná do činností, které ji baví.

Jaké klíčové kompetence RVP posilujeme při hipoterapeutických aktivitách a jak?

Ze zkoumání vyšlo najevo, že posilujeme všechny kompetence, blíže je specifikováno v interpretaci výsledků v diskuzi.

Je klientka spokojená s hipoterapeutickými aktivitami?

Díky odpovědi informantky, ale i pozorování jde znát, že rozhodně ano. Inforamantka je šťastná, že může trávit svůj volný čas s koňmi a při hipoterapeutických aktivitách.

Díky kvalitativnímu výzkumu poukazujeme na další možné cesty výzkumu, abychom se o studovaném fenoménu dozvěděli více. V rámci odborné obce by bylo zajímavé udělat kvalitativní výzkum s širší populací a na základě toho byla stanovena tato hypotéza:

„Dítě, které využívá hipoterapeutických aktivit, dosahuje lepších výsledků v osobnostním růstu než děti, které tyto aktivit neabsolvují.“

ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se zabývala tématem pedagogické a speciálně pedagogické aspekty u hipoterapeutických aktivitu dětí do patnácti let. V teoretické části jsem vymezila pojmy, které s tématem souvisí a snažila jsem je co nejkreativněji a nejatraktivněji obsáhnout z pohledu různých autorů. Vymezila jsem si hlavní cíl a dílčí cíle a snažila jsem si jich držet. Hlavní cíl byl: Seznámit akademickou obec a širokou veřejnost s hipoterepií a ověřit v praxi vliv hipoterapeutických aktivit na dítě. Dílčí cíle byly definovat, charakterizovat termín hipoterapie a související témata: terapeutický tým, horsemanship apod. Teoretické poznatky opřít o klíčové kompetence a související témata: vztah, emoce, komunikace, mindfulness. Propojit teorii s praxí a konkrétní teoretické pojmy demonstrovat na konkrétních osobních zkušenostech a pozorování z praxe. Dokumentovat a analyzovat konkrétní přínos hipoterapie na vybrané klientce použitou výzkumnou metodou případová studie. V empirické části najít propojitost hipoterapie a volného času dítěte. Troufám si říct, že jsem tyto cíle naplnila. Byla to dlouhá cesta, která občas byla v bočních uličkách, ale dokázala jsem se vrátit a nabrat ten správný směr a vítr do plachet. Do práce jsem se pustila s nadšením a také to co člověk do něčeho dá, to se mu vrátí. Díky dalšímu studiu v rámci zpracování diplomově práce jsem se obohatila o poznatky odborníků, které mě v mé práci a životě zcela jistě posunuly a posunou dále.

Příjemně mě překvapil výzkum. Doposud jsem věděla, že aktivity u koní jsou velkým přínosem pro klienty, ale když jsme se ve výzkumu dostali dále a člověk to viděl „černé na bílém“, tak jsem byla překvapená, co všechno aktivity s koňmi klientovi mohou dát. A následně nejen klientovi, ale celé rodině, jak z výzkumu vyšlo najevo.

Shrnula bych to do jednoho sdělení Zoji, která se stala naší hlavní informantkou v empirické části: *„Vždy, když dělám cviky na koních, tak se zbavím všech myšlenek a soustředím se jen na mě a koně.“* A to je právě to, co by nám v budoucnosti téma hipoterapie mohlo dát, mindfulness, všímavost tady a teď. „Tady a teď“ se někdy v technicky vyspělém světě stává okrajovým tématem a přitom je tak krásné žít tady a teď a vnímat aktuální pocity, vjemy, zvuky, sebe a lidi kolem a svou rodinu atd. A co závěrem? Nedávno jsem četla, že *„Průměrná disertační práce není nic jiného, než přemisťování kostí z jednoho hrobu do*

druhého.“ (J. Frank Dobie). Tak snad jsem ty kosti přemístila efektivně a doplnila je o něco více, o maso, o duši a proudící krev, která by pro akademickou obec a veřejnost mohla být přínosná. Svůj závěr bych zakončila jednou z odpovědí Zoji, kdy jsem se jí doptávala při posledním rozhovoru, proč tráví čas u koní: *„Je tady nějaká krása, která nám dělá krásný den.“*

Seznam použitých zdrojů

Knihy:

1. BAYLEY, Lesley, 2006. *Koně: práce ze země*. Přeložil Blanka PETÁKOVÁ. V Praze: Metafora. ISBN 80-7359-051-4.

2. BAYLEY, Lesley, 2017. *Kůň a jeho řeč*. České vydání druhé. Přeložil Lenka PŘÍPLATOVÁ. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 978-80-7451-627-6.

3. DANIŠ, Petr, 2016. *Děti venku v přírodě: ohrožený druh?: proč naše děti potřebují přírodu pro své zdraví a učení*. [Praha]: Ministerstvo životního prostředí. ISBN 978-80-7212-610-1.

4. GENNEPER, Gina a Rolf KAMPHAUSEN, 2012. *Zvířata - zrcadla lidí: nový, zcela netradiční pohled na vzájemné ovlivňování zdraví*. V Praze: Metafora. ISBN 978-80-7359-261-5.

5. HARAZIM, Harald a Renate HUDAK, 2015. *Dobrodružství v přírodě pro děti: nápady na hraní a kutění pro malé inženýry vodních staveb a lesní princezny*. Přeložil Hana JANÁČKOVÁ. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-242-4844-8.

6. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.

7. HEMPFLING, Klaus Ferdinand, 2018. *Poznej svého koně: od prvního setkání k celoživotnímu přátelství*. Vydání v češtině druhé. Přeložil Zora FRÁTEROVÁ. Praha: Brázda. ISBN 978-80-209-0425-6.

8. HEMPFLING, Klaus Ferdinand, 2015. *Tanec s koňmi: shromáždění na volné otěži : od začátku s důvěrou a harmonicky*. Vydání v češtině druhé. Přeložil Zora FRÁTEROVÁ. Praha: Brázda. ISBN 978-80-209-0411-9.

9. HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.

10. HENDL, Jan, 2005. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 1 vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-549-3.

11. HOLLÝ, Karol a Karol HORNÁČEK, 2005. *Hipoterapie: léčba pomocí koně*. Ostrava: Montanex. Kůň v životě člověka. ISBN 80-7225-190-2.

12. HOURDEBAIGT, Jean-Pierre, 2012. *Masáže koní*. [Praha]: Anahita. ISBN 978-80-87740-01-9.

13. HUIZINGA, J., 2000. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Přeložil Jaroslav VÁCHA. Praha: Dauphin. Studie (Dauphin). ISBN 80-7272-020-1.

14. CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

15. KARL, Philippe, 2017. *Omyly moderní drezury: hledání "klasické alternativy"*. Vydání v češtině druhé. Přeložil Dominika ŠVEHLOVÁ. Praha: Brázda. ISBN 978-80-209-0423-2.

16. KOHANOV, Linda, 2014. *Tao koně: cesta ženy k uzdravení a transformaci*. [Praha]: Synergie. ISBN 978-80-7370-266-3.

17. KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.

18. KUTNOHORSKÁ, Jana, 2007. *Etika v ošetřovatelství*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2069-2.

19. LIEDLOFF, Jean, 2007. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia. Nová éra. ISBN 978-80-86685-79-3.

20. MACHKOVÁ, Eva, 1998. *Úvod do studia dramatické výchovy*. Praha: IPOS. ISBN 80-7068-103-9.

21. MIOVSKÝ, Michal, 2006, *Kvalitativní přístupy a metody v psychologickém výzkumu*. 3. vyd. Praha: Grada ISBN 80-247-1362-4.

22. MÜHLFEIT, Jan a Kateřina KRŮTOVÁ, 2018. *Odemykání dětského potenciálu*. V Brně: Management Press. ISBN 978-80-7261-562-9.

23. MÜLLER, Oldřich, 2014. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.

24. NERANDŽIČ, Zoran, 2006. *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí: praktický průvodce pro veřejnost, pedagogy i pracovníky zdravotnických zařízení a sociálních ústavů*. Praha: Albatros. Albatros Plus. ISBN 80-00-01809-8.

25. RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ et al., 2004. *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, ISBN 80-244-0873-2.

26. ROBERTS, Monty, 2005. *Průvodce nenásilným výcvikem koní: celoživotní zkušenosti muže, který naslouchá koním*. Ilustroval Jean ABERNETHY. V Praze: Ikar. ISBN 80-249-0584-1.

27. ROGGE, Jan-Uwe, 1996. *Děti potřebují hranice*. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-088-X.

28. SPRINGFIELD, Rollo, 2015. *Kůň a jezdec*. Přeložil Michaela BURDOVÁ. Jihlava: Arcaro. Zapomenuté knihy o koních. ISBN 978-80-906222-0-3.

29. STUCHLÍKOVÁ, Iva, 2007. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-282-9.

30. SVOBODA, Jan, 2005. *Praxe učitelů základních škol v prevenci nežádoucích sociálně patologických jevů*. Ostrava: Ostravská univerzita. Systém dalšího vzdělávání učitelů základních škol v oblasti sociální práce. ISBN 80-7368-073-4.

31. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

32. VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

33. VELEMÍNSKÝ, Miloš, 2007. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona. ISBN 978-80-7322-109-6.

34. *Velká encyklopedie koní*, 2017. Přeložil Magdaléna STRAKOVÁ, přeložil Lenka ŠVERČIČOVÁ, přeložil Kateřina KNIŠOVÁ, přeložil Jitka ONDRYÁŠOVÁ. Praha: Euromedia. Esence. ISBN 978-80-7549-293-7.

35. VYBÍRAL, Zbyněk, 2000. *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-291-2.

36. WORROLL, Jane a Peter HOUGHTON, 2019. *Hry z lesní školky*. 2019. Brno: Kazda. ISBN 978-80-88316-43-5.

Diplomové práce:

UHLOVÁ, Jana. *Komunikace jako součást kritického myšlení* Online. Diplomová práca. Brno: Masarykova univerzita, Faculty of Education. 2013. Dostupné z: https://theses.cz/id/16dtxo/. [cit. 2024-03-30].

Bakalářské práce

ČERVENKOVÁ, Eva, 2011. *Emotivně korektivní vztah dítěte a koně aneb kůň lékař lidské duše*. Univerzita Palackého Olomouc, Pedagogická fakulta, Ústav speciálněpedagogických studií, Bakalářská práce, vedoucí práce Mgr. Michal Růžička, Ph.D.

MUCHA, Lukáš. *Hipoterapie a její přínos pro člověka s DMO* Online. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. 2014. Dostupné z: https://theses.cz/id/emr3jr/. [cit. 2024-03-30].

OLBRYCHT, Anna. *Vliv meditace mindfulness (všímavosti) na úroveň stresu a pocit spokojenosti účastníků osmitýdenního programu redukce stresu založené na meditaci všímavosti.* Online. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta. 2018. Dostupné z: https://theses.cz/id/wezy0z/. [cit. 2024-03-30].

Webové stránky:

Česká hiporehabilitační společnost [online]. [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: https://hiporehabilitace-cr.com/

Eponaquest [online]. [cit. 2024-03-17]. Dostupné z: https://eponaquest.com

Equita Therapy [online]. [cit. 2024-03-23]. Dostupné z: https://equitatherapy.cz/

Metodický portál RVP.CZ [online]. [cit. 2024-03-07]. Dostupné z: https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/335/klicove-kompetence-v-rvp-zv.html

VysokeSkoly [online]. [cit. 2024-04-02]. Dostupné z: https://www.vysokeskoly.com

Časopisy:

JÓNOVÁ, Viola, Markéta JANATOVÁ, Lucie HOVORKOVÁ a Xenia SVOBODOVÁ, 2021. VLIV HIPOREHABILITACE NA ROZVOJ KOMUNIKAČNÍCH SCHOPNOSTÍ DĚTÍ S NEUROVÝVOJOVÝMI PORUCHAMI. *Listy klinické logopedie* [online]. 5(2), 30-36 [cit. 2024-04-10]. Dostupné z: https://www.prolekare.cz/casopisy/listy-klinicke-logopedie/2021-2-28/vliv-hiporehabilitace-na-rozvoj-komunikacnich-schopnosti-deti-s-neurovyvojovymi-poruchami-129223

MAREŠ, Jiří, 2015. Metodologická studie: Tvorba případových studií pro výzkumné účely. *Pedagogika* [online]. 65(2), 113-142 [cit. 2024-04-10]. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/vase-stranky/

Zahraniční články:

MARESCA, Giuseppa. et al., 2020. Hippotherapy in neurodevelopmental disorders: a narrative review focusing on cognitive and behavioral outcomes. Applied Neuropsychology: Child [online].[cit. 2024-04-10]. Dostupné z: https://europepmc.org/article/med/33949903

SEZNAM PŘÍLOH

1. Rodinná anamnéza
2. Deník dítěte
3. Deník matky
4. Rozhovor s otcem
5. Ukázka jednoho z programů plus reflexe
6. Konkrétní techniky doplněné o informace ze strukturovaného rozhovoru s informantkou
7. Klíčové kompetence, rozhovory
8. Doplňující rozhovor s dítětem

Příloha č. 1

Rodinná anamnéza

Rodinnou anamnézu sestavila matka a je přímým přepisem.

těhotenství

- *Plánované první dítě, i když po rocích snažení i tak velkým překvapením.*
- *Průběh bez větších komplikací. Porod vyvolaný, nechtělo se jí ven ☺ Trvání cca 10hodin, bez vážnějších komplikací.*

dětství

- *Jen s běžnými dětskými nemocemi, žádné dlouhodobé zdravotní a „výchovné" problémy*

rodinné poměry

Otec

- *Rodiče rozvedení od jeho 18let, ale i potom se tak nějak navzájem respektovali a žili v jednom domě*
- *Ze 4 dětí, nejmladší dítě.*
- *Pracuje jako skladník ve velkoskladu*

Matka

- *Z úplného, leč někdy nefungujícího manželství.*
- *Ze 3 dětí, nejmladší dítě.*
- *Pracuje jako administrativa - prodej krmiva pro psy a kočky*

Oba první manželství – fungující, neříkám, že bez mráčku, ale vždycky jsme všechny krize ustáli a jeli dál.

přístup k výchově (hlavně co se týká trávení času u koní)

Oba pocházíme z vesnice. U nás doma vždy spousta hospodářských zvířat – krávy, prasata, …

Obě babičky do teď „sezení“ doma a tráví většinu času venku - na zahrádce, v lese, …

Takže nám připadalo úplně přirozené a v pořádku, že naše děti tráví většinu času venku a učí se samostatnosti.

Tím víc se nám líbilo, že už cca od 4 let mohla začít chodit k Evči na koně – kroužek, tábory, … Práce s koňmi ji bavila, naučila se respektu a myslím, že ten respekt byl oboustranný. Ona se nebála koní a koně ji pak brali taky jako v parťačku. U čtyřleťáka to vypadá opravdu přinejmenším úsměvně, když sedí na koni a je si jím naprosto jistá.

Co nám to za ty roky dalo z mého pohledu:

- *Pohyb venku, na čerstvém vzduchu, bez toho abychom ji nutili = i proto tak málo nemocná*
- *Naučila se samostatnosti a respektu nejen k zvířatům = pak i ta výchova probíhá lépe*
- *Nemáme problém komunikovat*

  Když přišla z koní „musela“ (a chtěla) nám to všechno povyprávět, někdy jsme se během rozhovoru o koních a zážitcích s nimi dostali úplně na jiné téma – i vážnější, mohli se pak o nich bavit a jí to připadalo úplně normální.
- *Obrovská motivace – o tom už jsem ti psala*

Dělám do teď, když potřebuju, aby se mi s něčím svěřila, tak to beru přes koně… Evi, neprozraď mě ☺ S přicházející pubertou to může být těžší, tak doufám, že nás téma koně vždycky napojí.

Příloha č. 2 Deník dítěte (přímý přepis)

„Jmenuji se Zoja. Je mi 12 let. Žiju s rodiči na vesnici. Rodiče mě vedou už od mala, ať se hýbu a chodím ven. Když mi byly 4 roky, rodiče mě přihlásili na koňský tábor k Evči. Hodně mě to chytlo, od té doby tam chodím nejen na tábory, zkoušíme tam hlavně práci ze země. Pokaždé se těším na to jak si s nimi budu moci užít srandu. Koníka Jendu, který nedávno zemřel, jsem měla moc ráda. Byl to neřád v dobrém slova smyslu, vždycky jsem čekala jakou lumpárnu zase provede. Rita je oproti jemu, klidná a rozvážná, ale přesto bojovnice, že i přes zdravotní problémy zvládá práci s dětmi. Nejnovější přírůstek Šaki je hodný, ale někdy se i docela dost bojí. Jsou to moji hodně dobří kamarádi. Když jsem s nimi, jsem šťastná.“

- *Když jsem nemocná, tak se snažím uzdravit a poslouchám rady od mamky, protože se těším na koníky.*
- *Když něco nejde, nesmím se vzdát. Když mi třeba nešlo zatáčet na koni, musela jsem to zkoušet víckrát.*
- *Na všechno musím jít v klidu. Šaky si ode mne nechtěl dát ohlávku, tak jsem musela chvíli počkat a pak si ji vzal.*
- *V zimě bych nechodila ven, ale chtěla jsem jít za koníky. Donutilo mě to a potom mě to venku bavilo.*
- *Když jdu ze školy někdy unavená, přesto jdu občas za nimi, aspoň je pozdravit*
- *Vytvořila jsem si kamarádství se zvířaty, neberu je jen jako mazlíčky.*
- *Každá nová zkušenost mi dodá víc odvahy. Při klusání jsem ze začátku měla strach, ale jak už mi to šlo, tak se ten strach stále zmenšoval.*
- *Když jsem smutná, koně mě vždy rozveselí.*

Vzpomněla jsem si na tři příhody, na které nezapomenu.

Když jsem měla zahnat Jendu z pastviny do výběhu, začal vyhazovat zadní nohy, tak jsme chvíli počkali, on se uklidnil a nakonec šel do výběhu sám. Celou dobu jsem si přála vidět jak kůň vyhazuje zadní nohy a Jenda mi to splnil. Nebála jsem se, spíš mi to připadalo zajímavé.

Když jsem jela na Jendovi s Pepíčkem a velkej Pepa nás vedl, tak jsem začala padat, ale Pepíčka jsem držela nahoře. Řekla jsem to Pepovi, ten chytl Pepíčka a já málem spadla. Naštěstí mě Pepa chytl za nohu a táhl mě na druhou stranu. Připadá mi to do teď vtipné.

Šli jsme se projít do zahrady a v tom jsme uslyšeli jak do kopce běží Jenda. Zrovna v tu chvíli mi spadla bota, já jsem se pro ni musela ohnout a taktak jsem stačila Jendovi uhnout. Věděla jsem ale, že by mi neublížil. Měl moji plnou důvěru, ale byl to povahou divoch, což se mi na něm líbilo.

Příloha č. 3

Deník matky (přímý přepis)

Jmenuji se Veronika, jsem matkou Zoji. S Evou se znám už 10let. Žijeme ve stejné vesnici, odkud pochází i můj manžel. Navíc je to dobrá kamarádka našich nejlepších přátel, tak jsme se poznaly a seznámily. Byla jsem ráda, když začala pořádat tábory pro děti s koňmi v našem místě bydliště a že dala Zoji možnost už od útlého věku se těchto aktivit účastnit. Je to záliba, která dceru rozvíjí v mnoha směrech. Spolupracují spolu už od Zojiných 4let, dost se navzájem znají, dcera Evě důvěřuje. Mají mezi sebou otevřený kamarádský vztah, z velké části díky koním.

Potěšilo mě, že nás oslovila i při psaní své diplomové práce a vybrala si dceru jako "objekt zkoumání"

I spolupráce na diplomce nám přináší spoustu kladů:

- *Má možnost se naučit vyjádřit, navíc k tématu, které ji baví a zajímá*
- *Píše i nad rámec, pomohlo jí to začít s vlastním blogem, který chtěla začít psát*
- *Procvičí si pravopis a sloh – i když někdy je to boj pro nás obě*
- *při zapisování zážitků a poznatků se i nasmějeme*

Zoja psala, jak jsou koníci při masážích spokojení a já jí říkám s vidinou masáže v očích: "Zoji, mě jsou masáže taky příjemné ..." A ona s úšklebkem odpoví "Mami, ... ale ty nejsi kůň." (asi v tom smyslu, že ne tak roztomilá) Tak nic, mohla jsem dopadnout hůř.

Co nám přináší dceřin vztah ke koňům v poslední době:

- *Víc zvládá své nálady - od koňů přijde vyklidněná, i s trochou nadsázky - nakonec to bude ona, kdo bude učit mě, jak se hodit do pohody*
- *Větší kondička = opět ve větší pohodě, není hned ze všeho unavená*
- *Dá se s ní lépe domluvit, děláme kompromisy*

**inspirace*

Já sepisuju svým známým, přátelům a rodině informace o jedné léčebné kosmetice, plus

přidávám zkušenosti svoje i ostatních, vkládám zajímavé informace z knížek, na které narazím v rámci tématu, o kterém chci zrovna psát, … Zkrátka máme soukromou facebookovou skupinku pro pár lidí. Nedávno se mě dcera zeptala, proč to vlastně píšu, když z toho „nic nemám“: Moje odpověď: Víš, jak někdo třeba hraje nějako PC hru, aby se odreagoval, tak já píšu. Stejně bych ty informace sháněla pro sebe, navíc jim ty informace chci dát, třeba někomu z nich také pomůžou + se víc naučím na počítači (– vkládat, upravovat, měnit písmo, tvořit přehledy,…) Takže je to pro mě určitý druh relaxu.

Její reakce: To je dobrý! Já bych si mohla udělat něco podobného o koních. (Zatím chce jen tak pro sebe.)

Z mého pohledu matky: Její nadšení a láska ke koním je tak velká, že je ochotná ukrojit část svého dne a sepsat informace, postřehy a pocity ze svého pohledu, aniž by ji do toho někdo nutil. Moc si toho vážím.

**téma smrti*

Po náhlém skonu jejího koňského kamaráda Jendy, který ji hodně zaskočil, jsme museli otevřeněji mluvit na tohle téma. Proč se to stalo… že to tím nekončí… co je na tom pozitivního (že se netrápil a měl skvělý koňský život mezi dětmi)

Z mého pohledu matky: Hodně jí to posunulo, vnímá to zase trošku jinak. Víc ví, jak s těma emocema pracovat a naučila se o tom mluvit. Mě to ukázalo, jak pracovat zase s ní, když se něco takového stane.

**výběr povolání*

Díky koňským táborům nemáme problém s výběrem. Už od 4. třídy ví, že chce pracovat s dětmi a zvířaty – samozřejmě s koňmi. I když poznala, že to není jen zábava, ale i práce a starosti kolem. Z mého pohledu matky: Vím, kam to směřovat, aby sama chtěla a jak ji motivovat.

**plánování času*

Opět motivace je tak velká, že sama přijde:

Mami, nechceš s něčím pomoct? A kdybych zametla chodbu a vyskládala myčku, mohla bych pak jít na koně? Nebo Já teď půjdu na koně a večer si to do té školy dodělám.

Z mého pohledu matky: Jsem každopádně ráda, že její využití volného času má smysl. Navíc venku, na čerstvém vzduchu.

**různé povahy*

V dobách, když ještě byla prcek, tak už zjistila, že i zvířata mají každý jinou povahu. Spoustu veselých historek, co který kůň udělal, jak zrovna s ní poslouchal, ... Škoda , že už jsme to nesepisovali tenkrát. Možná, že se nám nějaká ještě vybaví.

**volný čas v zimě*

Když jsem se jí ptala, co by do tohoto výčtu ještě zahrnula, tak mi odpověděla - že ví, že by se v zimě nepřinutila jít ven, kdyby neměla motivaci v koních. Je úplně boží, že si to takhle uvědomí dítě, když si to někdy nepřizná ani dospělý.

Příloha č. 4

Rozhovor s otcem

Proč jsi přihlásil dceru na první tábor?

Proč jako, čoveče, ani nevím (tatínek se zamýšlí) *chtěli jsme vyzkoušet, jak jí to půjde na koni. Jak jsem byl na praxi ve škole, tak tam jsem byl s koněma rád.*

Dcera říká: *„cože, jaktože o tom nevím?“*

A co nyní, proč chceš, aby chodila ke koním

Protože ji to baví, a hlavně že je venku a nemusí strávit čas na „blbých“ technologiích.

Vzpomeňte, jak jsme byli děti, jak jsme byli děti, tak platilo, na čem jsme se domluvili.

Nejkrásnější pohled na svět ž koně.

Co to dceři podle tebe přináší?

Špinavé gatě, špinavé boty, čuně…, radost, má motivaci k činnostem doma, aby mohla jít ke koním.

Není tak lenivá, pecivál, Honza, ona si sedla, četla, teď místo toho chce jít za koněma

Příloha č. 5

Ukázka jednoho z programů plus reflexe

Zoja měla při práci s koněm sledovat sama sebe a koně, vnímat své pocity. Před samotným programem měla za úkol, ať si nastuduje šestici základních lidských emocí.

Struktura programu 10. 3. 2024: pozdravení, pohlazení koní, napouštění vody, chystání nového balíku sena, čištění koní, nově čištění kopyt - bez mojí asistence, vodění koně na vodítku, ústní zhodnocení programu. Následně písemná zpětná vazba Zoji.

Reflexe programu: Zoja byla velice vnímavá a citlivá. Zároveň při aktivitách bylo znát, jak je samostatná a komunikativní. Komunikuje verbálně nejen s lektorem, ale i s koňmi. Zajímavé byly dva momenty, kdy bylo z chování Zoji znát, že měla strach a obavu, ale do reflexe to nezaznamenala. Po doptání to tam Zoja dopsala. Mohlo to způsobit i fakt, že dítě chtělo ventilovat jen to pozitivní a za „negativní“ emoci se stydělo. Po programu Zoja sdělila, že je ráda, že mohla aktivně trávit čas s koňmi, že by se jinak asi dívala na televizi.

Reflexe Zoji program 10. 3. 2024 (přímý přepis):

„Když jsme přišli, pozdravili jsme koně, kteří byli ve výběhu. Byla jsem šťastná.

Šaky se lekl, když se ovce rozběhla a začal běhat. Byla jsem trochu vyděšená, zareagovala jsem a šla za ohradu.

Napouštěla jsem kanystry vodou, docela mě to bavilo.

Kutálely jsme balík sena, byla to sranda.

Odnášela jsem seno na hnůj, bavilo mě to.

Čistila jsem koně, u Ritušky jsem se ani trošku nebála a myslím si, že ona taky ne a Šaky byl též v klidu, ale já jsem byla docela nejistá při čištění kopyt, ale zvládla jsem to, oba byli hodně poslušní.

Šli jsme se podívat s Šakym na vodítku nahoru do zahrady a hodně mě to bavilo.

Dali jsme jim jídlo a s obou stran byla spokojenost.

Nejvíc mě pobavilo, když jsem šla pro vodítko a Šaky šel v mých stopách. Překvapil mě, že se už tolik nebojí - přešel se mnou v klidu překážku, nechal se ode mě kartáčovat a nasadit ohlávku bez pamlsku. Taky mě velice potěšilo, že je na tom Rituška zdravotně lépe.“

Pozn. kůň Rita je naše prababička - má 35 let, již aktivně nejezdí pod sedlem, tráví si svůj důchodcovský věk s námi a na pastvinách, užívá si čištění a mazlení. Nedávno vypadalo, že odejde, ale asi to byla jen jarní únava, tak proto i ta reflexe Petry, že je ráda, že je na tom zdravotně lépe.

Krátká úsměvná reflexe matky, když Zoja po programu přišla domů:

„Dneska to byl výbuch pozitivních emocí, s tátou jsme se nestačili divit. Jen jsme stáli a zírali.“

Příloha č. 6

Konkrétní techniky doplněné o informace ze strukturovaného rozhovoru s informantkou

- **Cvičení na koních a s koňmi, odpovědi Zoji v rozhovoru.**

„Vždy, když dělám cviky na koních, tak se zbavím všech myšlenek a soustředím se jen na mě a koně."

„Když zavřeš na koni oči, tak sice nevidíš, kde seš, ale když se zaměříš na koňské tělo, jak se hýbe, zhruba odhadneš, kde seš."

- **Jemnost ruky a pobídek**

„Když přijdu k Šakymu, tak se ho vždy dotknu první jen špičkama prstů, když už mu to nevadí, položím teprve celou ruku."

- **Uvědomění a určení si vlastních hranic**

„Když kůň vejde do mé části, tak se dotknu jeho těla a on se posune. Vždy vidím, že ten kůň mě chápe, co po něm chci a jde zase do své trasy."

- **Komunikace**

„Když jsem Šakymu nasazovala ohlávku, tak jsem viděla, že se mu to nelíbí, ale jak si na to začal zvykat, tak mu to je jedno a to samé i u čištění."

- **Vcítění se do role koně**

„Když jsme dělali tyto aktivity, tak jsme se vcítili do role koně, to nám pomohlo při cvicích s koňmi, na to abysme věděli, jak mu to ukázat, ať ví, co má dělat."

- **Vodění koně ze země na vodítku**

„Někdy zkouším, jestli vedu já koně nebo on mě, že si chytnu konec vodítka a jen se otáčím, kam chci, aby šel kůň - Šakymu to jde vždycky pěkně."

- **Čištění koní**

„Vím, že se to musí dělat, zdá se mi, to to vypadá, jak kdybych toho koně spíš masírovala. Šaky ze začátku neměl vůbec rád čištění, ale postupem času už si na to začal zvykat.“

- **Masáže koní**

„Často se stává, že u masáže kůň usne, jde na nich vidět, že to mají rádi. Mělo by se to dělat, ať kůň vidí, že i ty se snažíš, aby se měl, co nejlíp.“

Příloha č. 7

Klíčové kompetence shrnutí od klientky, rozhovor s reflexí dítěte

Se Zojou bylo pomocí nestrukturovaného rozhovoru zaznamenáno, jaké klíčové kompetence daří naplňovat díky hipoterapeutickým aktivitám. Tyto klíčové kompetence jsem Zoji dopředu zaslala, aby měla možnost se zamyslet. Podrobnou charakteristiku klíčových kompetencí má na svých stránkách uveden RVP (Metodický portál RVP.CZ, 2024).

Kompetence **učit se**.

Odpověď Zoji:

„Tím, že mě ty koně baví, tak mi to jde lehce. Vlastně ani nevnímám, že se učím, když se o nich chci něco naučit. Když se učím něco nového s koňmi- třeba nějaký cvik, tak vím, že to musím s tím koněm zopakovat několikrát, aby se tu správnou techniku naučil nejen on ale i já. Na všechno musím jít v klidu. Když něco nejde, nesmím se vzdát. Když mě zajímá něco o koních, tak si to vyhledám nebo se jdu zeptat Evči. Na táborech si hodně povídáme, dozvím se tam taky spoustu nových informací. Co jsem udělala jinak? Když jsem šla s Šakym a chtěla jsem aby ustupoval, tak on udělal nejdřív krok dozadu, ale potom směřoval do boku. Pak jsem si říkala, že mě nejvíc poslouchá, když chodím vedle něho a poplácávám po hruďi, on jde se mnou a ví kudyma mířím, neotáčí se a tak, takže jsem změnila tu chůzi - postoj s ním.

„Každý den u koní mě učí dělat věci systematicky. Každý ten proces má svůj postup. Když příjdu do ohrady, tak se s nima pozdravím, pak je vyčešu, jdu s nima na procházku, pak je zavedu zpátky, posbírám bobky, ...“

„Celou dobu jsem si to užila. Jsem ráda, že si to můžu vyzkoušet, jak na mě koníci reagují, když tam není Evča. Cítila jsem, že mě opět rádi vidí. Jsem ráda, že jsem to zase zvládla, učí mě to samostatnosti a zodpovědnosti – zkontrolovat, jestli jsem dobře zamkla, vždycky to tam ještě projdu, jestli jsem tam něco nenechala apod.“

„Jsem ráda, že si můžu vyzkoušet i takové věci jako je čištění kopyt. Je to zajímavé, musí tam být vzájemná důvěra mezi člověkem a koněm. Učí mě to, že péče o koně neznamená jen krmení a procházky.“

Kompetence **řešit problémy**:

„Když Jenda začal skákat, odstoupila jsem a počkala jsem až se uklidní.

„Když se Šaky lekl ovce, začal v ohradě cválat v kolečku, tak jsem šla za ohradu. Podobná příhoda se stala i během tábora, my starší jsme nepanikařili, ale zareagovali jsme tím, že jsme odvedli ty menší děti mimo.

„Moc problémů jsem na táboře řešit nemusela, Evča má moc hodné koně.“

Kompetence **komunikovat**:

„Zjistila jsem, že koně mají každý jinou povahu, tak i děti na táboře, ke každému musím přistupovat jinak, někdy se přizpůsobit a vyjít v některých věcech vstříc a snažit se domluvit.

„Koně sice nemluví, ale naslouchám jim vnitřně, jsem ráda, že jsem si třeba všimla i té rány u Šakyho a když se díval při pastvě díval po Ritě, tak jsem vědela, že se něco děje.

„Vím, že když bych na koně v některých situacích zařvala, tak tím ničeho nedosáhnu, spíš se ještě leknou.“

Kompetence **sociální a personální**:

„Teď jak se jim víc věnuju a víc za nimi chodím, mám i větší kondicku. Poznala jsem to i při cestě domů, náš kopec mi už nedělal problém.“

Kompetence **činnostní a občanské**:

„Když se čistí koně, je lepší když to dělá jeden člověk, jsou pak ve větším klidu.“

„Když na táboře něco někomu nejde, učíme se navzájem si pomáhat.“

„Máme pár pravidel, které dodržujeme: Když se něco stane, tak to musíme jít říct vedoucím - řešit problémy hned. Nehádat se, chovat se k sobě slušně, všechno se snažit vyřešit v klidu. Uklízet po sobě a nenechávat po sobě odpadky - nejen kvůli nepořádku a přírodě, ale i kvůli

tomu, ať to omylem nesní nějaké ze zvířat. Chovat se bezpečně - neřvat a neběhat u koní, ať se neleknou.“

„Odpovědnosti a samostatnosti se teď hodně učím, když ke koním chodím sama.“

„Uvědomila jsem si, že i kolem těch koní je spousta práce, není to jenom o ježdění a procházkách. Pokud bych je chtěla chovat nebo se o ně starat, tak o nich musím hodně vědět - jaké mají nemoci, jak se o ně správně starat, co k tomu potřebuji, čím krmit, jaké vitamíny potřebují.“

„Baví mě, když všichni spolu na táborech vyrábíme vlajku - každý se zapojí a vypadá to pak dobře.“

„A hledání schránek s úkoly ráno - hledáme jako tým, ale i každý za sebe.“

„Při ranních rozcvičkách taky spolupracujeme. Kdyby tam polovina z nás neudělala žádný cvik, tak se ostatní nezapojí. Všichni se snaží a když někdo neví, jaký cvik předvést, tak ostatní mu pomůžou. Stejné je to třeba i u úklidu bobků. Když začne jeden, tak se pak ostatní taky zapojí.“

Příloha č. 8 Doplňující rozhovor s dítětem

Baví Tě aktivity u koní?

„To je pěkně blbá otázka, samozřejmě že ano.“

Jak vnímáš prostředí kolem koní? (myšleno zázemí - zahrada, výběhy u Bečvy), kde se aktivity odehrávají)?

„Že tu vypadá pěkně, když je kůň v přírodě. I toho koně to musí těšit, že není třeba tam, kde jsou auta. Má tady čistej vzduch. Mně je tady dobře, není tady tolik hluku, nejsou tady továrny, kde to smrdí, je to tady barevné, silnice je šedá, tady jsou kytičky, je to tady barevný. koně se mají dobře díky trávě a rostlinkám.“

A jak se tady cítíš?

Já se tady cítím úžasně, z emocí mám určitě radost.

Proč chodíš ke koním?

„Protože mě to baví, uklidňuje mě to a zbaví všech nepotřebných myšlenek, cítím se svá, na veřejnosti bych musela furt o něčem mluvit, třeba o projektu ve škole a tady můžu, vnímám jen sebe a koně a nemusím na něj mluvit a prostě ten kůň mě vnímá a já vnímám jeho pocity. Líbí se mi tady.“ Je tady nějaká krása, která nám dělá krásný den.

Jaká je tvoje zakázka, jak by ses chtěla posunout díky koním, co bys chtěla?

„Chtěla bych vnímat více okolí, že prostě tady přijdu a ty myšlenky nebudu mít v hlavě a budu vnímat koně a to všechno tady, že kůň nikam nepochoduje, že žere, že se nazývá do boku, že je spokojený, je taky zklidněný se mi zdá, že je v klidu a nic neřeší, jen např. seká trávu.“

A co ty, nechtěla bys vnímat sebe.

„Chtěla bych vnímat i sebe, že jestli nedělám nějakou chybu.“

Jakou chybu?

„Že bych toho koně nějak držela např. že bych ho měla tolik puštěného na lončce.“

Co dál?

„Asi už mě nic nenapadá?“

Co ty a volný čas u koní?

„Chtěla bych se naučit triky, cviky s nimi, chození do boku a takový.

Baví mě hýbat, chodit často ven.

Vodění na lončce, ne jako na procházce ale do kruhu.“

Jako lonžování?

„Jo, lonžovaní.“

A udržovat se v kondici?

„Za poslední dva týdny jsem zhubla tři kila, protože chodím ke koním a udržují si kondičku. Abych vyšla kopec bez toho, abych se zadýchala, třeba ten Helfštýn nahoře, když jsem nahoru, tak jsem myslela, že omdlím, že potřebuju vodu a tak.“

Pozn. Zítra vyzkoušíme, jaká je změna. Jdeme na hrad Helfštýn – ano, vydařilo se, Zoja byla s výšlapem spokojená, kondice se podle ní znatelně zlepšila.

Komunikace jestli se komunikace s koňmi co ses naučila, dá převézt mezi lidi?

„Koně komunikují pomocí těla. Když na koňovi vidíš, podle uši, že je skleslej, tak i u lidí to tak je, že prostě jsou sklesli a hlavu mají dole, nebo když jim něco je a něco je trápí, vypadají, že jsou unavení, že se jim nic nechce dělat.“

A to ses naučila díky koním?

„Ano. Třeba s Jendou, když jsme mu řekla, ať zvedne nohu normálním hlasem, tak ju zvedl, rozuměl nám. Když učitelka něco chce, tak nám to řekne nebo kdokoliv, nejen učitelka.“

Takže vnímáš tu spojitost s tou koňskou?

„Ano.“

Pomohli ti koně s nějakým trápením?

„Pomohli mi s leností, já bych se vůbec nehýbala ale kvůli koním jsem skoro každý den venku.“