

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2019 – 2020

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martin Kosina

**Volnočasové aktivity osob ve věku 18–30 let
s lehkým mentálním postižením v kraji Praha**

Praha 2020

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

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2019 – 2020

BACHELOR THESIS

Martin Kosina

**Leisure time activities for persons with mild mental disability
in age between 18 and 30 in Prague region**

Prague 2020

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

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 18. června 2020

.....
Martin Kosina

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Lukáši Stárkovi, Ph.D., MBA., za spolupráci a čas, který mi věnoval, a cenné připomínky.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou využití volného času u osob s lehkým mentálním postižením, které jsou ve věku mezi 18 a 30 lety a žijí na území hlavního města Prahy. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část práce bude věnována pojmovému vymezení mentálního postižení a jeho klasifikaci, výchově a vzdělávání těchto lidí. Další kapitoly teoretické části se zaměří na komunikaci osob s lehkým mentálním postižením s okolním prostředím a na vnímání potřeb postižených lidí současnou společností. Dále je zde popsán pojem volný čas, členění aktivit volného času, možnosti volnočasových činností pro lidi s mentálním postižením a státní a nestátní neziskové organizace, které nabízejí a poskytují tyto služby v Praze. Teorie bude zakončena kapitolami, které uvádějí, jaký přínos a vliv na trávení volného času lidí s mentálním postižením mají rodinné a sociální podmínky.

Praktická část bakalářské práce bude zpracována formou několika strukturovaných rozhovorů s otevřenými otázkami s dospělými jedinci s mentálním postižením. Tyto rozhovory slouží jako základ následných případových studií.

Klíčová slova

Lidé s mentálním postižením, mentální postižení, pedagogika volného času, pojem volnočasové aktivity, volný čas, výchova ve volném čase.

Annotation

A bachelor thesis deals with problematics of using leisure time activities for people with mild mental disabilities who are between 18 and 30 years old. The bachelor thesis is divided into a theoretical and a practical part.

The theoretical part will devote the definition of mental disability and its classification, upbringing and education of these people. Other chapters of the theoretical part will be focused on communication of people with mild mental disability with outside environmental nature and society perception of disabled person needs in the actual world. There is going to be described the term of leisure time, the classification of it and some possibilities of leisure time activities for people with mental disability. This part will report roles of government supported non-profit organization and the ones without government financial support that offers and may provide these services in the city of Prague. The theory part is going to be closed by chapters revealing the contribution and influence of family and social circumstances on those leisure time of activities.

A practical part of the bachelor thesis will be processed in the form of structured interviews with open-ended questions with adults with mild mental disability. These interviews serve as the basis of following cases studies.

Keywords

Concept of leisure time activity, leisure time, leisure time pedagogy, mental disability, people with mental disability, upbringing of leisure time.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 ČLOVĚK S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	11
1.1 POJEM MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ.....	11
1.2 KLASIFIKACE MENTÁLNÍHO POSTIŽENÍ.....	14
1.3 VÝCHOVA A VZDĚLÁVÁNÍ LIDÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	16
1.4 KOMUNIKACE S OSOBAMI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM	19
1.5 SPOLEČNOST A LIDÉ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	22
1.6 POTŘEBY OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	24
2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	26
2.1 POJEM VOLNÝ ČAS	27
2.2 ROZDĚLENÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT	28
2.3 MOŽNOSTI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO LIDI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM	31
2.4 STÁTNI A NESTÁTNI ZAŘÍZENÍ, KTERÁ SE VĚNUJÍ VOLNÉMU ČASU LIDÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM, PŘEDEVŠÍM V PRAZE	35
3 PŘÍNOS VOLNÉHO ČASU PRO LIDI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM S OHLEDEM NA JEJICH VĚK A KVALITU ŽIVOTA.....	37
3.1 VLIV RODINNÉHO ZÁZEMÍ A SOCIÁLNÍ SITUACE NA ČLOVĚKA S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM .	37
3.2 VÝHODY A ÚSKALÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO LIDI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM.....	38
PRAKTICKÁ ČÁST	42
4 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE A DÍLČÍCH VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	42
4.1 CÍL VÝZKUMU.....	42
4.2 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	42
5 METODOLOGIE VÝZKUMU	44
5.1 POPIS CÍLOVÉ SKUPINY RESPONDENTŮ A ORGANIZACE.....	45
5.2 ROZHOVOR S OTEVŘENÝMI OTÁZKAMI	47
5.3 PŘÍPADOVÁ STUDIE VYBRANÝCH ČLENŮ KLUBU ROAD	48
5.4 ETIKA VÝZKUMU	48
6 PŘÍPRAVA ROZHOVORŮ S KLIENTY KLUBU ROAD	50
7 PŘEPISY ROZHOVORŮ S KLIETY ORGANIZACE	51
7.1 ROZHOVOR S RESPONDENTEM ZDEŇKEM.....	51

7.2	ROZHOVOR S RESPONDENTKOU ELIŠKOU	52
7.3	ROZHOVOR S RESPONDENTKOU BÁROU	54
7.4	ROZHOVOR S RESPONDENTEM ÍVEM	55
8	PŘÍPADOVÉ STUDIE – ZHODNOCENÍ PŘÍNOSU VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT MLADÝCH LIDÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM NA ZÁKLADĚ ZÍSKANÝCH INFORMACÍ Z ROZHOVORŮ	58
8.1	PŘÍPADOVÁ STUDIE RESPONDENTA ZDEŇKA	58
8.2	PŘÍPADOVÁ STUDIE RESPONDENTKY ELIŠKY	59
8.3	PŘÍPADOVÁ STUDIE RESPONDETKY BÁRY	61
8.4	PŘÍPADOVÁ STUDIE RESPONDENTA IVA	63
9	VYHODNOCENÍ DÍLČÍCH VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	65
10	SHRNUTÍ VÝZKUMU A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	68
	ZÁVĚR	70
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	73
	SEZNAM TABULEK	77
	SEZNAM PŘÍLOH	78
	PŘÍLOHA A – EMAIL, POSLANÝ RODIČŮM KLIENTŮ. O POSKYTNUTÍ ROZHOVORŮ PRO PŘÍPADOVÉ STUDIE A ROZHOVORY S RODIČI UŽIVATELŮ SOCIÁLNÍ SLUŽBY KUUBU ROAD	78
	EMAIL, POSLANÝ RODIČŮM KLIENTŮ, O POSKYTNUTÍ ROZHOVORŮ PRO PŘÍPADOVÉ STUDIE	I
	ROZHOVORY S RODIČI UŽIVATELŮ SOCIÁLNÍ SLUŽBY KLUBU ROAD	III

ÚVOD

Téma této bakalářské práce se zabývá možnostmi využití volného času osob s lehkým mentálním postižením mezi 18 – 30 lety. Jedná se tedy o mladé lidi, kteří chtějí žít „normálním“ životem, tak jako jejich zdraví vrstevníci. Žít „normálním“ životem znamená žít v rodině, která uspokojuje jejich přirozené potřeby jako je láska, pozornost, zájem a bezpečí. Znamená to také mít možnost chodit do školy nebo školského zařízení, které umožní maximální rozvoj jejich schopností. Do běžného života také patří mít nějaké koníčky, věnovat se nějaké zájmové, sportovní nebo kulturní činnosti, která jim přináší radost, uspokojení a navazování nových kontaktů a přátel. Tito mladí lidé také chtějí mít odpovídající zaměstnání či určité uplatnění ve společnosti, mít možnost projevit své názory a spokojenost, ale i možnost upozornit na určité problémy v jejich životě.

V dnešní době se velmi často hovoří o integraci postižených lidí do společnosti mezi ostatní spoluobčany. Je to vlastně přístup a vztah společnosti k hendikepovaným občanům, kterým se snaží vytvářet optimální podmínky pro jejich začlenění do hlavního společenského života. Lidé s mentálním postižením tvoří jednu z nejpočetnějších skupin mezi postiženými a jsou více či méně závislí na postoji společnosti, na tom, jak se tato společnost k nim chová a jak uspokojuje jejich sociální potřeby. Stále je ve společnosti část lidí, kteří mají z takto postižených lidí obavy, předsudky a někdy i nepřátelský postoj, který vyplývá ze zavedeného přístupu k postiženým lidem v minulosti, kdy byli tito lidé separováni v ústavech, aby nebyli ostatním zdravým lidem na očích. Po velkých politických a společenských změnách v naší zemi je již tento přístup překonán a bylo přijato mnoho mezinárodních úmluv a dohod, které zajišťují lidem s mentálním postižením veškerá lidská práva, stejně jako všem ostatním lidem. Mezi nejvýznamnější mezinárodní dokumenty patří Listina základních prav a svobod, Evropská sociální charta, Úmluva o právech dítěte, Deklarace práv mentálně postižených a Standardní pravidla pro vyrovnání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením.

Díky těmto změnám vzniklo u nás mnoho neziskových společenských organizací a spolků, které hájí zájmy lidí se zdravotním a mentálním postižením. Je zde řada občanských a církevních spolků, které rozvíjejí různé alternativní způsoby péče a další aktivity a možnosti využití volného času jedinců s mentálním postižením.

Autora inspirovala k napsání své bakalářské práce skutečnost, že je již více než 10 let aktivním členem klubu ROAD, který se zaměřuje na organizování volnočasových aktivit pro mladé lidi s lehkou formou mentálního postižení do věku 30 let.

Cílem bakalářské práce je nastínit problematiku a popsat možnosti využití volného času osob s lehkým stupněm mentálního postižení, a to za účelem posilování sociálních vztahů, zlepšování kvality života i fyzické kondice a zdatnosti s ohledem na jejich věk a stupeň mentálního postižení.

Praktická část práce bude zpracována kvalitativní výzkumnou metodou, konkrétně formou rozhovorů s dospělými jedinci s mentálním postižením s cílem zjistit, jaké volnočasové aktivity využívají a s jakými problémy se potýkají. Tyto rozhovory budou posléze základem případových studií.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ČLOVĚK S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Člověk s mentálním postižením je jedinec, u kterého dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám adaptačního chování.¹

Chování a jednání lidí s mentálním postižením je někdy velmi odlišné a rozdílné od chování „normálních“ lidí ve společnosti. To je důvodem, proč většina lidí má z lidí s mentálním postižením strach nebo obavy. Z toho plyne rozpačitý až nepřátelský postoj společnosti k takto postiženým lidem. Nikdo z majoritní společnosti si dost dobře nedokáže představit fungování mentálního postižení a vžít se do situace osob s tímto handicapem. U zrakového, sluchového či pohybového postižení si můžeme určitým způsobem stav takto znevýhodněných osob představit nebo nasimulovat. Například zrakové postižení jde předstírat se zavázanýma očima jako nevidomý, u sluchového znevýhodnění si lze zacpat uši a zkusit komunikovat prostřednictvím mimiky, gest, znaků, obrázků jako neslyšící osoba nebo se můžeme posadit na invalidní vozík a přestavovat tak tělesně handicapovaného jedince.²

1.1 POJEM MENTÁLNÍ POSTIŽENÍ

Pojem mentální postižení je novější a v současnosti mezi odborníky z oboru psychopedie používanější výraz. Odvíjel se od staršího názvu mentální retardace, který se používal přibližně do roku 2010.

Slovní spojení mentální retardace pochází z latinských slov „meme“, což znamená „mysl“ nebo „duše“, a „retardare“ je přeloženo do českého jazyka jako „opozdit“ či „zpomalit“. Doslovně do češtiny bychom tento výraz mohli přeložit jako „opoždění myslí“.

¹ ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál. 2006. s. 28. ISBN 80-7367-060-7.

² SLOWÍK, J., *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada. 2016. s. 111. ISBN 978-80-271-9426-1.

Mentální retardace je syndromatické postižení s širokou škálou projevů a příčin, které postihuje především psychické (mentální) schopnosti, často se vyskytující v kombinaci s jinými druhy postižení. Má tedy vliv na vývoj a úroveň rozumových (kognitivních) a komunikačních schopností. Týká se také emocí, úrovně sociálních vztahů a možností společenského a pracovního uplatnění.³

Americká asociace mentální retardace (AAMR) definuje mentální retardaci takto:

„Mentální retardace je snížená schopnost (disability), charakterizovaná výraznými omezeními v intelektových funkcích a také v adaptačním chování, což se projevuje v pojmových, sociálních a praktických adaptačních dovednostech.“

Pro aplikaci této definice musí být posuzováno snížení aktuální funkčnosti v souvislosti s prostředím komunity typické pro daný věk a kulturu jedince. Musí být brána v úvahu kulturní a jazyková rozmanitost, rozdíly v komunikaci, vnímání a chování. Dále vedle omezení se u každého jedince vyskytují i jeho silné stránky a systém cílené podpory by měl být vypracován na základě zjištění jeho limitů. Vhodná individuální podpora vede k celkovému zlepšení kvality života člověka s mentální retardací.⁴

Příčinou mentálního postižení je organické nebo funkční poškození mozku. Podle vývojového období, v němž k mentálnímu postižení dochází, rozlišujeme pojmy mentální retardace a demence. Mentální retardace se považuje za opoždění duševního vývoje v období prenatalním, perinatálním nebo časně postnatálním, zatímco demence je důsledkem poškození mozku různého druhu v průběhu života jedince po druhém roce věku.

„Mentálním postižením nebo mentální retardací nazýváme tedy trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku poškození mozku. Mentální postižení

³ SLOWÍK, J., *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada. 2016. s. 111. ISBN 978-80-271-9426-1.

⁴ ŠÍŠKA, J., *Mimořádná dospělost – Edukace člověka s mentálním postižením v období dospělosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova – Karolinum. 2005. s. 10. ISBN80-246-0992-4.

není nemoc, je to trvalý stav, způsobený neodstranitelnou nedostatečností nebo poškozením mozku“⁵

Definice mentálního postižení se v průběhu posledních několika desítek let měnila a vyvíjela. Všichni autoři odborných psychopedických textů a článků se shodují v jednom, že se jedná o intelekt, ale důležitou roli zde hraje i prostředí, ve kterém se jedinec s mentálním postižením nachází a v jakém prostředí žije a vyrůstá.

Vědní obor, který se věnuje mentálnímu postižení, se nazývá psychopedie. Psychopedie, jako jedna z humanitních a speciálně-pedagogických disciplín, se zabývá nejen problematikou života lidí s mentálním postižením, ale také životem jedinců s duševními poruchami – od pervazivních vývojových poruch, přes schizofrenii až po afektivní neurotické poruchy a jejich kombinace. Jak už je uvedeno výše, psychopedie patří do jednoho ze šesti hlavních podoborů speciální pedagogiky a tvoří tak její speciálně-pedagogický koncept vytvořený panem profesorem Milošem Sovákem v 70. letech minulého století. Její název je samozřejmě složeninou dvou řeckých slov, a to „psyché“, což se překládá do českého jazyka jako „duše“, a „paidea“ znamená „výchova“.

Současná psychopedická disciplína se odklání od staršího pojetí vědy, kdy předmětem byla především orgánová nebo funkční vada, a dnes se přiklání spíše ke globálnímu pojetí uživatele sociálních služeb (klienta) se zdravotním postižením a klade důraz hlavně na to, co je u něj funkční a intaktní.

Psychopedie také plní, podobně jako jiné vědní obory, své základní cíle a úkoly, do kterých spadá zejména:

- zkoumání jedinců s mentálním postižením v kontextu jejich výchovy, vzdělávání a celkového pozitivního rozvoje osobnosti. Do tohoto úkolu je též zahrnuto pracovní uplatnění a společenské zařazení.

⁵ ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál. 2006. s. 28 – 29. ISBN 80-7367-060-7.

- vytváření a tvorba didaktických pomůcek, metod, technik a prostředků, které napomohou ve výchovně-vzdělávacím procesu nejen lidem s mentálním hendikepem, ale i jejich učitelům. Tyto pomůcky a metody se aplikují do praxe a vyhodnocují se jejich efektivní využití, dopady a reakce osob s mentálním postižením.
- studium historických hledisek a monitorování vývoje postavení člověka s mentálním postižením, např. jaký byl v dřívější společnosti postoj k těmto osobám, jaké přístupy k nim uplatňovala tehdejší společnost a co se změnilo v rámci současných trendů oproti původním zažitým tradicím. Zkrátka každé období přináší nová témata, s kterými by vědní disciplína – psychopedie měla pracovat a zamýšlet se nad jejich řešeními.
- začleňování do občanských, společenských, kulturních a jiných záležitostí jejich života, pokud možno v co největší a nejlepší možné míře. V hlavním proudu společenských aktivit sen patří sociální integrace v nejširším slova smyslu.

1.2 KLASIFIKACE MENTÁLNÍHO POSTIŽENÍ

Abychom si mohli dobře popsat a rozdělit klasifikaci mentálního postižení podle již zmíněné Mezinárodní klasifikace nemocí, postižení a hendikepů – poslední verze revize č. 10, vyhlášené Světovou zdravotnickou organizací (WHO) v roce 2006, musíme si předem vysvětlit a vymežit, co to inteligence vlastně znamená.

Ve vztahu k rozumové činnosti poprvé použil pojem „inteligence“ Francis Galton (1822 – 1911) a nahradil tím výraz „habilité“, tedy schopnost, dovednost nebo chytrost, který zavedl Alfréd Binet (1822 – 1911), průkopník psychologických testů. Přesto ani dnes není jednoduché jednoznačně říct, co to vlastně inteligence je, protože definice, tak složité lidské vlastnosti, jakou je lidská inteligence, nemůže být nikdy dokonalá. Jedna z definic inteligence je například dle Davida Wechslera:

„Intelligence je vnitřně členitá a zároveň globální schopnost individua účelně jednat, rozumně myslet a efektivně se vyrovnávat se svým okolím.“⁶

Hlavním a stěžejním ukazatelem inteligence je inteligenční kvocient se zkratkou IQ, který definoval William Stern (1871 – 1938) jako poměr mentálního a fyzického věku:

$$„IQ = (100 \cdot \text{mentální věk} / \text{fyzický věk})“$$

Inteligenční kvocient (IQ) tedy stanovuje stupeň mentálního postižení, ale vzhledem k proměnlivosti příčin a příznaků každého mentálního postižení se klasifikační kritéria hledají velmi těžko.

Lehké mentální postižení (F70) určuje inteligenční kvocient (IQ) mezi 69 – 50. Tento stupeň postižení se projevuje obtížemi v učení a vzdělávání, avšak většina těchto osob je v dospělosti schopna pracovat, navazovat a udržovat dobré sociální, přátelské a komunikační vztahy a být tak prospěšnými členy pro celou společnost. V minulosti byl tento stupeň označován jako debilita.

Druhým stupněm tohoto postižení je středně těžké mentální postižení (F71), které se pohybuje v hodnotách naměřených v rozmezí 49 – 35 IQ. Postižení se projevuje značným opožděným vývojem v dětském období. Většina lidí s tímto stupněm a druhem postižení je schopna dosáhnout určitého stupně nezávislosti a samostatnosti v sebeobslužných činnostech, získat adekvátní komunikační dovednosti a přiměřené odpovídající vzdělání. V dospělém věku potřebují tyto jedinci určitou míru podpory a pomoci při zvládnání života a práce v prostředí běžné společnosti. Dříve byl označován tento stupeň jako imbecilita.

Těžké mentální postižení (F72) je v hodnotovém rozmezí 34 – 20 IQ. Lidé s těžkým mentálním postižením potřebují neustálou a soustavnou pomoc a podporu. Historický pohled řadil tyto osoby mezi idioty.

Čtvrtá skupina v členění mentálního postižení patří hlubokému mentálnímu postižení (F73), které odpovídá hranici inteligenčního kvocientu menší než 20 IQ. Jedinci s tímto

⁶ Dostupné z:
<http://www.ssvp.wz.cz/Texty/intelligence.html>

stupněm hendikepu jsou vážně omezeni v sebeobsluze, nahodilých projevech, komunikaci a pohyblivosti. Dříve byla uváděna jako vegetativní idiocie.

Kromě těchto čtyř stupňů členění mentálního postižení existují ještě další dva typy – jiné mentální postižení (F78) a nespecifikované mentální postižení (F79).

Tato kategorie může být stanovena např. u nevidomých, neslyšících, nemluvicích jedinců, jedinců s těžkými poruchami chování, osob s poruchami autismu nebo těžce tělesně postižených osob. Do těchto skupin mohou být řazeny případy pacientů, u kterých diagnostika jasně prokázala mentální postižení, ale není zde dostatek potřebných informací k tomu, aby bylo možné pacienta zařadit do jedné z prvních čtyř klasifikačních stupňů.^{7 a 8}

1.3 VÝCHOVA A VZDĚLÁVÁNÍ LIDÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Snížená úroveň rozumových (kognitivních) schopností a intelektu vyvolává v majoritní zdravé skupině obyvatelstva mnohé předsudky a pochybnosti o tom, že lidé s mentálním postižením nejsou schopni se efektivně a smysluplně učit a vzdělávat se. Ovšem dle zkušenosti mnoha speciálních pedagogů je učení hlavní a nejúčinnější terapií mentální retardace. Vzhledem k nedostatku rozumových schopností se musí tyto osoby více, častěji a usilovněji učit než ostatní zdraví jedinci, kteří učivo zvládnou a pochopí rychleji, spontánněji a přirozeněji. Proto je zde důležité pedagogické vedení ze strany učitelů, vychovatelů, asistentů pedagoga, ale také rodičů.

Rodinné prostředí tu hraje velkou roli, protože tady se odehrává převážná část života jedince s mentálním postižením. Rodiče nejlépe znají své dítě, a proto by měl učitel citlivě naslouchat jejich zkušenostem a názorům, i když nemusí být vždy zcela objektivní. Komunikace mezi rodiči a učitelem je velmi důležitá a neměla by být narušena důvěra

⁷ SLOWÍK, J., *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada. 2016. s. 116. ISBN 978-80-271-9426-1.

⁸ ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál. 2006. s. 31 – 37. ISBN 80-7367-060-7.

rodičů v práci pedagogů. Negativní informace o svých dětech mohou v rodičích vzbuzovat nežádoucí odezvu a narušovat vzájemné vztahy.⁹

Integrační vlna a přístup ve vzdělávání osob s postižením, který přišel v 90. letech minulého století do školství, a zejména speciální pedagogiky, zpočátku vůbec nebral ohled na to, že v České republice žijí děti a žáci s mentálním postižením, které je potřeba také nějakým způsobem vzdělávat. Do roku 1999 nebylo téměř vůbec možné zařadit žáky s mentálním postižením do běžných tříd základních škol, podobně jako tomu bylo např. u vrstevníků se zrakovým postižením. Tehdy tu chyběla legislativní úprava vzdělávání žáků s jakýmkoliv hendikepem.

S výraznou změnou přišel tehdy nový školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání s účinností od 1. ledna roku 2005, který legislativně umožnil vzdělávání žáků s mentálním postižením v běžných třídách základních škol.

Smysluplné a efektivní je vzdělávání dětí s lehkými a středními formami mentálního postižení v základních školách praktických. Dříve se tyto školy nazývaly zvláštní školy. Vzdělávání těchto dětí probíhá podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), který vymezuje vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením. Od 1. září roku 2016 by měli být žáci s lehkým stupněm mentálního postižení postupně zařazováni (integrováni) do běžných škol, pokud jim to jejich individuální míra se specifickými vzdělávacími potřebami, a především jejich zdravotní stav umožní a dovolí.

Pro děti, žáky a studenty s mentálním, tělesným, zrakovým nebo sluchovým postižením, závažnými vadami řeči, závažnými vývojovými poruchami učení, závažnými vývojovými poruchami chování, souběžným postižením více vadami nebo autismem lze zřídit školy nebo ve školách třídy, oddělení a studijní skupiny.¹⁰

Pro jedince s hlubokým mentálním postižením existují vzdělávací programy na úrovni tzv. rehabilitačních tříd, případně je pro ně důležité zajistit jim jinou formu

⁹ ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál. 2006. s. 114 – 115. ISBN 80-7367-060-7.

¹⁰ Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), v platném znění, § 16, odst. 9

vzdělávacího procesu, např. v přirozeném domácím prostředí či prostřednictvím nabízených sociálních služeb pro lidi s mentálním postižením.

Mladiství s mentálním postižením mají možnost po ukončení povinné školní docházky pokračovat ve vzdělávání na odborných učilištích nebo praktických školách s dvouletou nebo jednoletou přípravou. Absolventi praktických základních škol mají možnost absolvovat kurz k doplnění vzdělání na úrovni základní školy, a poté se ucházet o přijetí na střední školu.

Snížená schopnost se učit bývá jedním z nejčastějších charakteristických příznaků mentálního postižení, která je spojená s výrazně nižší kapacitou paměti, a s tím bezprostředně souvisí i rychlejší zapomínání naučených vědomostí a dovedností. Proto výchovu a vzdělávání lidí s mentálním postižením chápeme jako celoživotní proces.

Součástí výchovy a vzdělávání je také mimoškolní naplňování volného času těchto osob. Školská zařízení nabízí různé volnočasové aktivity, jako jsou výtvarné kroužky a keramické dílny, výuka s počítačovými programy, kulturní programy a sportovní aktivity. Dále nabízí různé typy terapií jako muzikoterapie či arteterapie, které jsou novými styly práce s osobami s mentálním postižením. Školy také pořádají různé výlety a pobyty v přírodě.

Dospělí lidé s mentálním postižením mohou trávit svůj volný čas v nestátních zařízeních – stacionářích, které jim nabízejí pestrý program volnočasových aktivit. Volný čas mohou trávit při různých rukodělných činnostech a terapiích, pohybových aktivitách a rehabilitacích, prostřednictvím hry mohou plnit různé úkoly, založené na zážitkových hrách či hraných scénkách, kde se tito lidé cvičí v sociálních a společenských dovednostech, jako je např. nakupování nebo jízda v dopravním prostředku. Vždy je dobře stavět vzdělávání na praktických situacích, které ve svém životě potřebují znát, používat názorné a co nejkonkrétnější příklady z praxe z jejich blízkého okolí. Zapojovat lidi s postižením formou otázek již během výkladu nebo volnočasových aktivit a vyzvat je, aby vyjádřili svůj vlastní názor na dané téma nebo aktivitu a mluvili o svých vlastních

zkušenostech. Na konci akce je dobré někoho z účastníku požádat, aby zkusil zopakovat, co se dozvěděl.¹¹

Pobyt v těchto zařízeních se střídá s domácím prostředím. Je důležité, aby lidé s mentálním postižením, kteří disponují velkým množstvím volného času, jej netrávili v nečinnosti, ale aby jejich volnočasové aktivity měly smysl, napomáhaly jejich rozvoji a naplňovaly jejich osobnost.

Vzdělávání a volnočasové aktivity, které podporují rozvoj a vzdělávání dospělých osob s mentálním postižením, fungují v České republice hlavně díky nestátním neziskovým organizacím, které existují a pracují převážně s dobrovolníky, rodiči a přáteli lidí s mentálním postižením, bez nichž by se tyto spolky a společenství jen těžko obešly.¹²

1.4 KOMUNIKACE S OSOBAMI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Komunikační schopnosti jedince s mentálním postižením jsou závislé na stupni postižení a jeho IQ. Velký význam má ale také míra tzv. emoční inteligence (EQ – emoční kvocient), která úzce souvisí s úrovní sociálních, vztahových a komunikačních dovedností jedince. Emoční inteligenci lze aktivně v průběhu života zvyšovat učením a dalšími činnostmi, vedoucími k sociálnímu rozvoji člověka, zatímco inteligenční kvocient je vrozený a téměř neměnný. Při komunikaci s osobami s mentálním postižením se musíme přizpůsobit jejich individuálním komunikačním schopnostem, jako je pomalejší tempo řeči, jednodušší obsah sdělení a vyvarovat se používání cizích a náročných slov. Důležitá je také ochota naslouchat a snažit se porozumět jejich sdělení a jejich potřebám. Dále je také nutné udržovat klidnou atmosféru při komunikaci, být trpělivý, tolerantní a vstřícný. Komunikace s těmito lidmi vyžaduje určitou míru přizpůsobení se úrovni jejich schopností, ale vždy je nutné respektovat jejich základní lidská práva a osobní důstojnost. Častou chybou v komunikaci s osobami s mentálním

¹¹ Projekt Cesty k celoživotnímu vzdělávání dospělých lidí s mentálním postižením, *Zásady úspěšné komunikace s lidmi s mentálním postižením*, Inclusion Europe. 2007-2009. s.6–12. ISBN 2-87460-137-3

¹² SLOWÍK, J., *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada. 2016. s.117-119. ISBN 978-80-271-9426-1.

postižením bývá ponižující přístup, snižování jejich důstojnosti a nerespektování jejich přirozených práv.

S lidmi s lehkým mentálním postižením se většinou domluvíme bez problémů běžnou řečí. Díky menší slovní zásobě se vyjadřují jednoduše, a ne vždy gramaticky správně. Složitějším sdělením nemusejí správně porozumět. Srozumitelnost jejich vyjadřování bývá zhoršena nesprávnou výslovností některých hlásek. Jejich komunikace bývá spontánní a vstřícná. Často velmi dobře zvládají komunikaci i s neznámými lidmi, kdy umí zdvořile pozdravit, na něco se zeptat nebo něco druhému člověku pochválit.¹³

Komunikace s lidmi s těžšími formami mentálního postižení je často velmi náročná a obtížná a k uspokojení jejich potřeby komunikovat s okolním světem je důležité hledat a vytvářet různé náhradní metody sociální komunikace, které pomáhají rozvoji jejich komunikačních dovedností.

Při komunikaci s osobami s mentálním postižením existují metody, jak s nimi mluvit a spolupracovat, a označují se souhrnným názvem alternativní a augmentativní komunikace. Obě metody se ohlíží hlavně na stupeň mentálního postižení a slouží ke kompenzaci nedostatku řečových dovedností, ale nemají nahrazovat nebo potlačovat projevy mluvené řeči.

Augmentativní komunikace (z latinského augmentare – rozšiřovat) podporuje již naučené nedostatečně rozvinuté dorozumívací dovednosti a rozšiřuje mluvenou řeč, která je málo rozvinutá a obtížně srozumitelná.

Alternativní komunikace nahrazuje verbální (slovní) mluvenou řeč, která se nevyvinula nebo zanikla, např. za pomoci obrázků, piktogramů, gest, znaků apod.

Příkladem augmentativní a alternativní komunikace je systém Znak do řeči, který slouží jako kompenzační prostředek pro lidi s mentálním a řečovým postižením, kdy použití znaků napomáhá komunikaci, založené na přirozené řeči, gestikulaci a mimice.

¹³ SLOWÍK, J., *Komunikace s lidmi s postižením*. 1. vyd. Praha: Portál. 2010. s. 45 – 61. ISBN 978-80-7367-691-9.

Běžnou gramaticky správnou řeč doprovází znakování slov, která mají důležitý význam pro pochopení věty nebo je obtížné je jinak vyjádřit. Systém vytvořil dánský speciální pedagog Larsem Nygardem a do našeho školství převzala a adaptovala Libuše Kubová.

Mezi nejčastěji používané metody alternativní komunikace patří piktogramy. Dorozumívání pomocí piktogramů se jeví jako perspektivní pro svou jednoduchost a názornost. Piktogramy zastupují jeden věcný význam a zpodobňují ho bez vazby na řeč. Chceme-li mentálně postiženým lidem usnadnit orientaci v běžném životě, naučit je samostatnosti a orientovat se v prostředí, v němž žijí, musíme je seznámit s piktogramy, které jim umožní komunikaci s ostatními lidmi. Libuše Kubová zpracovala učebnici piktogramů, která obsahuje přes 700 obrázků (symbolů), které znázorňují osoby, věci, činnosti, představy, vlastnosti, pocity a vztahy. Piktogramy jsou snadno zapamatovatelné a jejich použití se vždy doplňuje mluvenou řečí, příp. i znaky.

Mezi další komunikační systémy patří komunikační tabulky, které se osvědčují při komunikaci s lidmi s těžkým stupněm mentálního postižení s více vadami. Dále je to znaková řeč Makaton, kdy se jednotlivá slova vyjadřují pohybem ruky, hlavy apod. Tento systém se využívá zejména pro komunikaci u neslyšících lidí s mentálním postižením. Znaky jsou doprovázeny normální gramatickou řečí a znaková řeč označuje jen klíčová slova textu. Při znakování se užívá i odpovídajícího mimického výrazu obličeje. Při použití této komunikační metody je nutné, aby si ji nejprve osvojili všichni lidé, kteří přicházejí s těmito lidmi do styku – rodiče, příbuzní nebo učitelé.

Před zavedením některého z alternativních způsobů komunikace bychom měli zvážit všechny jeho přednosti i omezení.¹⁴

Při vzdělávání nebo volnočasových aktivitách s dospělými jedinci s mentálním postižením je v komunikaci nutné dodržovat obecné zásady, jako je vykání nebo po domluvě tykání, oslovování příjmením nebo paní či pane, představením se a podáním ruky. Díky správné komunikaci a správnému vedení mohou lidé s mentálním postižením

¹⁴ ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál. 2006. s. 119 – 122. ISBN 80-7367-060-7.

různé činnosti a aktivity zvládnout sami. Je důležité jim předem vysvětlit, o čem se bude mluvit a co se bude dít. Předávat jim informace postupně, přizpůsobit se jejich tempu, mluvit srozumitelně a pomalu, a ověřovat si, zda dobře vidí a slyší. Jednoduchými otázkami si ověřovat, zda rozumí informacím, které jim sdělujete.¹⁵

1.5 SPOLEČNOST A LIDÉ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

„Kvalita společnosti se může měřit podle způsobu, jak se stará o své nejzranitelnější a nejzávislejší členy. Společnost, která se o ně stará nedostatečně, je pochybená.“

Adrian D. Ward

Jak již bylo zmíněno v úvodu, snahou v současné době je integrovat lidi se zdravotním či mentálním postižením do společnosti. Od roku 1990 lze pozorovat velký nárůst různých neziskových organizací a dalších občanských a církevních spolků a sdružení, která hájí zájmy lidí se zdravotním postižením.

Národní rada zdravotně postižených ČR (NRZP ČR) je nezisková organizace, která zastupuje zájmy osob se zdravotním postižením při jednáních se státními a veřejnými institucemi, přispívá k integraci těchto osob do společnosti a obhajuje jejich lidská práva. Je zastřešujícím zástupcem organizací osob se zdravotním postižením v ČR. Spolupracuje s orgány státní správy a samosprávy v ČR a mezinárodními organizacemi a institucemi. Je hlavním poradním orgánem Vládního výboru pro zdravotně postižené občany. Důvodem ke vzniku této rady dne 27. června 2000 byla co nejeфекtivnější spolupráce organizací zdravotně postižených lidí.¹⁶

Sdružení pro pomoc mentálně postižených ČR (SPMP ČR) vzniklo již v roce 1969 jako dobrovolná organizace rodičů, příbuzných a přátel mentálně postižených osob a odborníků, pracujících v oblasti péče o lidi s mentálním postižením. Dnešní název tohoto spolku, který již 50 let bojuje za lepší život lidí s mentálním postižením a jejich

¹⁵ Projekt „Cesty k celoživotnímu vzdělávání dospělých lidí s mentálním postižením“, *Zásady úspěšné komunikace s lidmi s mentálním postižením*, Inclusion Europe. 2007 – 2009. s. 6 – 12. ISBN 2-87460-137-3.

¹⁶ Dostupné z:
<https://nrzp.cz/>

blízkých, je Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s.¹⁷

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v České republice, z.s. (ARPZPD ČR) je nezisková organizace, sdružující rodiny se zdravotně postiženými dětmi. Byla založena roku 1991, má celorepublikovou působnost a ve 43 regionálních klubech sdružuje všechny, kteří chtějí aktivně pomoci zdravotně postiženým dětem, mládeži a jejich rodinám. Asociace plynule navázala na předchozí dlouholetou práci Komise rodičů a přátel tělesně postižených dětí pod hlavičkou tehdejšího Svazu invalidů.

Asociace nabízí celou škálu činností, jako například:

- pomoc při řešení složitých životních situací
- základní a odborné sociální poradenství
- bohatou klubovou volnočasovou a zájmovou činnost
- sociální služby
- rekondiční a integrační pobyty pro zdravotně postižené děti, mládež a jejich rodiče
- rehabilitační cvičení a plavání
- vzdělávací kurzy a odborné semináře
- pořádání motivačních pobytů pro rodiny se zdravotně postiženým dítětem
- prázdninové tábory¹⁸

Kromě neziskových organizací a spolků jsou to často také denní stacionáře nebo chráněné dílny či jiná terapeutická zařízení, která pomáhají těmto lidem zvládat běžné denní úkony a naučit je samostatnosti a soběstačnosti, poskytují podporované zaměstnání a chráněné bydlení a nabízejí takovou podporu, aby mohli žít život jako jejich vrstevníci.

¹⁷ Dostupné z:
<https://www.spmPCR.cz/>

¹⁸ Dostupné z:
<http://arpzpd.cz/o-asociaci/>

1.6 POTŘEBY OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Lidské potřeby jsou přirozenou součástí každé osobnosti. Lidé s mentálním postižením mají stejné životní potřeby jako ostatní zdraví jedinci. Rozdíl je jen v tom, jakým způsobem mohou být jejich potřeby uspokojovány vzhledem k jejich sníženým rozumovým a jiným schopnostem. Tito lidé potřebují určitou individuální míru pomoci nebo kompenzaci při uspokojování jejich lidských potřeb.

„S rozvojem integrace lidí s mentálním postižením do společnosti a s požadavkem deinstitucionalizace roste tlak na společnost, aby dokázala vytvořit nové formy podpory osob s mentální retardací, které jim umožní žít v důstojných podmínkách a participovat na přirozeném životě komunity.“¹⁹

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., definuje celkem 14 druhů sociální péče. V § 38 tohoto zákona je uvedeno:

„Služby sociální péče napomáhají osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost, s cílem umožnit jim v nejvyšší možné míře zapojení do běžného života společnosti, a v případech, kdy toto vylučuje jejich stav, zajistit jim důstojné prostředí a zacházení. Každý má právo na poskytování služeb sociální péče v nejméně omezujícím prostředí.“²⁰

Jedna z potřeb těchto osob s mentálním postižením je také naplňování volného času. O způsobu trávení volného času si tyto osoby mohou rozhodovat v menší míře než jejich vrstevníci bez postižení.

Jedním z problémů u těchto osob je „nadbytek volného času s nedostatkem příležitostí nebo schopností k jeho naplnění“, který se projevuje prožíváním nudy a samoty. Takto postižení lidé si často stěžují na nedostatek vztahů – zejména

¹⁹ LEČBYCH, M., *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. s. 70. ISBN 978-80-244-2071-4.

²⁰ Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 38

partnerských a kamarádkých. Při trávení volného času jim chybí radost, protože ji nemají s kým sdílet.²¹

Při uskutečňování jejich volnočasových aktivit je ve většině případů nutný doprovod, podpora a dohled, a to i v dospělosti. S naplňováním této potřeby může např. pomoci osobní asistence. Tato sociální služba má velký význam při pomoci vyplnit volný čas. Osobní asistent může pomáhat lidem s mentálním postižením navštěvovat různé veřejné, kulturní a sportovní instituce, doprovázet ho na jeho volnočasové aktivity, společenské akce apod. Osobní asistent může také přispět k vybudování nových vztahů se společenským okolím a podpořit osobu s mentálním postižením v jeho osamostatňování od rodiny.²²

Další sociální služby, které umožňují smysluplné trávení volného času, jsou centra denních služeb. Jejich náplň je velmi rozmanitá, mimo udržování a rozvoje základních dovedností a schopností, pořádají různé kurzy, výlety, tábory nebo rozvíjejí specifické dovednosti klienta²³

²¹ LEČBYCH, M., *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. s. 178 – 179. ISBN 978-80-244-2071-4.

²² LEČBYCH, M., *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. s. 71. ISBN 978-80-244-2071-4.

²³ LEČBYCH, M., *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008.s. 74 – 75. ISBN 978-80-244-2071-4.

2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Pojem volnočasové aktivity jsou velmi stručně řečeno veškeré činnosti, které lidé provozují a dělají v době, kdy nejsou ve škole nebo v práci, tedy ve svém vlastním volném čase. Tyto aktivity mohou být nejrůznějšího charakteru, jako příprava do školy, kulturní či sportovní zájmy a činnosti.

Využitím volného času a volnočasovými aktivitami určité skupiny populace, většinou dětmi povinné školní docházky, ale také mládeží, dospělými i seniory, se zabývá obor v pedagogice nazývaný jako pedagogika volného času nebo podle mezinárodní terminologie také mimoškolní vzdělávání.

Pedagogika volného času je vědní disciplína, která popisuje různé typy volného času, jako je odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání nebo společensky prospěšná činnost aj. Snaží se také ovlivňovat trávení volného času tak, aby byl pro jedince prospěšný, aby mu přinášel pocit uspokojení a seberealizace a také aby kultivoval a usměrňoval jeho osobní zájmy.²⁴

Volnočasové i jiné aktivity pro osoby s mentálním postižením mohou být daleko podněcující a bližší běžnému životu, než které jim mohou nabídnout rodiny nebo zařízení dočasného pobytu, jako například školy, denní stacionáře apod. Je známo, že u těch postižených lidí, kteří se dlouhodobě účastní i aktivit mimo rodinu či zařízení, je vidět daleko větší sebedůvěra a orientace, lepší komunikace s okolím, zlepšení fyzických i mentálních schopností a bývají aktivnější i v pokročilém věku. Mnohem lépe se začleňují do kolektivu i do chráněného zaměstnání.²⁵ „Volnočasové aktivity umožňují člověku s postižením jeho život nejen přežít, ale i prožít.“²⁶

²⁴ PRŮCHA, J., *Přehled pedagogiky – Úvod do studia oboru*. 1. vyd. Praha: Portál. 2000. s. 93 – 94. ISBN 80-7178-399-4.

²⁵ HALM, F., *Článek v časopisu Publikováno v Mentální retardace – Informace Sdružení pro pomoc mentálně postiženým*, č.42 (2002), s.16–17

²⁶ Dostupné z:

<http://www.vemeste.cz/2011/11/rekreacni-aktivity-mentalne-postizenych/>

2.1 POJEM VOLNÝ ČAS

Termín volný čas znamená čas, v němž si člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, uspokojení, potěšení, zábavu a odpočinek. Tento pojem tedy zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmovou činnost, dobrovolné vzdělávání a dobrovolnou společensky prospěšnou činnost, včetně časové ztráty s nimi spojené. Volný čas je tedy opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Ani činnosti, jako je péče o rodinu a domácnost, zajišťování a uspokojování základních biologických potřeb, nepatří do volného času. Přesto oblast volného času a oblast povinností nelze od sebe úplně oddělit. Existují povinnosti, které člověk plní ochotně a rád a řada volnočasových aktivit, které přináší i hmotný zisk, např. pěstitelství, chovatelství nebo kutilství. Tuto oblast pak nazýváme polovolný čas.²⁷

Ačkoliv jsme každý z nás o tomto pojmu už několikrát slyšeli a používáme ho velice často, není pojem volný čas jednoduché vymezit a definovat. Každý z nás má o něm zcela odlišné představy, ale nejspíše se všichni shodnou na tom, že volný čas v nás vyvolává pocity pohody, radosti, veselosti a něčeho příjemného.

Volný čas má z pedagogického hlediska jednu významnou zvláštnost a specifikum. Z výchovných důvodů je potřebné a žádoucí jeho pedagogické ovlivňování a naplňování. Protože děti ještě nemají dostatek zkušeností a nedovedou se zorientovat ve všech nabízených oblastech zájmových činností a kroužků, potřebují citlivé pedagogické vedení. Toto vedení musí být nenásilné, nabízené aktivity či činnosti by měly být pestré a přitažlivé a účast na nich dobrovolná. Volný čas slouží mimo jiné i k aktivizaci člověka a u lidí s mentálním postižením to platí dvojnásobně, neboť každá činnost, kterou dělá, která jej baví, je pro něj velice důležitým prvkem a prostorem pro rozvoj osobnosti. V rámci volnočasových aktivit hrají důležitou roli služby institucí, které se zabývají edukací osob s mentálním postižením, občanská sdružení a projekty integračně-výchovného charakteru.

²⁷ PÁVKOVÁ, J., *Pedagogika volného času*, 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta. 2014. s. 12. ISBN 978-80-7290-666-6.

Prostředí, ve kterém děti a mládež tráví svůj volný čas, je různorodé, např. domov, škola, kluby či různé společenské a kulturní organizace a instituce. Avšak mnoho dětí také rádo prožívá své volné chvíle venku na veřejných prostranstvích, jako jsou parky či hřiště, často bez jakéhokoliv dohledu, dozoru nebo dokonce bez jejich zájmu. Toto může dojít až k ohrožení jejich výchovy a bezpečnosti či v nejhorších situacích až k patologickým formám trávení volného času.²⁸

„Obecným cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince hospodařit s volným časem, rozumně ho využívat a reálně oceňovat volný čas jako významnou životní hodnotu.“²⁹

2.2 ROZDĚLENÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Nejzákladnějším východiskem pedagoga volného času je psychologické poznání osobnosti a jeho zájmů. Zájmy jsou totiž nejčastěji vyvolány potřebami člověka na základě kterých se dále rozvíjejí, umožňují jejich uspokojování a současně ovlivňují jejich charakter a vznik dalších naplňujících potřeb. Při výchovném působení pedagoga jakéhokoliv zájmového kroužku dochází jednak k uspokojování potřeb člověka, ale také pedagog nastavuje cíle, které společnost nebo jednotlivci požadují.

S problematikou volného času úzce souvisí také i zájmová činnost. To znamená takovou činnost, kterou jedinec nebo skupina jedinců dělá ve svém volném čase nejraději, zajímají se o ni, přináší jim potěšení, radost, užitek a činí je tím šťastnými a veselými ze života. Je dokázáno, že v průběhu života člověka se jeho zájmy vyvíjí a mění.

Ze začátku života, zejména v dětském věku a mladším školním věku, má dítě nejvíce zájmů, které se ale s přibývajícím věkem začnou postupně vytrácet a zužovat, až člověku zůstanou jeden či dva zájmy.

²⁸ PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V. a PAVLIKOVÁ, A., *Pedagogika volného času – Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. vyd. Praha: Portál. 2002. s.13 – 14. ISBN 80-7178-711-6.

²⁹ PÁVKOVÁ, J., *Pedagogika volného času*, 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova Pedagogická fakulta. 2014. s. 17 – 18. ISBN 978-80-7290-666-6.

Zájmové činnosti vycházejí z výchovných složek. Zájmy lze rozdělit do několika skupin – podle úrovně činností, délky trvání, koncentrace, společenské hodnoty a nejtradičněji podle obsahu.

Zájmové činnosti podle úrovně činnosti rozeznáváme na aktivní (produktivní) a pasivní (receptivní). Aktivní činnosti zahrnují zájmy, ve kterých se jedinec sám aktivizuje, podílí se na nějaké činnosti a vytváří určité hodnoty. Zkrátka věnuje se svému předmětu zájmu, např. hraje fotbal, kreslí, zpívá, účinkuje v divadle či poslouchá hudbu. Receptivní zájmy omezují realizaci aktivit a schylují se k pasivnímu přijímání zprostředkovaného zážitku, kde účastníci nejsou aktivní. Příkladem může být hraní počítačových her nebo sledování filmů. Toto dělení je z hlediska zážitkové a sociální pedagogiky nejčastěji používáno.

Zájmové činnosti bývají také členěny podle organizačních a pracovních náplní profesionálních pedagogů volného času ve střediscích volného času pro děti a mládež do nejrůznějších zájmových oblastí. Jednotlivé zájmové oblasti nelze nikdy úplně přesně definovat, protože každý druh zájmových činností má své priority a rozvíjí jiné složky osobnosti.

- Technicko-praktické zájmové činnosti jsou kroužky zaměřené na ruční práce. Rozvíjejí zejména manuální zručnost a napomáhají osvojení nejrůznějších pracovních postupů a představitosti. Patří sem třeba vaření, šití, vyrábění výrobků z keramické hlíny, skládání stavebnic, práce s materiály atd.
- Vědecko-technické zájmové činnosti, např. vyrábění modelů skutečných staveb či dopravních prostředků, radiotechnika, minikáry a motokáry apod. Tyto technické činnosti navazují na předchozí skupinu zájmů. Vytvářejí konstrukční dovednosti, technickou představitost a smysl pro přesnost.
- Společensko-vědní zájmové činnosti zahrnují sběratelství, zájem o historii či jazyky. Rozšiřují poznatky o společnosti, její historii a tradicích a také jazykové znalosti.
- Přírodovědné zájmové činnosti seznamují člověka s vědami o přírodě, učí ho chránit a být šetrný k životnímu prostředí. Spadá sem pěstitelství, chovatelství nebo zájem o meteorologii.

- Esteticko-výchovné zájmové činnosti zařazují výtvarné, hudební, literární a dramatické činnosti. Tyto zájmové činnosti jsou nejčastěji využívanými zájmovými činnostmi. Tyto činnosti vytvářejí u dětí a mládeže vztah k estetickým hodnotám, rozvíjejí představivost a kreativitu a podporují emocionální složku osobnosti.
- Tělovýchovné zájmové činnosti, jako sportovní a turistické kroužky, také patří do nejčastějších a nejoblíbenějších. Rozvíjejí fyzickou zdatnost jedinců. Sportovní aktivity rovněž hrají důležitou roli v sebepoznávání, ve výchově k toleranci a smyslu nepodvádět. Vytvářejí i odolnost vůči stresu. Zahrnuje se sem i turistika, která shrnuje poznávací, přírodovědnou a společenskovední zájmovou činnost s tělovýchovnými a sportovními prvky.
- Do zájmových činností dnešní moderní doby stále více zapadá i zájem dětí a mládeže o počítačový kroužek, který se stává nejčastěji a nejrychleji rozvíjející zájmovou oblastí dnešní mladé generace. Vybavuje je počítačovými dovednostmi a rozvíjí jejich logické a matematické uvažování při programování atd. Tento kroužek ale přináší i nebezpečí v podobě sociálně patologického jevu.³⁰

Zájmové a volnočasové aktivity lze rozdělit podle nejrůznějších hledisek a kritérií.

Podle místa konání:

- na školní aktivity
- na mimoškolní aktivity

Podle druhu:

- na pravidelné aktivity, kam patří kroužky, zájmy, pobytové akce nebo pracovní aktivity s nadanými dětmi
- na nepravidelné činnosti, do kterých spadají víkendové akce, různé projekty a příležitostné aktivity

³⁰ HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a PÁVKOVÁ, J., *Pedagogické ovlivňování volného času – Současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál. 2008. s.166 – 168. ISBN 978-80-7367-473-1.

2.3 MOŽNOSTI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO LIDI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

V současné době se už do praktického života lidí s mentálním postižením začínají zařazovat nové trendy využívání volného času těchto lidí, které jsou určeny prakticky všem kategoriím mentálního postižení. V praxi se tedy jedná o nejrůznější druhy léčebných terapií:

- **ergoterapie** je léčebná metoda za pomoci práce. Uživatel sociálních služeb (klient) si sám vybere vhodnou tělesnou nebo duševní aktivitu, která ho vnitřně naplňuje. Tato činnost je prováděna pod lékařským dohledem a dozorem a má léčebný účinek. Pomáhá nahrazovat ztracené smyslové funkce a podporuje zlepšení celkového zdravotního i psychického stavu uživatele sociálních služeb (klienta).
- **canisterapie** využívá léčebných účinků psů. Tato metoda preferuje přímý kontakt se psem a má velký vliv na psychomotorický vývoj jedinců s mentálním postižením. Uplatňuje se zejména jako pomocná, podpůrná psychoterapeutická metoda při řešení různých situací, např. při navazování kontaktů s obtížně komunikujícími klienty (mentálně, smyslově postižení, emocionálně poškození, citově deprimovaní, dlouhodobě nemocní apod.). Aby canisterapie plnila svou funkci, musí klientům přinášet pozitivní citové zážitky, pocit z kontaktu se psem, nikoli strach, obavy a napětí. Canisterapie v mnoha oblastech má nesporný význam, jak pro citový, rozumový a motorický vývoj klientů.
„U lidí s mentálním postižením dokáže pes vykouzlit úsměv, u některých i věty, které by jindy neřekli a kroky, které by jindy neudělali. Pes nikoho neposuzuje a oni to „vědí“³¹
- **hiporehabilitace** je podpůrná rehabilitační metoda za pomoci koně. Její součástí je hipoterapie, která podporuje léčebné účinky pohybu a podpůrné rehabilitace prostřednictvím fyziologických impulsů koně. Další součástí je

³¹ Dostupné z:
<https://canisterapie-praha.cz/nabidka-canisterapie/>

pedagogicko-psychologické ježdění, které využívá práci s koněm a ježdění na koni k dosažení pozitivních změn v chování, myšlení, budování důvěry k lidem, poznávání sebe sama a svých schopností, motivace k překonání nezdarů atd. Patří sem také sportovní a rekreační ježdění hendikepovaných, spadající k volnočasovým aktivitám.³²

- **felinoterapie** patří stejně jako canisterapie do skupiny zooterapií. Ve felinoterapii hraje hlavní úlohu kočka. Jedná se o podpůrnou léčbu somatických a psychických poruch a zátěží. Jejím principem je přímý kontakt člověka s kočkou.³³
- **muzikoterapie** představuje techniku léčení hudbou. Děti a mládež při této metodě vnímají rytmy, tempa melodie, hudební výrazy a barvu tónů. Celkově vede k tvořivé činnosti uživatelů sociálních služeb (klientů). Aktivní muzikoterapie používá hudební improvizaci a reprodukci individuálních výrazových prostředků, např. hlasu, tleskání či samotných hudebních nástrojů. zatímco receptivní muzikoterapie staví na poslechu hudby, získávání prožitků a jejich následné interpretaci.
- **dramaterapie** také pracuje s hudbou, ale v mnohem menší míře. Hlavním prostředkem a metodou dramatické výchovy je improvizace. Dokáže zlepšit kreativní myšlení, podporuje obrazotvornost, formuluje charakter, působí na všechny psychické funkce a rozvíjí komunikační verbální a neverbální schopnosti porozumění.³⁴
- **arteterapie** využívá k léčebnému působení výtvarné aktivity, jako je malování, kreslení a modelování. Výtvarné umění napomáhá k rozvoji osobnosti v psychické oblasti – citů, emocí a intelektu. V této terapii se využívá výtvarné umění jako prostředek ke komunikaci. Kresba a malba jsou významným komunikačním prostředkem a rovněž mohou vyjádřit, jak člověk vnímá sám sebe a vztahy ve svém okolí – dokážou tak nahradit nedostatky

³² VALENTA, M., MÜLLER, O., *Psychopedie – teoretické základy a metodika*. 1.vyd. Praha: Parta. 2003. s. 131. ISBN 80-7320-039-2.

³³ Dostupné z:

<https://www.auracanis.cz/index.php/terapie/felinoterapie>

³⁴ Dostupné z:

<http://www.vemeste.cz/2011/11/rekreacni-aktivity-mentalne-postizenych/>

nebo poruchy v řečovém projevu. Kromě toho jsou také významným diagnostickým prostředkem, protože dokáže velmi dobře odhalit nesrovnalosti s normálním vývojem, hlavně u dětí a mládeže. V práci s mentálně postiženými je důležitý především samotný tvůrčí projev. Výsledek výtvarné činnosti až tak důležitý není.³⁵

- **artefiletika** na rozdíl od arteterapie není zaměřena na léčbu psychiky, ale na vzdělávání, výrazovou kultivaci jedince s mentálním postižením a rozvoj jeho umělecké tvořivosti a schopnosti být kreativní i v jiných oblastech praktického života. Artefiletické činnosti lze provádět v běžném prostředí každodenního života – ve třídě, v herně, na zahradě, v přírodě či různých kulturních zařízeních. Může probíhat individuální formou, ve dvojicích či ve skupinách a jejím cílem je poskytnout člověku s mentálním postižením příležitost k odhalení vlastních psychických možností a mezí, vybavit ho citlivostí a připravit ho k osobnímu růstu a nalezení smyslu života. Mezi často používané techniky patří práce s barvou, kreslení s grafickými materiály, rytí, roztírání, stékání barvy, vystřihování, lepení, vrstvení barevných papírových i textilních ploch, práce s hlinou, modelování, práce při hudbě, návštěvy galerií, muzeí apod.³⁶
- **choreoterapie** je terapie tancem a pohybem. Tělesné a duševní procesy spolu úzce souvisí. Pohyb má pozitivní vliv na duševní činnost. Pohybová terapie obsahuje tělesná cvičení, zaměřená na určité svalové skupiny. Orientuje se na plynulost a přesnost pohybu. Pohyb uvolňuje, rozproudí a přináší dobrou náladu. V kombinaci s hudbou je choreoterapie léčení tancem. Člověk zažívá intenzivnější prožitek sociálního kontaktu ve společné činnosti.³⁷
Jedním z druhů této terapie je také pořádání tanečních hodin, kde se tyto lidé naučí základům tanečního pohybu, ale hlavně společenskému chování

³⁵ KULKA, J., *Psychologie umění*. 2.vyd. Praha: Grada. 2008.s.65. ISBN 978-80-247-2329-7.

³⁶ BENDOVÁ, P. a ZIKL, P., *Dítě s mentálním postižením ve škole*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s. 2011. s. 111. ISBN 978-80-247-3854-3.

³⁷ KULKA, J., *Psychologie umění*. 2. vyd. Praha: Grada. 2008.s.68 – 69. ISBN 978-80-247-2329-7.

a naučí se i jaké vhodné druhy oblečení se hodí k různým společenským příležitostem.³⁸

- **biblioterapie** využívá léčebné a podpůrné účinky četby. Četba působí na psychické funkce, rozvíjí imaginaci, emocionalitu, poskytuje vzory k identifikaci a napodobování a rozvíjí komunikační schopnosti. Smyslem je reflexe prožívané zátěžové situace na pozadí četby knihy, kdy dochází k uvolnění psychického napětí a posílení psychické odolnosti a vyrovnanosti. U dětí a mládeže s mentálním postižením se jedná spíše o předčítání. Volba knihy musí odpovídat zájmům a schopnostem klientů. Biblioterapie může být skupinová nebo individuální. Na závěr skupinové terapie je důležitá diskuse nad prezentovaným textem.³⁹

„Mezi volnočasové aktivity s terapeutickým rozměrem patří také festival „Mezi ploty“, pořádaný od roku 1990 v areálu Psychiatrické léčebny Bohnice. Je součástí celostátní akce „Týden duševního zdraví“ a podporuje integraci zdravotně znevýhodněných lidí. Zahrnuje divadla a hudební vystoupení různých žánrů, výtvarné ateliéry, ukázky starých řemesel, psychohrátky, poradenství aj.“⁴⁰

Mezi volnočasové aktivity také patří sport, např. plavání, atletika, florbal, stolní tenis, minigolf, košíková, kuželky atd. Přínosem těchto aktivit je zlepšení fyzické zdatnosti, pohybových schopností a také disciplíny, která je zapotřebí při kolektivních hrách. Většinou lidé s mentálním postižením provozují sport na rekreační úrovni, ale i mezi těmito lidmi jsou výkonní sportovci, kteří provozují sport na vrcholové úrovni s možností účastnit se závodů a speciálních olympiád pro postižené. Účast na těchto olympiádách je umožněna všem lidem s mentálním postižením, kteří jsou zapojeni do pravidelné sportovní činnosti ve sportovních klubech.

³⁸ HALM, F., Článek v časopise *Publikováno v Mentální retardace – informace Sdružení pro pomoc mentálně postiženým*, č.42 (2002), str. 16 – 17

³⁹ KULKA, J., *Psychologie umění*. 2.vyd. Praha: Grada. 2008. s.69. ISBN 978-80-247-2329-7.

⁴⁰ HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*, 1.vyd. Praha: Portál. 2004. s. 95. ISBN 80-7178-927-5.

„Cílem těchto speciálních olympiád je umožnit co největšímu počtu lidí s mentálním postižením pravidelně sportovat a účastnit se sportovních soutěží bez ohledu na absolutní výkonnost.“⁴¹

Dalším pozitivním využitím volného času jsou také rehabilitační pobyty nebo různé formy táborů, které rozvíjejí samostatnost, sebeobsluhu, orientaci v různých situacích a podřízení se určitému řádu kolektivu. Velmi oblíbené jsou také různé klubové aktivity, kde se pravidelně scházejí účastníci na posezení v klubové místnosti. Zde mají někdy cílený program, jako např. hry, soutěže, kvízy a někdy se sejdou jen tak na povídání nebo oslavu narozenin či jiné významné události. Být mezi kamarády je velkou motivací pro některé jedince naučit se jezdit do klubů bez doprovodu.⁴²

Zvláštní místo ve volnočasových aktivitách lidí se zdravotním znevýhodněním zaujímá například relaxace, emoční vyžití, kompenzace tělesných nebo psychických nedostatků, a zejména zvyšování důvěry ve vlastní síly, které napomáhají ke zdravotní a sociální rehabilitaci.⁴³

2.4 STÁTNÍ A NESTÁTNÍ ZAŘÍZENÍ, KTERÁ SE VĚNUJÍ VOLNÉMU ČASU LIDÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM, PŘEDEVŠÍM V PRAZE

Organizací a spolků, které se zabývají naplňováním volného času osob s mentálním postižením v posledních letech vzniká poměrně velké množství. Jen v hlavním městě Praze existuje několik zařízení, která pomáhají, podporují a sdružují lidi s mentálním postižením v jejich volném čase a nabízejí jim volnočasové aktivity. Jsou to např. tyto neziskové organizace:

Nevládní nezisková organizace Rytmus, sídlící nejen v Praze, ale i v jiných krajích, která nabízí tzv. tranzitní program pro podporu přechodu mladých lidí s mentálním postižením ze školy do práce a do života v dospělosti. Nabízí podporu v rozvoji

⁴¹ Dostupné z:

<http://www.specialolympics.cz>

⁴² HALM, F., *Článek v časopisu Publikováno v Mentální retardace – Informace Sdružení pro pomoc mentálně postiženým*, č. 42 (2002), s. 16 – 17

⁴³ HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*, 1. vyd. Praha: Portál. 2004. s. 95. ISBN 80-7178-927-5.

v nezbytných oblastech samostatného života, jako je cestování, hospodaření s penězi, volnočasové aktivity a mezilidské vztahy.⁴⁴

Společnost Duha provozuje Centrum denních služeb, které se postará o náplň celého dne. Klienti zde mohou aktivně trávit den a užít si společnost. Program je pestrý a sestaven tak, aby vyhovoval co nejširšímu spektru osob.⁴⁵

Český svaz mentálně postižených sportovců, z.s., jehož cílem je umožnit sportování lidem s mentálním postižením v co nejširším rozsahu a takové nabídce, aby si každý zájemce mohl vybrat „svůj“ sport a hlavně zažít úspěch a radost z pohybu.⁴⁶

Studio Oáza – kulturní centrum, které nabízí kulturní, vzdělávací a umělecké aktivity pro lidi s mentálním postižením. Poskytuje kvalitní náplň volného času a umožňuje těmto lidem rozvinout své schopnosti, najít smysl své práce a integrovat se do společnosti.⁴⁷

Dílna Prokop je ergoterapeutická dílna, kde se vyrábějí mýdla, svíčky a maluje se na textil, sklo a porcelán. Klienti se učí vařit, pracovat na zahradě a pomáhají s drobnými opravami v budově. Cílem těchto činností je snaha o dosažení co nejvyšší možné soběstačnosti.⁴⁸

⁴⁴ Dostupné z:
<http://www.rytmus.org/stranka/o-tranzitnim-programu>

⁴⁵ Dostupné z:
<https://spolecnostduha.cz/nase-sluzby/>

⁴⁶ Dostupné z:
<https://www.csmps.cz/>

⁴⁷ Dostupné z:
<http://www.studio-oaza.org/kdo-jsme/>

⁴⁸ Dostupné z:
<https://dilnaprokop.webnode.cz/o-nas/>

3 PŘÍNOS VOLNÉHO ČASU PRO LIDI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM S OHLEDEM NA JEJICH VĚK A KVALITU ŽIVOTA

Také osoby s mentálním postižením mají přirozenou potřebu trávit volný čas společně se svými vrstevníky a kamarády. Nadbytek volného času a nedostatek příležitostí k jeho naplnění je jedním z problémů těchto jedinců.

Volný čas v dnešní době stále nabývá na síle a významu, proto je významnou součástí zdravého životního stylu všech lidí ve společnosti, a to nejen zdravých jedinců, ale i postižených lidí. Volný čas a jeho aktivity neprovázejí jen náš každodenní život, ale jeho hlavním úkolem a cílem je člověka aktivizovat a zapojovat ho do jakýchkoliv činností, které ho samotného učiní aktivním. Každá činnost, kterou člověk rád provádí, ho těší, baví, rozvíjí jej a pomáhá mu se integrovat do společnosti, je hlavním a důležitým aktivizujícím prvkem v oblasti života a smysluplně tráveném volném čase jedinců. Volnočasové aktivity umožňují člověku s postižením jeho těžký životní příběh nejen přežít, ale také aktivně prožít.

3.1 VLIV RODINNÉHO ZÁZEMÍ A SOCIÁLNÍ SITUACE NA ČLOVĚKA S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Pro život a výchovu dítěte s mentálním postižením je nejpřirozenějším prostředím jeho rodina. Jenom rodinné zázemí mu může poskytnout pocit bezpečí, jistoty, citové stability a mnoho dalších podnětů pro jeho další rozvoj. Pro vývoj dítěte s mentálním postižením je velmi důležité, aby se rodiče dokázali vyrovnat se vzniklou situací a zaujali k němu pozitivní postoj. Naučit se brát a mít rád dítě takové, jaké je. K tomu potřebují pomoc kvalifikovaných odborníků, hlavně lékařů, psychologů a speciálních pedagogů.

Děti s mentálním postižením v předškolním věku mohou navštěvovat běžné mateřské školy společně se svými zdravými vrstevníky nebo speciální mateřské školy, kde je jim věnována odborná speciální péče. V období školního věku hraje rodinné zázemí důležitou roli, protože takto postižené dítě potřebuje intenzivnější výchovnou péči

a pomoc při vzdělávání a mnohem větší pocit ochrany a bezpečí. Je zde nutná trpělivost rodičů a vychovatelů, protože vědomosti, dovednosti a návyky se vytvářejí velmi pomalu a obtížně. Ale každá nová dovednost, nový návyk a osvojený poznatek znamenají cenné kroky na cestě k jejich osamostatnění, obohacení a usnadnění jejich života.

I v dospělém věku mentálně postižených hraje rodina významnou roli, protože zde nachází i nadále své zázemí a útočiště při různých životních nesnázích.⁴⁹ Přesto je důležité pro budoucnost mladého člověka s mentálním postižením, aby rodina v období dospívání začala v maximální míře podporovat jeho nezávislost a samostatnost.

„Důležitou dimenzí nezávislosti, která leží rodičům zvláště na srdci, je schopnost ochránit sám sebe, rozpoznat potencionálně nebezpečné situace a vyvarovat se jich“ (Ainsworth, Baker 2004).⁵⁰

Dospělost také znamená svobodnou volbu, jak nakládat se svým volným časem a pro dospělého jedince s mentálním postižením je důležité, aby ho společenské a sociální okolí akceptovalo jako dospělého a přijímalo jeho volby a rozhodnutí.⁵¹

3.2 VÝHODY A ÚSKALÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO LIDI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

Volnočasové aktivity mají v denní aktivitě každého člověka své nezastupitelné místo a u lidí s mentálním postižením mohou působit jako nenásilný výchovný a rehabilitační prostředek. Aktivní trávení volného času je významným činitelem naplňování psychických potřeb. V bezpečném prostředí aktivity, která jim jde a baví je,

⁴⁹ ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál. 2006. s. 156 – 159. ISBN 80-7367-060-7.

⁵⁰ ČERNÁ, M., *Česká psychopedie – Speciální pedagogika osob s mentálním postižením*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 2008. s.174. ISBN 978-80-246-1565-3.

⁵¹ LEČBYCH, M., *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. s.162 – 163. ISBN 978-80-244-2071-4.

se tito lidé cítí jistě, posilují svou sebeúctu, jsou přijímáni ostatními v celé své hodnotě a mohou se realizovat.⁵²

Využití volného času může být také problematickou oblastí, protože tito lidé nemají dostatek přátel či osob, se kterými by mohli volný čas sdílet a naplňovat jej společnou činností. I když dosáhnou určitého stupně samostatnosti a nezávislosti, např. samostatného bydlení a hospodaření, chybí jim při trávení volného času radost, protože ji nemají s kým sdílet. Samostatnost a soběstačnost může být v určitých případech také cestou do samoty. Nedostatek vrstevníků blízkého věku je častým problémem samoty těchto lidí. Opakované neúspěchy v navazování mezilidských vztahů u těchto osob mohou vést k nedůvěře v lidi.

„Dalším problémem při trávení volného času v dospívání a dospělosti je zařazování osob s mentální retardací do kolektivu osob výrazně mladšího věku“⁵³

Často bývají dospělí lidé s mentálním postižením řazení mezi děti či pubescenty v rámci táborů nebo při zájmových kroužcích. Tito výrazně věkově vzdálenější účastníci mají jiné vývojové potřeby a odlišnou úroveň sociálních a praktických dovedností, a to je zpravidla dospělými s mentálním postižením vnímáno negativně. Mají pocit, že se lidé k nim chovají jako k dětem a neberou je vážně a mají pocit, že do takového kolektivu nepatří.⁵⁴

Řada rodičů nenabízí svému dítěti s hendikepem žádnou volnočasovou aktivitu, protože jsou nedostatečně informováni nebo limitováni obavami či předchozí negativní zkušeností. Opakem jsou rodiče, nabízející svým dětem přemíru aktivit a nerespektují však jejich skutečnou potřebu. Není nutné, aby dítě navštěvovalo několik různých kroužků, jejichž frekvence následně působí spíše jako stresový faktor, jak pro dítě, tak pro rodiče. Volnočasová aktivita pro dítě by měla vycházet z jeho potřeb, nikoli ze zájmů rodiče. Není podmínkou vkládat do volného času přemíru finančních prostředků. Jde

⁵²Dostupné z:

<https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/deti-se-zdravotnim-postizenim/volny-cas-deti-se-zdravotnim-postizenim/volny-cas-a-volnocasove-aktivity.shtml>

⁵³ LEČBYCH, M., *Mentální retardace v dospívání a mladá dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. s. 135. ISBN 978-80-244-2071-4.

⁵⁴ LEČBYCH, M., *Mentální retardace v dospívání a mladá dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. s. 135 – 136. ISBN 978-80-244-2071-4.

především o způsob, jakým dítě tráví čas. Rodiče často nemají dostatečné informace o tom, kterých běžně dostupných aktivit se jejich dítě může účastnit, a pak se stává, že tyto organizace děti odmítnou nebo nevytvoří optimální podmínky pro jejich integraci. V lidech, pracujících s dětmi a mládeží, obecně přetrvává představa, co děti s hendikepem nemohou v kroužku dělat, avšak daleko méně informací mají o tom, co takové dítě vlastně dokáže a jaké technické a materiální zázemí potřebuje.⁵⁵

Volný čas musí být vyplněn smysluplnými činnostmi, a proto pečovatel či vychovatel při volnočasových aktivitách vystupuje v roli partnera či kamaráda, se kterým si může dítě nebo mladý člověk hrát, smát se a vhodnou formou přijímat nové poznatky. Neměl by jedince jen hlídat, aby si neublížil. Proto je zde důležitá spolupráce pečovatele a rodičů. Rodiče pečovateli ukážou, jaké zájmy má jejich dítě rádo nebo jakých činností je možné využít ve volném čase. Způsoby péče o výchovu lidí s mentálním postižením jsou velmi individuální a variabilní, a proto je důležité pečovatele s nimi seznámit tak, aby byla jeho pomoc prospěšná dítěti či dospělému s mentálním postižením, rodičům i jemu samotnému. Vzájemná důvěra mezi rodiči a vychovatelem či pečovatelem je základní podmínkou vztahu. Rodiče musí pečující osobě věřit a tato osoba je nesmí zklamat. Povinností pečovatele při práci s jedincem s mentálním postižením je vycházet z jeho schopností, upevňovat návyky, soběstačnost a chuť vykonávat práci samostatně. Velkým motivačním činitelem je pochvala.⁵⁶

U lidí s mentálním postižením, kteří se dlouhodobě účastní aktivit mimo rodinu, je vidět daleko větší sebedůvěra, orientace, komunikace s okolím, lepší fyzické a mentální schopnosti a lepší začlenění do kolektivu v rámci různých zařízení nebo chráněného zaměstnání. Při pravidelných sportovních aktivitách jsou často odkázáni na samostatné převlékání v šatnách, ukládání svých osobních věcí na určité místo a dodržování hygieny. Musí se naučit dodržovat časový rozvrh a podřídit se pravidlům.

⁵⁵ Dostupné z:

<https://www.alfabet.cz/vyvojova-vada-u-ditete/vzdelani-a-integrace/volnocasove-aktivity-s-handicapem/>

⁵⁶ MLÝNKOVÁ, J., *Pečovatelství 2. díl – učebnice pro obor sociální činnost*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada Publishing. 2017. s.112. ISBN 978-80-271-0131-3.

Velkým přínosem je i účast zdravých sourozenců na různých společných akcích, a tím se stávají přirozeným způsobem pomocníky svých postižených sourozenců a jejich kamarádů.⁵⁷

⁵⁷ HALM, F., Článek v časopisu *Publikováno v Mentální retardace – informace Sdružení pro pomoc mentálně postiženým*, č.42 (2002), s.16 – 17

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE A DÍLČÍCH VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

4.1 CÍL VÝZKUMU

Cíl výzkumu by se mohl charakterizovat jako očekávaný výsledek práce. Jeho formulace by měla vycházet z pravidla SMART:

S – specifický

M – měřitelný

A – akceptovatelný

R – realistický

T – termínovaný⁵⁸

Hlavním cílem práce je zmapovat problematiku a možnosti smysluplného využití volného času u lidí s lehkým stupněm mentálního postižení ve věkovém rozmezí 18 – 30 let.

Výzkumný cíl se zaměřuje na samotné smysluplné trávení volného času těchto mladých osob v tomto věku.

4.2 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY

S ohledem na hlavní cíl výzkumu a pro jeho zjištění jsme zvolili níže uvedených šest dílčích výzkumných podotázek, které zjišťují okolnosti trávení volného času vybraných jedinců s mentálními postiženími:

1. zda jedinci s mentálním postižením vědí, co to znamená volný čas?
2. jaké zájmy a koníčky a volnočasové aktivity osoby s mentálním postižením využívají?

⁵⁸ VOJTÍŠEK, P., *Výzkumné metody – Metody a techniky výzkumu a jejich aplikace v absolventských pracích vyšších odborných škol*, 1.vyd. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní. 2012. s.14. ISBN 978-80-905109-3-7.

3. jak tyto volnočasové a zájmové činnosti jimi využívané naplňují, ovlivňují a zlepšují jejich úroveň a kvalitu života?
4. zda tito jedinci na ně chodí rádi, těší se na ně a jaké pocity v nich vyvolávají?
5. s jakými nedostatky a problémy se při trávení těchto aktivit setkávají a potýkají?
6. jaké plány mají do budoucna a kdo jim s výběrem volnočasových aktivit pomáhal?

Pro dosažení a naplnění těchto šesti dílčích výzkumných podotázek jsme v rozhovorech se všemi čtyřmi uživateli sociální služby (klienty) kladli otázky, označené jako OT1 – OT10.

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce bude postavena zejména na základě kvalitativního výzkumu, zpracovaného ve čtyřech rozhovorech s otevřenými otázkami s členy klubu ROAD a jejich rodiči, především pak s jejich maminkami.

Rozhovory s otevřenými otázkami s dotazovanými musely být vedeny mimořádnými a nouzovými způsoby vzdálené komunikace prostřednictvím emailové pošty a počítačové aplikace Skype. Důvodem tohoto provedení bylo nařízení mimořádných a nouzových opatření vlády Česko republiky proti šíření nákazy koronavirem COVID-19.

Jako výstupní a podkladové materiály nám poslouží právě vytvořené rozhovory s dotyčnými, které se stanou základem následujících případových studií, uvedených v osmé kapitole „8 Případové studie – zhodnocení přínosu volnočasových aktivit mladých lidí s mentálním postižením na základě informací získaných z rozhovorů. V předchozí sedmé kapitole jsou zmíněné čtyři slovní přepisy rozhovorů s dotyčnými mladými lidmi s mentálním postižením. Rozhovory s jejich rodiči jsou součástí přílohy A.

Kvalitativní výzkum praktické části této bakalářské práce jsme zvolili, protože je sám o sobě jednodušší na zpracování dat oproti zpracování kvantitativního výzkumu, kde se pracuje pouze s číselnými hodnotami, tedy kvantitami (množstvími). V tom je velký a zásadní rozdíl. Ve vybraném kvalitativním výzkumu se zpracovávají jen slovní údaje, které výzkumníkovi sdělí sami respondenti na základě vytvořených výzkumných otázek.

Kvalitativní výzkum definoval v roce 1998 americký metodolog John W. Creswell v jedné ze svých knih takto:

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění, založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému.

*Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*⁵⁹

5.1 POPIS CÍLOVÉ SKUPINY RESPONDENTŮ A ORGANIZACE

Cílová skupina respondentů či spíše informantů z metodologického hlediska je definována jako skupina lidí, kterou se snažíme komunikační kampaní co nejvíce oslovit. Anglický jazyk má pro cílovou skupinu dva používané názvy – „Target groups” nebo „Target Audience”.⁶⁰

Pro realizování rozhovorů s otevřenými otázkami jsme zvolili cílovou skupinu mladých klientů sociální služby zmíněné organizace ROAD. Tito lidé mají lehké mentální postižení a je jim mezi 18 a 30 lety.

V této tabulce jsou napsány údaje respondentů s lehkým mentálním postižením, s kterými byly vedeny rozhovory přepsané na dalších stranách této bakalářské práce:

Osobní údaje klientů sociální služby klubu ROAD

Jméno klienta	Jejich kódové označení	Narození		Bydliště
		místo	rok	
Zdeněk	Z1	Praha	2000	Praha
Eliška	E2		1994	
Bára	B3		1992	
Ivo	I4		1994	

⁵⁹ HENDL, J., *Kvalitativní výzkum – Základní metody a aplikace*, 1.vyd. Praha: Portál. 2005. s.49 – 55. ISBN 80-7367-040-2.

⁶⁰ Dostupné z:

<https://www.mediaguru.cz/slovník-a-mediatypy/slovník/klicova-slova/cilova-skupina/>

Tabulka č. 1 – Osobní údaje klientů sociální služby klubu ROAD

Klub ROAD je součástí velkého společenství Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v České republice, z. s. (ARPZPD ČR).

Samotný klub založila před více než 15 lety, v roce 2002, jeho bývalá předsedkyně. Jeho smyslem je příjemně a smysluplně trávit volný čas zdravotně postižených dětí, mládeže a celých rodin. Cílem organizace je zkrátka pěstovat zdravého a sportovního ducha těchto postižených a jinak znevýhodněných dětí a mládeže, nejen při sportovních aktivitách, na táborech či dalších společenských akcích. Důležité je také najít společnou cestu, jak zlepšit a lépe naladit jejich, byť ztížený životní příběh. Toto sdružení rovněž pomáhá rodinám, které pečují o takto postižené děti. V tomto klubu se setkávají také rodiny s podobnými nelehkými situacemi jejich dětí.

Klub ROAD se snaží rozvíjet a zaměřovat se na volný čas prostřednictvím volnočasových aktivit a činností mladých lidí s lehkým mentálním postižením. Mezi jeho provozované činnosti během celého roku patří:

- celoroční plavání jednou týdně v bazénu Karlovy univerzity v pražské Hostivaři. Hlavní náplní klubu je plavání, a to zejména naučit plavat začínající neplavce. Zdravotně postižení plavci se v bazénu zdokonalují v technikách pod dohledem odborně proškolených asistentů a asistentek a trénují na plavecké závody Emil Open, které se konají každý rok vždy začátkem června v Brně.
- letní tábor v Domově dětí a mládeže – Škole v přírodě ve Střelských Hořticích. Tento tábor se zpravidla koná každý rok v druhém srpnovém týdnu. Dvakrát ročně se konají také víkendové pobyty v Krkonoších.
- dalšími činnostmi, které tento klub pořádá a organizuje, jsou florbalové, minigolfové a bowlingové turnaje a zápasy, letní divadelní představení, procházky po Praze, vánoční besídky, posezení v restauraci atd. Organizátoři také spolupracují se střední školou COPTH, kde je možnost nechat se ostříhat, učesat nebo nalíčit, a přitom se dozvědět zajímavé věci z oborů kadeřnictví a kosmetických služeb.

Klub by nemohl plně fungovat bez asistentů, dobrovolníků a nadšených lidí, kteří chtějí pomáhat. Tito lidé plavou se členy v bazénu, pomáhají jim na táboře a účastní se i příležitostně pořádaných aktivit.

Klub je skvělým příkladem toho, jak navázat spolupráci s rodinami postižených dětí. Vytváří i důležitý přínos smysluplného využití volného času dětí a mládeže se zdravotním, převážně mentálním postižením.^{61 a 62}

5.2 ROZHOVOR S OTEVŘENÝMI OTÁZKAMI

Rozhovor je základní metodou kvalitativního výzkumu. Existuje několik typů rozhovorů, např. formální a neformální rozhovor, strukturovaný, polostrukturovaný či nestrukturovaný rozhovor, rozhovor pomocí návodu atd. Jedním z nich je i rozhovor s otevřenými otázkami, který jsme použili v následujícím výzkumu a jeho výsledky jsme zapracovali do praktické části práce.

Při rozhovoru by měly být použity právě zmíněné otevřené, neutrální, citlivé a jasně formulované otázky, kterými informant podá vyčerpávající informace a odpovědi na otázky dotazovateli o své situaci, ve které se zrovna nachází nebo nacházel, sociálních vztazích, rodině, názorech a postojích. Odpovědi na otázky v tomto typu výzkumu by naopak neměly být příliš strohé, jednoduché a jednoslovné, např. ano, ne, musím apod., ale dotazovaný by se měl snažit odpovídat, pokud možno, celými a rozvinutými větami. K tomu, abychom toho mohli dosáhnout, je potřeba vytvořit pro dotazovaného jedince pohodlné, příjemné, nestresující a důvěrné prostředí, ve kterém ho můžeme co nejvíce vyzpovídat. Dotazovatel by také neměl pokládat otázky, které by informanta nutily odpovědět tak či onak, ale měl by mu nechat široký a volný prostor na odpověď bez jakýchkoliv zábran, ať si informant vybere, jakou cestou půjde, a co všechno chce dotazovateli sdělit.

⁶¹ Já sám jsem členem klubu již 12. rokem, takže mám přehled o tom, jaké volnočasové aktivity klub nabízí a pořádá, kdy se konají atd.

⁶² Dostupné z:
<http://klub-road.cz/>

5.3 PŘÍPADOVÁ STUDIE VYBRANÝCH ČLENŮ KLUBU ROAD

Případová studie, někdy též označovaná jako kazuistika a do anglického jazyka překládaná jako case study, je další metodou a přístupem kvalitativního výzkumu. Stručně je charakterizována jako detailní a podrobný popis či studium jednoho nebo několika málo dalších případů. Na základě těchto studovaných dokumentů lze zkoumat i další podobné osobní dokumenty. Některými autory, zabývajícími se výzkumnými metodami a technikami, je považována i za způsob jakési sociologické analýzy a je uváděna jako synonymum monografického díla.

Předpokladem zpracování případové studie je soustředění se na jeden sociologický objekt či jednu sociologickou jednotku, kterou může být typický i specifický jednotlivec, rodina, zájmová skupina, místní komunita, organizace nebo instituce. Tento „případ“ následně studie popisuje, studuje, nahlíží, sleduje a zpracovává jako celek ze všech sociologicky relevantních aspektů.

Existuje několik typů případových studií, jako je osobní případová studie, studium organizací a institucí apod., z nichž některé typy budou použity v této práci.⁶³

5.4 ETIKA VÝZKUMU

Etické otázky hrají ve společenskovedním výzkumu a při zpracování praktických (empirických) částí jakýchkoli prací velkou a důležitou roli.

Na začátku rozhovoru budou respondenti informováni o důvodu, účelu a smyslu prováděného rozhovoru.

Sběr dat byl realizován v souladu s českým zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění a evropským nařízením o ochraně osobních údajů GDPR (General Data Personal Regulation).

⁶³ HENDL, J., *Kvalitativní výzkum – Základní metody a aplikace*, 1.vyd. Praha: Portál. 2005.s.104 – 105. ISBN 80-7367-040-2.

V následujících případových studiích proto budou zobrazeny jen základní informace o lidech z důvodu zachování anonymity.⁶⁴

⁶⁴ HENDL, J., *Kvalitativní výzkum – Základní metody a aplikace*, 1. vyd. Praha: Portál. 2005. s.155 – 159. ISBN 80-7367-040-2

6 PŘÍPRAVA ROZHovorŮ S KLIENTY KLUBU ROAD

Příprava všech níže uvedených rozhovorů byla poněkud složitější a náročnější. Z důvodu pandemie nemoci COVID-19 a státem nařízené karantény, se tyto rozhovory musely obejít bez přímého osobního kontaktu s dotazovanými respondenty. Rozhovory musely být vedeny prostřednictvím nejrůznějších technologických možností, tj. pomocí počítačových programů a aplikací, např. Skypu a facebookového Messengeru a také přes emailovou korespondenci.

Nakonec se veškeré rozhovory podařilo zachytit na elektronická zařízení a vše je popsáno na následujících stranách textu této bakalářské práce.

7 PŘEPISY ROZHOVORŮ S KLIETKY ORGANIZACE

7.1 ROZHOVOR S RESPONDENTEM ZDEŇKEM

Nepřímý rozhovor se uskutečnil formou emailové korespondence ve středu 1. dubna 2020.

OT1: Víš, co to znamená volný čas a volnočasové aktivity?

Z1: Volný čas je volno po škole. Volnočasové aktivity, třeba kreslení.

OT2: Jaké máš zájmy a koníčky?

Z1: Rád seču trávu sekačkou, hraji florbal a plavu.

OT3: Jaké volnočasové aktivity využíváš?

Z1: Rád plavu, hraji florbal a sportuji.

OT4: Jak tě tyto volnočasové a zájmové činnosti naplňují, ovlivňují a zlepšují tvůj život?

Z1: Že se hýbu, aby mě nic nebolelo, a setkání a sranda s kamarády.

OT5: Chodíš na ně rád? Těšíš se na ně?

Z1: Těším se na florbal a na plavání.

OT6: Jaké pocity v tobě vyvolávají?

Z1: Vzrušení, když mám úspěch, když se mi daří.

OT7: S jakými nedostatky a problémy se při těchto činnostech setkáváš a potýkáš?

Z1: S žádnými nedostatky a problémy jsem se při volnočasových aktivitách neseťkal a nepotýkám se s nimi.

OT8: Jaké máš plány do budoucna? Počítáš nadále s aktivním trávením volného času? Pokud ano, jaké jsou tvé představy?

Z1: Ano, počítám s aktivním trávením volného času. Představy nemám žádné.

OT9: Kdo ti při výběru volnočasových aktivit pomáhal? Rozhodoval ses sám nebo ti s výběrem pomohli rodiče či sourozenci?

Z1: S výběrem volnočasových aktivit mi pomohli rodiče.

OT10: Jaký máš vztah ke kamarádům a sobě samému?

Z1: Můj vztah ke kamarádům je takový normální podle toho, jak se oni ke mně chovají.

7.2 ROZHOVOR S RESPONDENTKOU ELIŠKOU

Nepřímý rozhovor se uskutečnil pomocí emailové korespondence ve středu 8.dubna 2020.

OT1: Víš, co to znamená volný čas a volnočasové aktivity?

E2: Volný znamená, že to děláš ve svém volném čase. Volnočasové aktivity jsou také ve tvém volném čase.

OT2: Jaké máš zájmy a koníčky?

E2: Moje zájmy a koníčky jsou čtení, luštění křížovek a děláni náramků a zvířátek z korálků.

OT3: Jaké volnočasové aktivity využíváš?

E2: Mám ráda plavání, florbal a bowling.

OT4: Jak tě tyto volnočasové a zájmové činnosti naplňují, ovlivňují a zlepšují tvůj život?

E2: Volnočasové aktivity mě baví a rada zkouším nové věci. Já jsem ráda, že jednou za čas můžou volnočasové aktivity být lepší než sedět u počítače.

OT5: Chodíš na ně ráda? Těšíš se na ně?

E2: Ano, chodím na ně ráda.

OT6: Jaké pocity v tobě vyvolávají?

E2: Pocity ve mně vyvolávají dobré. Jsem ráda, že něco dělám a že se vídám s lidmi z plavání.

OT7: S jakými nedostatky a problémy se při těchto činnostech setkáváš a potýkáš?

E2: Někdy se stane, že se to někdy nepovede, ale to je málokdy.

OT8: Jaké máš plány do budoucna? Počítáš nadále s aktivním trávením volného času? Pokud ano, jaké jsou tvé představy?

E2: Plány do budoucna určitě. Když to bude možné, chci dál chodit na volnočasové aktivity s klubem. Ano, počítám i nadále. Určitě chci chodit na volnočasové aktivity.

OT9: Kdo ti při výběru volnočasových aktivit pomáhal? Rozhodovala ses sama nebo ti s výběrem pomohli rodiče či sourozenci?

E2: Při volbě plavání mi pomohli rodiče, ale jinak jsem si volnočasové aktivity vybírala sama.

OT10: Jaký máš vztah ke kamarádům a sobě samé?

E2: Ke kamarádům mám dobrý vztah a k sobě samé taky.

7.3 ROZHOVOR S RESPONDENTKOU BÁROU

Nepřímý rozhovor se uskutečnil formou emailové komunikace v úterý 14. dubna 2020.

OT1: Víš, co to znamená volný čas a volnočasové aktivity?

B3: Volný čas je čas pro sebe. Aktivity jsou kroužky, když si jdeš zaplavat, čtení knížek, koukání na televizi, jít se projít, jít si zaběhat, jezdit na bruslích, na skatu atd.

OT2: Jaké máš zájmy a koníčky?

B3: Baví mě poslouchání hudby, koukání na televizi, atletika – běhání, plavání na kroužku v Hostivaři a tancování – plesy a diskotéky.

OT3: Jaké volnočasové aktivity využíváš?

B3: Mezi moje volnočasové aktivity patří atletika ve Sportovním klubu Jedličkova ústavu, plavání v Hostivaři od Klubu ROAD – Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí ČR, dále s klubem ROAD mě baví bowling, turistika, lukostřelba aj.

OT4: Jak tě tyto volnočasové a zájmové činnosti naplňují, ovlivňují a zlepšují tvůj život?

B3: Atletika mě baví, že se pohybuji, jezdím na závody, kde vyhrávám diplomy a medaile. Plavání mám hlavně, že jsem s kamarádama a mám ráda vodu. Chodím tam už 20 let. Pohyb mi prý pomáhá na cukrovku.

OT5: Chodíš na ně ráda? Těšíš se na ně?

B3: Ano, těším se tam. Na atletiku chodím 12 let a na plavání 20 let. Po atletice míváme také bazén a perličkovou vanu. Mívali jsme i saunu. To je fajn.

OT6: Jaké pocity v tobě vyvolávají?

B3: Pocity ve mně vyvolávají radost z pohybu.

OT7: S jakými nedostatky a problémy se při těchto činnostech setkáváš a potýkáš?

B3: Já žádné problémy nemám. Na atletice nechápou, že si málo pamatuji. Jsou zaměřeni na lidi s tělesným postižením. Člověk s mentálním postižením má jiné potíže.

OT8: Jaké máš plány do budoucna? Počítáš nadále s aktivním trávením volného času? Pokud ano, jaké jsou tvé představy?

B3: Ano, nadále se chci sportu věnovat. Budu hledat soukromou trenérku na běhání mimo sportovní klub.

OT9: Kdo ti při výběru volnočasových aktivit pomáhal? Rozhodovala ses sama nebo ti s výběrem pomohli rodiče či sourozenci?

B3: S výběrem běhání mi pomohla máma. Taky jsem rok hrála curling, ale to mi nešlo. Zůstala jsem u běhání. S plaváním mi pomohla také máma. Asi deset let mě tam doprovázela a pomáhala mi. První asi tři roky chodil s námi plavat i brácha.

OT10: Jaký máš vztah ke kamarádům a sobě samé?

B3: Vztah mám dobrý ke kamarádům. Můj vztah k sobě – mám se ráda, ale někdy mám na sebe vztek, když mám blbý nálady.

7.4 ROZHOVOR S RESPONDENTEM IVEM

Přímý rozhovor prostřednictvím počítačového programu Skype se uskutečnil v úterý 21. dubna 2020.

OT1: Víš, co to znamená volný čas a volnočasové aktivity?

I4: Ano, koníčky, zábava, sport atd.

OT2: Jaké máš zájmy a koníčky?

I4: No, plavání, lyže, kolečkové brusle, a to je asi všechno.

OT3: Jaké volnočasové aktivity využíváš?

I4: No, v zimě lyžuji, chodím plavat, to víš, že jo. Po té práci každé úterý chodím na plavání, když jsme byli, že jo, no a jak to nevím, no.

OT4: Jak tě tyto volnočasové a zájmové činnosti naplňují, ovlivňují a zlepšují tvůj život?

I4: No, při lyžování si užívám ten adrenalin, že jo. Při plavání vím, že se unavím, takže to, že nějak prostě makám, no.

OT5: Chodíš na ně rád? Těšíš se na ně?

I4: Jako na plavání po každé a na lyže, asi jak kdy no.

OT6: Dobře.

Jaké pocity v tobě vyvolávají?

I4: No, lyže adrenalin a po plavání, že chci závodit, no.

OT7: S jakými nedostatky a problémy se při těchto činnostech setkáváš a potýkáš?

I4: Při plavání po zádech mě to vždycky rozhodí ze strany na stranu. A na těch lyžích to nemůžu. To lyžovat třeba když sněží nebo když prší nebo když je mlha. To prostě nejde.

OT8: Jaké máš plány do budoucna? Počítáš nadále s aktivním trávením volného času? Pokud ano, jaké jsou tvé představy?

I4: No, chtěl bych sjet nějakou prudkou sjezdovku, že jo. Chtěl bych si skočit třeba padákem nebo v něčem se svést, v něčem rychlým. Je toho dost, no.

OT9: Kdo ti při výběru volnočasových aktivit pomáhal? Rozhodoval ses sám nebo ti s výběrem pomohli rodiče či sourozenci?

I4: No, s plaváním mamča a s lyžema, to mě naučil ten táta, no.

OT10: Jaký máš vztah ke kamarádům a sobě samému?

I4: Jo, dobrý no. Mam holku, že jo no, takže to je super, a k sobě asi, asi taky v pohodě.

8 PŘÍPADOVÉ STUDIE – ZHODNOCENÍ PŘÍNOSU VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT MLADÝCH LIDÍ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM NA ZÁKLADĚ ZÍSKANÝCH INFORMACÍ Z ROZHovorŮ

8.1 PŘÍPADOVÁ STUDIE RESPONDENTA ZDENĚKA

V případové studii jsou vypsány pouze stěžejní informace z rodinné, osobní, sociální a školní anamnézy. Vynechány jsou dále identifikační údaje a informace, které nejsou pro účely této práce podstatné.

1. **Diagnóza a její historie:**

Zdeněk se narodil s krvácením do mozku – hydrocefalem. Díky tomu má celkové postižení nervového systému, zrakové postižení, špatnou hrubou i jemnou motoriku a lehké mentální postižení. Dále trpí epilepsií a pylovou alergií.

2. **Rodinná anamnéza:**

Dvacetiletý Zdeněk žije v úplné rodině s oběma rodiči. Jeho rodina má domácího mazlíčka – psa. Zdeněk je svobodný a bezdětný. Má jednoho sourozence – sestru, která má sluchové postižení.

3. **Sociální a školní anamnéza:**

Zdeněk již třináctým rokem navštěvuje speciální waldorfskou školu, kde mu pomáhá asistent pedagoga. Pracuje ve spolupráci s asistentem podle individuálního vzdělávacího plánu.

4. **Osobní anamnéza:**

Zdeněk rád pomůže s věcmi a činnostmi, které dokáže sám zvládnout, např. přinést nějaké věci, podat je či na letním táboře pomáhá ostatním účastníkům prostřít stůl k snídani, obědu či večeři apod.

5. **Zájmy, životní cíle a ideály:**

Jeho zájmy a koníčky jsou např. sekání trávy na zahradě na chalupě, hraje florbal, sportuje apod. Využívá volnočasové aktivity již několikrát zmíněného klubu ROAD při Asociaci rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v České republice (ARPZPD ČR). Dále s tímto klubem navštěvuje plavecký stadion Karlovy

univerzity v pražské Hostivaři, florbalové, minigolfové a bowlingové turnaje nebo chodí s námi a dalšími kamarády se pobavit do restaurace jednou za půl roku. Také jezdí s klubem na letní tábory do Střelských Hoštic a s rodiči na víkendové pobyty v Krkonoších, konané dvakrát ročně – na jaře a na podzim. V budoucnosti se Zdeněk plánuje volnočasovým aktivitám i nadále věnovat.

6. Osobní vlastnosti a chování:

Zdeněk rád pomáhá.

7. Shrnutí:

Zdeňka jsem poznal v kolektivu právě organizace zdravotně postižených dětí – klubu ROAD.

8.2 PŘÍPADOVÁ STUDIE RESPONDENTKY ELIŠKY

V případové studii jsou vypsány pouze stěžejní informace z rodinné, osobní, sociální a školní anamnézy. Vynechány jsou dále identifikační údaje a informace, které nejsou pro účely této práce podstatné.

1. Diagnóza a její historie:

Šestadvacetiletá Eliška má lehké mentální postižení a hydrocefalus.

2. Rodinná anamnéza:

Eliška žije s rodiči společně v rodinném domku v Praze současně s mladším bratrem. Starší bratr již bydlí sám s přítelkyní.

3. Sociální a školní anamnéza:

Po absolvování Speciální waldorfské školy na Opatově přešla Eliška na Odborné učiliště v oboru Zahradník na Praze 9 – Jarově, kam dojížděla samostatně autobusem z místa bydliště. Na tuto školu nastoupila společně i s jinými spolužáky z Waldorfské školy a zúčastnila se také nejrůznějších sportovních soutěží za školu, převážně atletických a plaveckých závodů pro handicapované. Po absolvování učiliště nastoupila Eliška nejprve do obchodního domu TESCO, kde doplňovala zboží do regálů. Po ukončení pracovního poměru v tomto zaměstnání začala pracovat v rodinné firmě otce, kde pracuje dosud i se svým bratrem. Zde vykonává práce zahradnice, stará se o zeleň u obchodních center,

domů, obchodů atd. Eliška vždy vycházela se svými vrstevníky dobře a navazovala s nimi kladné a příznivé přátelské vztahy.

4. **Osobní anamnéza:**

Eliška je velice samostatná, stará se o domácnost, pomáhá matce se všemi domácími pracemi – vařením, úklidem, žehlením atd. Stará se i o domácí mazlíčky, které mají ve společné domácnosti, především o kočku a psa. Samostatně také cestuje městskou hromadnou dopravou, ale sama potřebuje pouze poradit, jak se na příslušné místo dostane, protože není schopna se samostatně orientovat v mapách. Dále je Eliška přátelská, komunikativní a ráda vyhledává společnost svých vrstevníků, kamarádů a přátel ze zmíněného volnočasového klubu ROAD.

5. **Zájmy, životní cíle a ideály:**

Mezi své zájmy a koníčky Eliška ráda řadí čtení, luštění křížovek a vytváření náramků a zvířátek z korálků. Mezi její další volnočasové aktivity dále patří plavání, které navštěvuje spolu s námi každé úterý nebo pondělí už několik let v bazénu v pražské Hostivaři. V rámci tohoto kroužku plavání jezdí s organizátory každý rok na začátku měsíce června na olympijské hry pro zdravotně postižené plavce – Emil Open do města Brna. Dále chodí hrát florbalové a bowlingové zápasy. Jezdí také na týdenní letní tábory, konané v areálu Domova dětí a mládeže – Školy v přírodě ve Střelckých Hořticích ve Středočeském kraji. Rovněž jezdí na víkendové pobyty s klubem ROAD do Krkonoš do Kořenova. Na volnočasové akce se těší a chodí na ně ráda.

V budoucnu určitě plánuje dále navštěvovat volnočasové aktivity s klubem ROAD a plavecký kroužek pro zdravotně postižené mladé lidi, pokud to bude možné.

S výběrem plavání v organizaci ROAD Elišce pomohli rodiče. Jinak ostatní aktivity si vybírá samostatně.

6. **Osobní vlastnosti a chování:**

Eliška ráda zkouší nové činnosti. Je ráda, že se může scházet s kamarády a trávit svůj volný čas při různých volnočasových aktivitách, pořádaných právě oním klubem ROAD. Říká, že jsou pořádané volnočasové aktivity lepší, než sedět doma u počítače.

Eliška je někdy nervózní, odmítavá a náladová. Také dokáže pomoci s přípravou volnočasových aktivit na táborech ve Střelských Hošticích, kde rovněž provádí hodnocení pokojů každý den po snídani. Aktivita ve volném čase, konané klubem v ní vyvolávají pozitivní a pohodové pocity a nálady, protože je ráda, když provozuje nějaké pro ni smysluplné činnosti. Při tom zároveň sportuje, pohybuje se, dělá něco užitečného pro svůj zdravý životní styl a při tom se setkává s kamarády a přáteli z plaveckého kroužku a dalších akcích. Z toho vyplývá, že má ke svým kamarádům kladný vztah, stejně jako k sobě samotné.

7. **Shrnutí:**

S Eliškou a jejím bratrem jsem se seznámil, když jsem byl malý kluk. Začali jsme se více vídat díky klubu ROAD, kam spolu docházíme na kroužek plavání, jezdíme na letní tábory, společné víkendové akce a naším klubem organizované volnočasové činnosti.

8.3 **PŘÍPADOVÁ STUDIE RESPONDETKY BÁRY**

V případové studii jsou vypsány pouze stěžejní informace z rodinné, osobní, sociální a školní anamnézy. Vynechány jsou dále identifikační údaje a informace, které nejsou pro účely této práce podstatné.

1. **Diagnóza a její historie:**

Bára má dětskou mozkovou obrnu – tělesné, mentální i zrakové postižení. Špatně chodí a zakopává. Dále má lehké mentální postižení a je negramotná. Má rovněž centrální zrakovou vadu, to znamená, že někdy nevidí obrubníky a bílé čáry na silnici na veřejném prostranství, čáry, ohraničující jednotlivé běžecké dráhy na běžeckém atletickém oválu, nerozpozná blízké lidi, např. kamarády apod.,

Bára trpí cukrovkou I. typu. Aplikuje si inzulin čtyřikrát denně. Musí mít nařízenou dietu lékařem a měří si hladinu cukru v krvi, ale nerozumí číselným hodnotám. Bára nikdy nemůže žít samostatně.

2. **Rodinná anamnéza:**

Osmadvacetiletá Bára bydlí s maminkou a bratrem nebo s babičkou čtyři dny v týdnu a zbylé dny tráví ve stacionáři. Bára má o dva roky staršího sourozence – bratra.

3. Sociální a školní anamnéza:

Bára je zbylé tři dny v týdnu ubytována v týdenním stacionáři. Někdy dochází o víkendech na odlehčovací služby v onom týdenním stacionáři, většinou jednou měsíčně a v období zimních měsíců.

Bára navštěvovala základní a střední waldorfskou školu na Praze 4 - Chodově. Dále docházela na dvouletou střední školu praktickou a střední školu při Jedličkově ústavu a školách na pražském Vyšehradě. Ve škole jí vypomáhal asistent pedagoga asi dva roky na základní škole, kterého měla k dispozici na hodinách českého jazyka a matematiky. Bára byla vždy umístěna ve speciálních školách praktických a nikdy nebyla integrována.

4. Osobní anamnéza:

Bára je schopná si udělat jednoduché činnosti sama bez cizí pomoci, ale se složitějšími věcmi potřebuje pomoci asistovat. Bára ráda pije kávu.

5. Zájmy, životní cíle a ideály:

Báru baví poslouchat hudbu, dívat se na televizi, běhat, plavat a tancovat na plesech a diskotékách. Do jejích dalších volnočasových aktivit spadá také lehká atletika ve Sportovním klubu Jedličkova ústavu a školách v Praze na Vyšehradě a plavání v Hostivaři od klubu ROAD. Využívá další akce tohoto klubu, jako jsou bowlingové, florbalové a minigolfové turnaje, turistické výlety, lukostřelba aj. Ráda jezdí rovněž na již zmíněné víkendové pobyty do Krkonoš.

Volnočasové činnosti má ráda – lehkou atletiku proto, že se pohybuje. Na kroužek plavání rovněž ráda dochází už 20 let, protože má ráda vodu. Říká, že pohyb jí pomáhá na cukrovku. Na atletiku chodí už 12 let. Po ní mívají jako zasloužený odpočinek koupání v bazénu a teplou perličkovou vanu s bublinkami. Na obě volnočasové aktivity se těší a chodí na ně ráda, protože v ní vyvolávají radostné a příjemné pocity z pohybu. Problémy má na atletických trénincích a závodech, kde ostatní sportovci nechápou, že si Bára málo věcí pamatuje. Bára se chce i nadále sportovním disciplínám věnovat, protože, jak mi odpověděla na otázku, bude v budoucnu hledat soukromou trenérku na běhání mimo sportovní klub. S výběrem atletiky jí poradila maminka. Asi rok také hrála curling, ale to ji moc nebavilo, proto raději zůstala u běhání. S plaváním jí rovněž pomohla maminka,

kteřá je současne jednou z organizátorek, průvodkyň a pořadatelek již zmíněné Asociace.

6. Osobní vlastnosti a chování:

S Bárou se dá mluvit o jejích zájmech a koníčcích, co dělala a kde pracuje, co má ráda apod., přestože si málo informací pamatuje.

7. Shrnutí:

Stejně jako s předchozími dvěma dotazovanými jsem se seznámil v rámci klubu ROAD a na jeho každoročním pořádaném táboře.

8.4 PŘÍPADOVÁ STUDIE RESPONDENTA IVA

V případové studii jsou vypsány pouze stěžejní informace z rodinné, osobní, sociální a školní anamnézy. Vynechány jsou dále identifikační údaje a informace, které nejsou pro účely této práce podstatné.

1. Diagnóza a její historie:

Ivo má dětskou mozkovou obrnu a zrakovou vadu – colobomy. Ivo dále má vadu řeči a poruchy učení.

2. Rodinná anamnéza:

Ivo bydlí v úplné rodině s oběma rodiči a dvěma mladšími bratry.

3. Sociální a školní anamnéza:

Ivo navštěvoval základní školu a mateřskou školu ANGEL městské části Praha 12 – Modřany. Chodil do třídy, zřízené pro děti s poruchami učení. Po úspěšném ukončení povinné školní docházky nastoupil na střední školu Aloyse Klara v pražské Krči na obory košíkář, kartáčník, textilní výroba a keramická výroba, kterým se všem úspěšně vyučil, a obor knihař nedokončil – ukončil ho po druhém ročníku studia školy a začal pracovat na České poště na částečný úvazek dohodou o provedení práce. Pracuje na oddělení pošty, kde přebírá zásilky a rozděljuje je.

Od první do čtvrté třídy základní školy pracoval Ivo samostatně na domácích úkolech, cvičeních a ve škole ve vyučovacích hodinách. Doma se učil s pomocí obou rodičů. Od páté třídy měl při sobě asistenta pedagoga a pracoval s asistentem podle připraveného a určeného individuálního vzdělávacího plánu.

4. **Osobní anamnéza:**

Ivo má problém s výslovností – vadu řeči, takže při hovoru s ním mu někdy není rozumět, proto ho člověk musí požádat, aby zopakoval to, co nám chtěl sdělit.

5. **Zájmy, životní cíle a ideály:**

Rád chodí plavat s klubem ROAD, v zimním období lyžuje na horách a na jaře a v létě jezdí na kolečkových bruslích. Jeho oblíbené volnočasové akce představují v zimních měsících lyžování a zimní outdoorové sporty se sněhem spojené, plavání s klubem ROAD. Stejně tak jako předchozí oslovení dotazovaní jezdí na letní tábor ve Střelských Hošticích nebo na víkendové setkání do Krkonoš do penzionu v obci Kořenov s jeho rodinou, přáteli a kamarády. Taktéž se účastní pořádaných volnočasových aktivit klubu, např. bowlingových, minigolfových a florbalových zápasů. Rád též s nimi vychází na plánované vycházky po Praze a jejích ulicích. Jeho oblíbeným sportovním klubem je pražská Sparta. Rád sleduje jejich sportovní utkání a výkony v televizi.

Aktivita v jeho volném čase ho naplňuje tím, že si užívá vznikající adrenalin. Ivo se na plavání vždy těší, ale po plavání je často unavený. Je rád, že pro sebe vytváří nějakou smysluplnou činnost. Lyžování má rád, ale záleží na počasí. Jako nedostatek nebo problém Ivo uvedl, že při plavání na zádech (na znak) se kymácí ze strany na stranu. V jeho budoucím životě by chtěl sjet na lyžích nějakou prudkou sjezdovku. Dále by si chtěl zkusit skočit padákem nebo projet se v rychlém autě. S volbou plavání mu pomohla maminka a lyžovat ho naučil táta. Má rád adrenalinové zážitky.

6. **Osobní vlastnosti a chování:**

Jinak, co se týče jeho povahy, je klidný, přátelský, kamarádský a nekonfliktní člověk a rád pomůže. Našel si děvče. Ke kamarádům a přátelům má pozitivní vztah a k sobě samému také pohodový vztah.

7. **Shrnutí:**

S Ivem se taktéž znám z plaveckého oddílu – kroužku volnočasové instituce ROAD a jejích dalších sportovních aktivit.

9 VYHODNOCENÍ DÍLČÍCH VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Hlavním smyslem tohoto výzkumu bylo prokázat smysluplné využití volného času mladých mužů a žen na úrovni lehkého mentálního postižení v hlavním městě Praze. Na základě této hlavní výzkumné otázky bylo stanoveno šest podotázek – dílčích výzkumných otázek, které se ptaly na činnosti, směřující k samotnému cíli stanovenému na začátku této práce.

Cílem stanovení výzkumných otázek bylo ukázat na základě čtyř předchozích rozhovorů s osobami s lehkým mentálním handicapem a jejich rodiči, zda jsou takto smysluplně využití volnočasové aktivity pro tyto jedince velkým životním přínosem, zda jsou pro ně důležitou, obohacující a pozitivní součástí jejich běžných těžších životních příběhů či nikoliv, jaké nálady či úzkosti jim přináší provozování těchto činností ve volném čase a jestli je dobrovolně vyhledávají.

Při stanovení dílčích výzkumných otázek jsme vycházeli z osobní zkušenosti, nejen u mě samotného, ale také u svých vrstevníků, se kterými se setkávám při nejrůznějších sportovních a volnočasových aktivitách v rámci klubu ROAD. Mě samotného zajímalo, zda je pro mladé lidi s lehkým mentálním postižením volný čas stejně tak důležitý, jako pro mě a kladl jsem si otázku, proč tomu tak je. Dle odborné literatury, ze které citujeme v teoretické části, jde především o psychickou stabilitu jedince, pocit kladného přijetí vrstevníky a fyzické uvolnění. Otázky nám pomohly potvrdit tuto myšlenku – volný čas je velmi přínosný pro zdravé mladé lidi, stejně jako pro handicapované osoby s lehkým mentálním postižením.

V následujících odstavcích bude zhodnoceno šest dílčích výzkumných otázek, uvedených ve druhé podkapitole praktické části – „4.2 Dílčí výzkumné otázky“:

1. **Zda jedinci s mentálním postižením vědí, co to znamená volný čas?**

Na tuto otázku všichni dotazovaní odpověděli shodně, že vědí, co se skrývá pod pojmem volný čas a co je tím myšleno, tedy, co rádi dělají po skončení výuky ve škole, práce, osobních povinností atd. Volný čas představuje jejich vlastní osobní čas, ve kterém mohou rekreačně aktivně odpočívat, sportovat,

tvořit a vykonávat dalších spoustu jiných, jim příjemných, činností. Tyto jejich oblíbené aktivity je zároveň rozvíjejí, naplňují a ovlivňují všemi směry.

2. Jaké zájmy a koníčky a volnočasové aktivity osoby s mentálním postižením využívají?

Všichni výše zmiňovaní uživatelé sociální služby v předchozích prepisech rozhovorů odpověděli na tuto otázku, že mají spoustu zájmů a koníčků. Rádi svůj volný čas využívají pro zábavu a vybití své fyzické energie. Volnočasové aktivity je všechny baví a využívají různé druhy volnočasových činností. Mladé ženy se rády věnují výtvarným či rukodělným pracím. Mladí muži využívají sportovního vyžití, ale baví je i práce na zahradě – sekání trávy. Všichni shodně rádi provozují různé druhy sportu.

3. Jak tyto volnočasové a zájmové činnosti jimi využívané naplňují, ovlivňují a zlepšují jejich úroveň a kvalitu života?

Z odpovědí všech respondentů vyplývá, že všichni oslovení jsou si vědomi toho, že volný čas je pro ně opravdovým naplněním jejich osobního života. Uvědomují si, že je to pro ně důležité a pozitivní, a proto se snaží chodit na pravidelné aktivity, do uvedeného klubu ROAD a do širší společnosti. Nikdo ze čtyř oslovených informantů nevedl, že by zájmové a volnočasové činnosti byly nutností, kterou musí vykonávat. Všichni souhlasně uvádějí, že pokud chodí pravidelně a účastní se sportovních a jiných aktivit se svými kamarády, přáteli a vrstevníky, mají z jejich konání dobrý pocit a radost, byť třeba i nepatrnou, kdy se jim něco povede, podaří,lepší se či dokonce zvítězí. Sami cítí na sobě, že mají dobrou náladu a větší radost ze života. Uvolňování endorfinu (hormonu štěstí) a zažívání adrenalinu, např. při fyzické nebo jiné aktivitě, tu hraje stejně významnou roli u lidí s mentálním postižením jako u zdravých jedinců. Osoby s lehkým postižením tuto skutečnost vnímají velmi pozitivně. Důležitá je pak pro ně i sociální vazba s vrstevníky. Je zde patrný i pocit sounáležitosti a vidina možností, jak si najít nové kamarády či partnery. V jejich mladém dospělém životě sice stále hrají velkou roli rodiče, avšak je nezbytné se postupně od rodičů odpoutat a být více samostatní, přestože stále žijí ve společné domácnosti. Toto i sami začínají cítit.

4. **Zda tito jedinci na ně chodí rádi, těší se na ně a jaké pocity v nich vyvolávají?**

Všichni mladí lidé s mentálním postižením, zúčastnění rozhovorů, se na kroužkové aktivity těší a chodí na ně rádi, protože se při nich zároveň setkávají se svými kamarády a vrstevníky.

5. **S jakými nedostatky a problémy se při trávení těchto aktivit setkávají a potýkají?**

Na tuto otázku dotazovaní odpověděli každý jiným způsobem. Dva z nich nevnímají žádné nedostatky a problémy při konání volnočasových aktivit. Eliška uvedla, že někdy se to občas organizátorům akcí prostě nepovede, ale podle ní se to stává jen zřídka. Bára má problém s pamětí.

6. **Jaké plány mají do budoucna a kdo jim s výběrem volnočasových aktivit pomáhal?**

Poslední výzkumná otázka praktické části této práce měla za úkol zjistit, kdo se podílí na plánování volného času těchto jedinců. Z provedených rozhovorů vyplynulo, že jim při výběru jejich aktivit ve volném čase pomohli jejich rodiče, někdy i sourozenci. Všem zúčastněným při výběru plaveckého kroužku v této neziskové organizaci – klubu ROAD pomohli a poradili rodiče.

10 SHRNUÍ VÝZKUMU A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z výzkumného šetření vyplynulo, že pro osoby s mentálním postižením existuje mnoho možností, jak mohou trávit svůj volný čas, ovšem s jistými omezeními. Nabídka volnočasových aktivit je v dnešní době už dosti široká a pestrá a každý si může vybrat z více variant činností. Pokud si tyto osoby vyberou svou oblíbenou aktivitu, rádi se k ní vrací a zůstávají v jedné či dvou státních či nestátních organizacích, které tyto akce pro ně připravují, plánují a realizují. Aktivity, které si vyberou, je naplňují a baví, a proto nevidí důvod, proč je měnit. Ze sociálního hlediska jsou pro ně důležití kamarádi, přátelé, dobrovolníci, asistenti, trenéři a všichni, kteří jim pomáhají při naplňování volného času.

Všichni dotazovaní informanti stále žijí s rodinou v domácím prostředí či na část týdne využívají denních a týdenních stacionářů. Stále je pro ně nejdůležitější rodina, která jim také pomáhá při výběru a naplňování jejich volného času.

Pro mladé lidi s lehkým mentálním postižením, kteří se ve svém volném čase nudí a nemají ještě takové zázemí, jako je např. klub ROAD, je důležité zvýšit jejich informovanost o možnostech trávení volného času a motivovat je, aby sami chtěli dělat něco prospěšného pro svůj osobní rozvoj a naplň volného času v životě. S pomocí rodiny a kamarádů se začali zajímat o nějaké státní či nestátní organizace, postupně je oslovovali, požádali je o možnost získání informací o jejich činnosti formou individuální návštěvy nebo využili Dne otevřených dveří a v případě zájmu zjistili podmínky vstupu nebo členství v této organizaci. Poté už se tito lidé stanou více aktivními, a postupně se zapojí do různých činností, které je budou bavit ve vybraných volnočasových institucích.

Při odpovídání na všechny výše uvedené otázky byli všichni mladí postižení jedinci ochotni je zodpovědět. Stejný postup jsme zvolili i při vedení rozhovorů s jejich rodiči, kterých jsme se dotazovali na anamnestickou stránku jejich dětí. Skoro všechny maminky byly ochotné poskytnout nám tyto údaje o svých dětech. Jen maminka Elišky to nejdříve odmítla, ale později je také poskytla.

Získávání těchto údajů bylo složité díky nastalé nouzové situaci, která se vyskytla v České republice v uplynulých měsících. Získávání probíhalo prostřednictvím

elektronické emailové komunikace a počítačové aplikace Skype. Nakonec se vše sesbíralo do současné podoby této praktické části bakalářské práce.

ZÁVĚR

Volnočasové aktivity jsou přirozenou součástí každého z nás bez ohledu na věk, pohlaví, handicap apod. Volný čas je důležitou, potřebnou a nedílnou součástí i potřebou v naplňování našich základních a každodenních potřeb života. Už od útlého věku se věnujeme nejrůznějším koníčkům, zájmům, sportovním činnostem, rukodělným pracím a všemu ostatnímu, co nás baví a provozujeme s chutí v životě. Tím vším získáváme přirozenou touhu se zabavit, poznat nové zájmy, lidi i prostředí a odpočinout si od starostí a povinností běžného každodenního života. Hledáme přirozenou a zábavnou formu využití svého volného času, který vede k smysluplnému naplnění našeho života. V dětství nám s tím pomáhají hlavně rodiče a někdy také sourozenci a v dospělém věku si už každý z nás hledá svou vlastní cestu sám.

U zdravotního postižení je situace trochu obtížnější, náročnější a složitější, zejména v raném dospělém věku. Mladí lidé s lehkým mentálním postižením velice dobře vnímají a chápou pojem volný čas, volnočasové aktivity a možnost jeho využívání. Mají stejné potřeby jako zdraví jedinci bez nějakého postižení. Chtějí se také stýkat se svými kamarády, přáteli, vrstevníky i asistenty a dobrovolníky a provozovat své zájmy a koníčky. Ale bez pomoci zmíněných pečovatelů, vychovatelů, asistentů a dobrovolníků toho někteří z nich nejsou schopni. Dostávají se tak do problémů doprovodu na tyto aktivity, naplánování času aktivit, oslovení stejně starých vrstevníků a tím mají méně možnosti se zapojit do těchto aktivit, které mnohdy nejsou v blízkosti jejich bydliště. Je těžké je zapojit mezi zdravé jedince s pozitivním chápáním pro potřeby jednotlivců s postižením. Je potřeba se začlenit do všech aktivit, které jsou určené právě pro lidi s postižením, a najít tak vhodnou novou životní cestu. Důležité je rovněž vyhledat správnou státní či nestátní neziskovou organizaci nebo klub, které podporují volnočasové zájmy zdravotně znevýhodněných jedinců i v dospělosti a rozvíjí je prostřednictvím volnočasových aktivit.

Tato bakalářská práce se věnuje problematice volnočasových aktivit mladých jedinců s lehkým mentálním postižením ve věku mezi 18 – 30 lety. Cílem této celé práce bylo zjistit, jak sami tyto lidé vnímají pojem volný čas, jaké možnosti volnočasových aktivit využívají, jak smysluplně tráví svůj volný čas a s jakými problémy a negativy se při jejich

trávení setkávají. Práce nám poskytuje souhrn možností, jakým způsobem lze trávit volný čas a jaké jsou konkrétní volnočasové aktivity pro osoby s lehkým mentálním postižením.

Z výzkumu bylo zjištěno, že volný čas je důležitý a potřebný pro lidi s mentálním postižením. Volnočasové i jiné aktivity mohou být pro ně daleko podněcující a bližší běžnému životu, než které jim mohou nabídnout rodiny nebo zařízení dočasného pobytu. Tito lidé však mají omezené možnosti výběru svých zájmů, koníčků a aktivit ve volném čase a také oni sami toto vnímají jako menší šanci se uplatit ve všech sportovních i jiných aktivitách. Na příkladu právě onoho klubu ROAD je vidět, že se lidé s mentálním postižením se svým životním osudem snaží poprat a popasovat. V takových chvílích je tady pro ně důležitá a nezbytná rodina, sourozenci, kamarádi, přátelé a dobrovolníci – lidé, kteří vědí, co je pro ně důležité a potřebné.

Nedílnou součástí praktické části pomocí kvalitativního výzkumu byly rozhovory s jedinci s mentálním postižením, kteří odpovídali na deset krátkých otázek, vztahujících se k názvu práce. Všichni oslovení respondenti ochotně odpověděli na všechny položené otázky. Výstupy z rozhovorů jsou zpracované v případových studiích těchto čtyř vyjmenovaných respondentů. Pro všechny čtyři případové studie byly taktéž podstatné rozhovory jejich maminek, které jsou vloženy v samostatné příloze A na konci této práce.

Pro odbornou pedagogickou praxi je vhodné pro všechny jedince s jakýmkoliv postižením zvýšit jejich informovanost o možnostech trávení volného času a doporučit, aby se s pomocí rodičů nebo pečovatелů ohlédli po organizacích, jež se věnují volnočasovým aktivitám pro hendikepované a začali s nimi komunikovat a spolupracovat.

Teoretická část je tvořena třemi velkými kapitolami, kde jsou v první části shrnuty důležité a podstatné informace o lidech s mentálním postižením. V druhé kapitole a jejich podkapitolách jsou popsány termíny – volný čas a volnočasové aktivity a jejich rozdělení z pedagogického hlediska, některé možnosti smysluplného trávení volného času osob s mentálním postižením a státní a nestátní volnočasové instituce, které se zabývají problematikou volnočasových a sportovních činností lidí, zařazených do cílové skupiny osob s mentálním hendikepem. Poslední třetí velká kapitola se zabývá přínosem volného

času pro tyto jednotlivce. Tato kapitola obsahuje rodinné a sociální ovlivňování jejich životů.

Praktická část navazuje na teoretickou část práce. S pomocí kvalitativního výzkumu a metodologie výzkumu odhaluje problematiku volnočasových aktivit jedinců s lehkým stupněm mentálního postižení. Výsledky rozhovorů s osobami s mentálním postižením jsou poté zobrazeny ve čtyřech následných případových studiích s přesahem doporučení pro pedagogickou a jinou praxi.

Za hlavní techniku výzkumu byla zvolena kvalitativní metoda rozhovorů s otevřenými otázkami. Druhou doplňující kvalitativní technikou je použitá případová studie, která dokonale vystihuje popisované čtyři mladé postižené osobnosti.

Cíl bakalářské práce nastínit problematiku a popsat možnosti využití volného času osob s lehkým stupněm mentálního postižení byl splněn a cíl praktické části zjistit, jaké volnočasové aktivity využívají a s jakými problémy se potýkají, byl prozkoumán a rovněž splněn.

„Nebýt ničím zaměstnán a neexistovat je pro člověka totéž.“

Voltaire

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů:

- BENDOVÁ, P., ZIKL, P., *Dítě s mentálním postižením ve škole*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. 2011. ISBN 978-80-247-3854-3.
- ČERNÁ, M., *Česká psychopedie – Speciální pedagogika osob s mentálním postižením*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 2008. ISBN 978-80-246-1565-3.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a PÁVKOVÁ, J., *Pedagogické ovlivňování volného času – Současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál. 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HALM, F., *Článek v časopisu Publikováno v Mentální retardace – Informace Sdružení pro pomoc mentálně postiženým*, č. 42 (2002), s. 16 – 17
- HENDL, J., *Kvalitativní výzkum – Základní metody a aplikace*, 1. vyd. Praha: Portál. 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*, 1. vyd. Praha: Portál. 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- JANKOVSKÝ, J., *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením – Somatopedická a psychologická hlediska*. 1. vyd. Praha: TRITON. 2001. ISBN 80-7254-192-7.
- KUDLÁČEK, M., *Svět dětské mozkové obrny – Nahlížení vlastního postižení v průběhu socializace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0178-6.
- KULKA, J., *Psychologie umění*. 2. vyd. Praha: Grada. 2008. ISBN 978-80-247-2329-7.
- LEČBYCH, M., *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. ISBN 978-80-244-2071-4.
- MAREŠ, J. a kol., *Kvalita života dětí a dospělých*. 1. vyd. Brno: MSD, s. r. o. 2006. ISBN 80-86633-65-9.

MLÝNKOVÁ, J., *Pečovatelství – Učebnice pro obor sociální činnost*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 2017. s. 112. ISBN 978-80-271-0131-3.

NEWMAN, S., *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením – Rozvoj kognitivních, pohybových, smyslových, emočních a sociálních dovedností*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o. 2004. ISBN 80-7178-872-4.

PÁVKOVÁ, J., *Pedagogika volného času*, 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta. 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V. a PAVLIKOVÁ, A., *Pedagogika volného času – Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. vyd. Praha: Portál. 2002 ISBN 80-7178-711-6.

PRŮCHA, J., *Přehled pedagogiky – Úvod do studia oboru*. 1. vyd. Praha: Portál. 2000. ISBN 80-7178-399-4.

SLOWÍK, J., *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada. 2016. ISBN 978-80-271-9426-1.

SLOWÍK, J., *Komunikace s lidmi s postižením*. 1. vyd. Praha: Portál. 2010. ISBN 978-80-7367-691-9.

ŠÍŠKA, J., *Mimořádná dospělost – Edukace člověka s mentálním postižením v období dospělosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova – Karolinum. 2005. ISBN 80-246-0992-4.

ŠVARCOVÁ, I., *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál. 2006. ISBN 80-7367-060-7.

VALENTA, M. a MÜLLER, O., *Psychopedie – Teoretické základy a metodika*. 1. vyd. Praha: Parta. 2003. ISBN 80-7320-039-2.

VÁŽANSKÝ, M., *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia. 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VOJTÍŠEK, P., *Výzkumné metody – Metody a techniky výzkumu a jejich aplikace v absolventských pracích vyšších odborných škol*, 1. vyd. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní. 2012. ISBN 978-80-905109-3-7.

Projekt „Cesty k celoživotnímu vzdělávání dospělých lidí s mentálním postižením“, *Zásady úspěšné komunikace s lidmi s mentálním postižením*, Inclusion Europe. 2007 – 2009. s. 6 – 12. ISBN 2-87460-137-3.

Seznam právních zdrojů:

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), v platném znění, § 16, odst. 9

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 38

Seznam internetových zdrojů:

Dostupné z:

<http://www.ssvp.wz.cz/Texty/intelligence.html>

Dostupné z:

<https://nrzp.cz/>

Dostupné z:

<https://www.spmper.cz/>

Dostupné z:

<http://arpzpd.cz/o-asociaci/>

Dostupné z:

<http://www.vemeste.cz/2011/11/rekreacni-aktivity-mentalne-postizenych>

Dostupné z:

<https://canisterapie-praha.cz/nabidka-canisterapie/>

Dostupné z:

<https://www.auracanis.cz/index.php/terapie/felinoterapie>

Dostupné z:

<http://www.specialolympics.cz>

Dostupné z

<http://www.rytmus.org/stranka/o-tranzitnim-programu>

Dostupné z:

<https://spolecnostduha.cz/nase-sluzby/>

Dostupné z

<https://www.csmps.cz/>

Dostupné z:

<http://www.studio-oaza.org/kdo-jsme/>

Dostupné z:

<https://dilnaprokop.webnode.cz/o-nas/>

Dostupné z:

<https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/deti-se-zdravotnim-postizenim/volny-cas-deti-se-zdravotnim-postizenim/volny-cas-a-volnocasove-aktivity.shtml>

Dostupné z:

<https://www.alfabet.cz/vyvojova-vada-u-ditete/vzdelani-a-integrace/volnocasove-aktivity-s-handicapem/>

Dostupné z:

<https://www.mediaguru.cz/slovník-a-mediatypy/slovník/klicova-slova/cilova-skupina>

Dostupné z:

<http://klub-road.cz/>

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Osobní údaje klientů sociální služby klubu ROAD

Tabulka č. 2 – Rodiče uživatelů sociální služby klubu ROAD

SEZNAM PŘÍLOH

**PŘÍLOHA A – EMAIL, POSLANÝ RODIČŮM KLIENTŮ. O POSKYTNUTÍ
ROZHOVORŮ PRO PŘÍPADOVÉ STUDIE A ROZHOVORY S RODIČI
UŽIVATELŮ SOCIÁLNÍ SLUŽBY KUUBU ROAD**

PŘÍLOHA A – EMAIL, POSLANÝ RODIČŮM KLIENTŮ, O POSKYTNUTÍ ROZHOVORŮ PRO PŘÍPADOVÉ STUDIE A ROZHOVORY S RODIČI UŽIVATELŮ SOCIÁLNÍ SLUŽBY KLUBU ROAD

EMAIL, POSLANÝ RODIČŮM KLIENTŮ, O POSKYTNUTÍ ROZHOVORŮ PRO PŘÍPADOVÉ STUDIE

Ahoj milí kamarádi a dobrý den vážení rodiče,

touto vzdálenou cestou bych vás chtěl požádat o spolupráci při poskytnutí rozhovorů ke zpracování praktické části mé bakalářské práce na téma "**Volnočasové aktivity osob ve věku 18 - 30 let s lehkým mentálním postižením v kraji Praha**" a další součinnou spolupráci a komunikaci.

Má bakalářská práce pojednává o lidech s mentálním postižením, jejich volnočasových aktivitách a zájmových činnostech, které oni sami rádi provozují ve svém volném čase. Otázky v rozhovorech, které patří do praktické části, se budou primárně týkat trávení volného času oslovených. Rozhovory s vámi - rodiči – bych pak zaměřil spíše na anamnestickou stránku – rodinnou, školní, pracovní, sociální anamnézu atd.

Bohužel, vzhledem k současným mimořádným a nouzovým opatřením vlády nemůžeme vést rozhovory běžnou cestou tak, jak jsem si původně myslel na pobytu v Poezii. **Proto musíme tyto rozhovory uskutečnit mimořádnými způsoby komunikace prostřednictvím počítačového programu Skype nebo pomocí této emailové komunikace.** Napište mi, prosím, odpověď na email, který výše uvedený způsob je pro vás a dotyčné nejlepší a nejvhodnější. Rozhovory bych potřeboval uskutečnit co nejdříve.

Pokud byste někteří chtěli rozhovory realizovat pomocí této emailové komunikace, pošlu vám písemně připravené otevřené otázky v dokumentu a poprosil bych vás, abyste na uvedené otázky odpověděli celými větami, a pokud možno své odpovědi rozvinuli, nikoliv odpověděli ano či ne.

Ještě bych vás měl informovat o tom, že jste srozuměni s důvodem a účelem rozhovorů. Vámi poskytnutá data v rozhovorech budou použita pouze ke zpracování praktické (výzkumné) části bakalářské práce.

Předem děkuji za Vaše odpovědi a další spolupráci.

Martin Kosina

student školy UJAK

ROZHOVORY S RODIČI UŽIVATELŮ SOCIÁLNÍ SLUŽBY KLUBU ROAD

Stejně jako u předchozích rozhovorů s klienty klubu ROAD je i zde zpracována přehledová tabulka, která také zobrazuje stručné informace o oslovených rodičích dětí, které jsou členy volnočasového klubu.

Rodiče uživatelů sociální služby klubu ROAD

Rodiče klientů	Jejich přidělené kódové označení	Žijí
Zdeňkova maminka	ZM1	v Praze
Eliščina maminka	EM2	
Maminka Bány	BM3	
Ivova maminka	IM4	

Tabulka č. 2 – Rodiče uživatelů sociální služby klubu ROAD

ROZHOVOR S MAMINKOU ZDEŇKA

OT1: V jakém roce a kde se narodil?

ZM1: Narodil se v roce 2000 v porodnici na Praha 2.

OT2: Jaká je jeho diagnóza? Můžete mi popsat jeho zdravotní postižení?

ZM1: Narodil se s krvácením do mozku – hydrocefalem. Má celkové postižení nervového systému, zrakové postižení, špatnou hrubou i jemnou motoriku a lehké mentální postižení.

OT3: Má ještě nějaké další jiné potíže?

ZM1: Trpí epilepsií a pylovou alergií.

OT4: Jak to vypadá ve vaší rodině? Bydlíte společně?

ZM1: V rodině to vypadá normálně – žijeme všichni společně i se psem.

OT5: Má nějaké sourozence? Ti jsou mladší či starší?

ZM1: Zdeněk má sestru – dvojče. Sestra nosí sluchadlo.

OT6: Kam chodil do školy? Navštěvoval nějaké další zařízení po ukončení školní docházky? Jaké má dotyčný zaměstnání?

ZM1: Již třináctým rokem navštěvuje speciální waldorfskou školu.

OT7: Pomáhal mu někdo ve škole nebo to zvládal samostatně? Byl integrován ve škole? Měl k dispozici asistenta pedagoga?

ZM1: Ve škole mu pomáhá asistent pedagoga. Zdeněk pracuje podle individuálního vzdělávacího plánu.

ROZHOVOR S MAMINKOU ELIŠKY

Maminka Elišky odmítla vyplnit a odpovědět na otázky rozhovoru, přestože jsem ji na začátku rozhovoru informoval (psal), že její odpovědi slouží jen a pouze ke zpracování následující případové studie této bakalářské práce. Informace jsou pro ni velmi intimní, citlivé a důvěrné.

Nakonec se mi podařilo prostřednictvím vedoucí klubu ROAD získat od Eliščiny maminky stručné odpovědi na následující otázky:

OT1: V jakém roce a kde se narodila?

EM2: Eliška se narodila v roce 1994 v Praze.

OT2: Jaká je její diagnóza? Můžete mi popsat její zdravotní postižení?

EM2: Eliška má lehké mentální postižení a hydrocefalus.

OT3: Jak to vypadá ve vaší rodině? Bydlíte společně?

EM2: Žijeme všichni společně v rodinném domku s mladším bratrem Elišky. Mladší bratr-dvojče Elišky žije s přítelkyní.

OT4: Má nějaké sourozence? Ti jsou mladší či starší?

EM2: Eliška má dva mladší sourozence – bratry.

OT5: Kam chodila do školy? Navštěvovala nějaké další zařízení po ukončení školní docházky? Jaké má dotyčná zaměstnání?

EM2: Navštěvovala speciální waldorfskou školu, a pak odborné učiliště praktické – obor Zahradník na Jarově na Praze 9.

OT6: Pomáhal jí někdo ve škole nebo to zvládla samostatně? Byla integrována ve škole? Měla k dispozici asistenta pedagoga?

EM2: Pomoc asistenta pedagoga nepotřebovala, a tedy nebyla ani integrována ve škole.

ROZHOVOR S MAMINKOU BÁRY

OT1: V jakém roce a kde se narodila?

BM3: Narodila se v Praze v roce 1992.

OT2: Jaká je její diagnóza? Můžete mi popsat její zdravotní postižení?

BM3: Bára má dětskou mozkovou obrnu (DMO) – tělesné, mentální a zrakové postižení. Špatně chodí a zakopává. Dále má lehké mentální postižení a je negramotná. Bára má také centrální zrakovou vadu – někdy nevidí obrubníky, čáry na běžeckém oválu, nepozná lidi, ...

OT3: Má ještě nějaké další jiné potíže?

BM3: Bára trpí cukrovkou – diabetem mellitem I. typu – píchá si inzulín čtyřikrát denně, musí mít nařízenou dietu., měří si glykemii, ale nerozumí hodnotám. Nikdy nemůže žít samostatně.

OT4: Jak to vypadá ve vaší rodině? Bydlíte společně?

BM3: Bára bydlí s mámou a bratrem nebo babičkou čtyři dny v týdnu doma. Zbylé tři dny v týdnu je ubytována v týdenním stacionáři. Někdy je o víkendu na odlehčovací službě v onom týdenním stacionáři, většinou jednou za měsíc a přes zimu.

OT5: Má nějaké sourozence? Ti jsou mladší či starší?

BM3: Bára má sourozence – o dva roky staršího bratra.

OT6: Kam chodila do školy? Navštěvovala nějaké další zařízení po ukončení školní docházky? Jaké má dotyčná zaměstnání?

BM3: Bára navštěvovala základní a střední školu waldorfskou na Praze 4. Dále chodila na dvouletou střední školu praktickou a střední školu při Jedličkově ústavu a školách na pražském Vyšehradě.

OT7: Pomáhal jí někdo ve škole nebo to zvládla samostatně? Byla integrována ve škole? Měla k dispozici asistenta pedagoga?

BM3: Báře pomáhal asistent pedagoga asi dva roky na základní škole, kterého měla k sobě na hodinách Českého jazyka a Matematiky. Vždy byla ve speciálních školách praktických. Bára nikdy nebyla v integraci.

ROZHOVOR S MAMINKOU IVA

OT1: V jakém roce a kde se narodil?

IM4: Narodil se v roce 1993 na Praze 2.

OT2: Jaká je jeho diagnóza? Můžete mi popsat jeho zdravotní postižení?

IM4: Ivo má dětskou mozkovou obrnu (DMO) a zrakovou vadu – colobomy.

OT3: Má ještě nějaké další jiné potíže?

IM4: Ivo dále trpí vadou řeči a poruchami učení.

OT4: Jak to vypadá ve vaší rodině? Bydlíte společně?

IM4: Ivo bydlí v úplné rodině s oběma rodiči.

OT5: Má nějaké sourozence? Ti jsou mladší či starší?

IM4: Bratři jsou oba mladší.

OT6: Kam chodil do školy? Navštěvoval nějaké další zařízení po ukončení školní docházky? Jaké má dotyčný zaměstnání?

IM4: Ivo chodil na základní školu Angelovova do třídy pro děti s poruchami učení. Pak navštěvoval střední školu Aloyse Klara – obory Košíkář, Kartáčník, Textilní výroba a Keramická výroba, kterým se vyučil, a obor Knihař ukončil po druhém ročníku studia a začal pracovat na České poště na částečný úvazek – dohodu o provedení práce. Přebírá zásilky a rozděluje je.

OT7: Pomáhal mu někdo ve škole nebo to zvládal samostatně? Byl integrován ve škole? Měl k dispozici asistenta pedagoga?

IM4: Od první do čtvrté třídy základní školy pracoval Ivo samostatně – učení s rodiči. Od páté třídy měl k sobě asistenta pedagoga a individuální vzdělávací plán.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora:	Martin Kosina, DiS
Obor vzdělání:	Speciální pedagogika – vychovatelství
Forma studia:	kombinovaná forma studia
Název práce:	Volnočasové aktivity osob ve věku 18 – 30 let s lehkým mentálním postižením v kraji Praha
Rok:	2020
Počet stran textu bez příloh:	64
Celkový počet stran příloh:	7
Počet titulů českých použitých zdrojů:	24
Počet internetových zdrojů:	17
Vedoucí práce:	Mgr. Lukáš Stárek, Ph.D., MBA