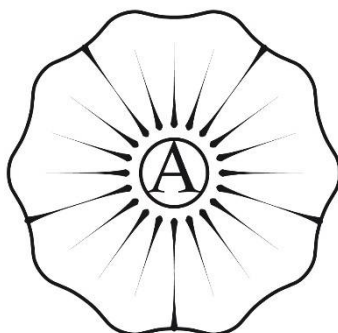


# **AKADEMIE ALTERNATIVA**



**Studijní obor: ARTETERAPIE**

**Absolventská práce**

**Název: Využití arteterapie u maminek na  
mateřské dovolené**

**Vedoucí práce:**

Mgr. Eva Hegarová

**Autorka práce:**

Mgr. Jitka Macenauerová

V Jimramově 2019

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.  
Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Jimramově, 28. 4. 2019

Mgr. Macenauerová Jitka

## **Poděkování**

Děkuji mé konzultantce Mgr. Evě Hegarové za cenné rady, ochotu, nasměrování, vstřícnost a trpělivost. Děkuji všem lektorům Akademie Alternativa za podnětné hodiny, vstřícné vedení a předané zkušenosti, mým kolegům za otevřenost a příjemně strávený čas studia. Děkuji také mé rodině, která mě podporovala.

## **Abstrakt**

Tématem absolventské práce je využití arteterapie u maminek na mateřské dovolené. Absolventská práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. První pojednává o arteterapii jako o vědním oboru, vymezuje její pojmy, cíle, metody, formy, materiál, vztah terapeuta s klientem a vztah s jinými vědními obory. Druhá část je zaměřena na psychický stav matky před a po narození dítěte. Třetí část popisuje dnešní mateřská centra a činnosti mateřského centra MaTami, ve kterém jsem praxi prováděla.

Praktická část obsahuje kazuistiky maminek, popis jednotlivých technik, cvičení a závěrečnou sebereflexi maminek.

Cílem práce je shrnout metody práce z konzultací a zaměřit se na přínos arteterapie pro maminky, které se dlouhodobě věnují péči o dítě, a také zkvalitnit prožívání mateřské dovolené.

### **Klíčová slova:**

arteterapie, arteterapeutické techniky a cvičení, mateřské centrum, mateřská dovolená, matka

## **Abstract**

The topic of the graduate thesis is the use of art therapy in mothers on maternity leave. The graduate thesis is divided into two parts - theoretical and practical.

The theoretical part contains three chapters. The first one deals with art therapy as a discipline, defines its concepts, goals, methods, forms, material, the relationship between the therapist and the client and the relationship with other disciplines. The second chapter focuses on the mental condition of the mother before and after the birth of the child. The third chapter describes today's parental centers and activities of the MaTami parental center, in which I was practicing.

The practical part contains case reports of mothers, description of individual techniques, exercises and final mother's self-reflection.

The aim of this work is to summarize the methods of work from consultations and to focus on the benefits of art therapy for mothers who have long been involved in childcare and also to improve the experience of maternity leave.

### **Keywords:**

art therapy, art therapy techniques and exercises, maternity center, maternity leave, mother

## Obsah

Úvod.....	7
1. Arteterapie.....	8
1.1 Formy arteterapie.....	8
1.1.1 Individuální.....	8
1.1.2 Skupinová.....	8
1.2 Arteterapeut.....	9
1.3 Cíle v arteterapii.....	10
1.4 Diagnostika v arteterapii.....	10
1.5 Arteterapeutické metody.....	12
1.5.1 Imaginace.....	12
1.5.2 Animace.....	13
1.5.3 Koncentrace.....	13
1.5.4 Restrukturalizace.....	13
1.5.5 Transformace.....	14
1.5.6 Rekonstrukce.....	14
1.6 Arteterapeutický materiál.....	14
1.7 Arteterapie v souvislosti s jinými vědami.....	14
2. Mateřské a rodinné centrum.....	16
2.1 Mateřské centrum.....	16
2.2 MaTami.....	16
3. Psychika matky před a po narození dítěte.....	17
3.1 Fyziologické a psychické procesy během těhotenství, porodu a šestinedělí.....	17
3.2 Vztah mezi matkou a dítětem.....	18
3.3 Partnerský život.....	19

3.4	Změny v sociálním a pracovním zařazení ženy.....	19
4.	Praktická část.....	21
4.1	Použitá arteterapeutická cvičení.....	21
4.2	Kazuistiky.....	22
4.2.1	Jak se cítím.....	23
4.2.2	Jak se cítím na stromě.....	24
4.2.3	Mých posledních 7 dní.....	24
4.2.4	Jak se cítím podle karet.....	25
4.2.5	Jméno.....	25
4.2.6	Dům.....	27
4.2.7	Jak se vidím já jako matka a jak mě vidí ostatní.....	29
4.2.8	Strom 4x jinak podle Reneé Stora.....	31
4.2.9	Postava.....	33
4.2.10	Začarovaná rodina.....	35
4.2.11	Postupné malování.....	37
4.2.12	Koláž rodiny.....	38
4.2.13	Srdce emocí.....	40
4.2.14	Můj ostrov štěstí a pohody.....	42
4.2.15	Kabelka úspěchů.....	44
4.2.16	Svíčka.....	46
4.3	Závěrečná sebereflexe maminek.....	48
4.3.1	Metody.....	48
4.3.2	Co si odnáším.....	48
5.	Shrnutí.....	49
6.	Závěr.....	51
7.	Použitá literatura.....	52
8.	Seznam příloh.....	53

9. Přílohy.....	54
-----------------	----

## Úvod

Mateřství je jedním z uspokojení ženských potřeb a naplnění ženskosti. Ženy většinou plánují těhotenství dopředu, zažívají během těhotenství směs různých pocitů, po porodu nastane realita, kterou si možná ani nedovedly představit, a začne jim nová éra života. Po narození miminka začne nový život jak pro maminku, tak i pro tatínka. Je to období, kde se musí naučit žít s miminkem, které vyjadřuje své potřeby brečením a dost často se budí i v noci. Maminky i tatínkové se mohou cítit vyčerpaně, nepochopeně, nedoceneně. A to obzvláště, pokud se jim narodí první miminko.

Pro svoji absolventskou práci jsem si vybrala práci s maminkami na mateřské dovolené, protože jsem sama nyní na mateřské dovolené se třetím dítětem.

V práci se zaměřím na maminky, které už mají za sebou porod a šestinedělí. Proběhne kurz, který bude mít 8 sezení jedenkrát měsíčně. Budu pracovat s maminkami, které mají už víc jak půlroční děti.

### Cíle:

- Shrnout základní poznatky z oblasti arteterapie a charakterizovat psychiku matky po narození dítěte.
- Sestavit vlastní instrumentář arteterapeutických cvičení.
- Aplikovat daná cvičení do praxe a zmapovat jejich působení v praxi.
- Pomocí arteterapie podpořit kvalitnější prožívání mateřské dovolené.
- Snížit množství negativních emocí a nalezení zdrojů pro dobití energie.

Chtěla bych maminkám zkvalitnit prožívání mateřské dovolené a pomoci jim snížit množství negativních emocí a pocitů. V absolventské práci bych se chtěla zaměřit na práci s maminkami hlavně kvůli tomu, aby se necítily osamělé, bezradné, ale aby se naplnily jejich představy o krásném mateřství.



# 1. Arteterapie

V širším pojetí znamená arteterapie terapii uměním.

V užším pojetí znamená arteterapie terapii výtvarným uměním.

Arteterapie je založena na expresi, kterou je možné charakterizovat jako výrazový prostředek, spontánnost, zážitek či prožitek. Jedinec má tak možnost pomocí umělecké formy vyjádřit své pocity, nálady, stavy. Samotné umělecké vyjádření může jedinci přinést potřebný efekt. Další možností přínosu efektu je reakce skupiny na jeho vyjádření.

*„Arteterapie je poměrně mladá disciplína. Výraz art therapy ve svých pracích jako první použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20. století v USA. Její východisko bylo psychoanalytické. Tento termín se v Evropě začal používat až roku 1940 a první profesionální školení arteterapeutů vznikla v pozdních osmdesátých letech 20. století. V USA bylo poprvé nabízeno univerzitní studium arteterapie v šedesátých letech 20. století na Hanneman University ve Filadelfii“ (Šicková-Fabricsi, 2016, str. 47).*

Za průkopnicí arteterapie je považována Margaret Naumburgová, která tvrdí, že *„proces arteterapie je založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnou výrazu lépe v obrazech než ve slovech“*. Filozofie arteterapie je založená na úsudku, že každý člověk (vzdělaný, nevzdělaný, mladý, starý) může svoje vnitřní pochody a procesy výtvarně ztvárnit. Tato projekce poté může započít verbální komunikaci mezi pozorovaným a terapeutem. *„Co je skryté, se takto může stát jasným“* (Šicková-Fabricsi, 2016, str. 47).

## 1.1 Formy arteterapie

### 1.1.1 Individuální

Při individuální arteterapii terapeut pracuje s jedním klientem. Terapeut si s klientem předem domluví pravidla, jako je četnost a délka terapeutických sezení, způsob práce a tzv. zakázku, tedy to, s čím chce klient pracovat. Forma individuální terapeutické práce je pak hlavně založena na vztahu terapeuta s klientem (Potměšilová, Sobková, 2012, str. 9).

### 1.1.2 Skupinová

Při skupinové arteterapii terapeut pracuje se skupinou klientů. Nejdříve si domluví pravidla, která se týkají četnosti a délky sezení, způsobu práce a zakázky, tedy toho, s čím je potřeba pracovat. Při skupinové terapii může terapeut pracovat s tzv. skupinovou dynamikou, což je souhrn skupinového dění a skupinových interakcí. Klientům tak v terapeutickém procesu pomáhá nejen práce a přístup terapeuta, ale i zkušenosti ostatních klientů, jejich reakce na to, co klient dělá, říká a prožívá (Potměšilová, Sobková, 2012, str. 9).

Při vytváření skupiny je potřeba se zaměřit podle Marian Liebmannové (2005) na:

- 1) sestavení skupiny – vedoucí, místnost, čas, materiály, členy (jako ideální počet se uvádí 6 - 12 členů)
- 2) vnější faktory ovlivňující skupinu – institucionální faktory, fyzikální faktory, klientelu, pocity
- 3) záměry a cíle
- 4) hranice skupiny a základní pravidla
- 5) otevřené a uzavřené skupiny
- 6) způsob vedení – přítomnost spoluvedoucího, zapojení se, angažovanost skupiny, přenos a projekci

## 1.2 Arteterapeut

V České republice arteterapie nemá jednoznačně vymezený profesní statut, zřetelné vymezení ani pravidla. V rolích arteterapeutů působí psychologové, výtvarníci, pedagogové, lékaři, léčební a speciální pedagogové, zdravotní sestry.

*„Mezi osobnostní rysy arteterapeuta by měla patřit empatie, komunikativnost, schopnost navázat, udržet a ukončit vztah klient – terapeut. Terapeut by měl působit důvěryhodně. Očekává se od něj příjemné, jasné, rozhodné vystupování. Základem jeho komunikace by měl být soulad mezi verbální a neverbální komunikací“* (Potměšilová, Sobková, 2012, str. 46).

Při odborné připravenosti arteterapeuta opět narazíme na to, že neexistuje přesná legislativní definice tohoto pracovníka. Od arteterapeuta se především očekává, že bude klientovi předávat kvalifikované rady, návody, informace, zpětnou vazbu. Předpokládá se jeho znalost metod a technik práce. Z toho vyplývá, že by arteterapeut měl mít vzdělání v oblasti psychologie, speciální pedagogiky, v oblasti výtvarného umění a výtvarné výchovy. Nedílnou součástí je také absolvovaný sebezkušenostní výcvik v arteterapii (Potměšilová, Sobková, 2012, str. 47).

Potměšilová a Sobková (2012) dále uvádějí, že nedílnou součástí práce arteterapeuta by

měla být supervize. V rámci supervize má arteterapeut možnost zamyslet se nad vlastní prací. Cílem je schopnost reflexe a sebereflexe vlastní práce, podpora a rozvoj profesních i osobnostních předpokladů pro práci.

V České republice existuje několik pracovišť, která připravují zájemce během studia na práci arteterapeuta. Studium na Akademii Alternativa trvá 3 roky. Důraz je kladen na prožitek, sebezkušenost a praktické dovednosti. „Absolvent je vybaven teoretickými znalostmi, terapeutickými dovednostmi i praktickými zkušenostmi pro terapeutickou praxi dle zvoleného akreditovaného oboru v pedagogické, psychologické, lékařské a sociální oblasti a v pomáhajících profesích“ (<https://www.akademiealternativa.cz/o-skole>). Akademie Alternativa se snaží o vymezení profesního statutu arteterapeuta.

### 1.3 Cíle v arteterapii

Cíle v arteterapii vycházejí ze situací a potřeb klientů.

Nejobecněji dělí cíle arteterapie Marian Liebmanová (1984) na individuální a sociální:

- Individuální – k individuálním cílům patří uvolnění, sebezkušenost a sebevnímání, vizuální a verbální organizace (uspořádání) zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, svoboda pro experimentování při hledání výrazu pocitů, emocí nebo konfliktů, rozvoj fantazie, nadhled, celkový rozvoj osobnosti.
- Sociální – mezi sociálními cíli uvádí vnímání a přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, jejich ocenění, navázání kontaktů, zapojení do skupiny a kooperace, komunikace, společné řešení problémů, zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů, vytváření sociální podpory.

„U všech věkových i problémových skupin pak cílem arteterapie je znovuvybudovat z různých důvodů narušené přirozené dispozice člověka – kreativitu, spontaneitu, schopnost komunikace se sebou samým, s druhými, s prostředím, v němž žije, chápání života v jeho souvislostech a jeho smysluplné prožívání“ (Šicková-Fabrice, 2016, str. 112).

### 1.4 Diagnostika v arteterapii

Diagnostika je proces, jehož cílem je zjištění nebo měření určitého stavu a vlastností

jedince v daném okamžiku. Cílem diagnostického procesu je najít, popsat a definovat to, co klienta trápí a s čím je tedy potřeba pracovat. Ne vždy je možné pracovat jen s viditelnými následky nějakého problému. Jiné problémy, často ty nejdůležitější, mohou být skryty za jiné, méně závažné, které jsou na první pohled viditelné (Potměšilová, Sobková, 2012, str. 34).

Při diagnostickém procesu v arteterapii dochází k interpretaci výtvarného projevu klienta. Při diagnostickém procesu se sleduje chování klienta, emoce a důležité je, co sám klient sdělí. Sleduje se tedy celý proces tvorby. Jediná kresba nemůže odhalit vše. Celý proces je komplexní od začátku setkání přes proces tvorby až k samotnému dialogu mezi terapeutem a klientem.

Šicková-Fabrici (2016) uvádí, že kresebné testy jsou mezi psychology a psychiatry velmi oblíbené. Užívají se pro diagnostiku kognitivních schopností, úroveň jemné motoriky, senzomotorickou koordinaci, schopnost vizuální percepce, ale i pro diagnostiku psychických procesů u dětí a dospívajících.

<b>Základní diagnostické testy uvedené dle Šickové-Fabrici</b>	
Ordon- DAP- Kresebný test lidské postavy	Kresba začarované rodiny
Goodenoughové test kresby lidské postavy	Nakresli osobu, která trhá jablko ze stromu
Macherové test kresby lidské postavy	Test imaginace a smyslu pro souvislosti
Test stromu – Baum test – podle Kocha	Test tělesného schématu – body image – TT test
Test domu	Lüscherův test barev
Dynamický test kresby lidské postavy	KTC (kvinterncolor), barevný test
Sebeodhalení přes barevnou techniku	

<b>Diagnostika artefaktu dle Šickové-Fabrici</b>	
integrace kresby	kvality linie
využití prostoru na papíře	logika kresby
úroveň kresby postavy, jak je v kresbě přítomná	sklon postavy
adekvátnost barev	vložená energie
přítomnost stereotypů	množství detailů
přítomnost perseverace	pozadí kresby

<b>Diagnostika artefaktu dle Jebavé</b>	
přiměřenost věku	
diagnóza onemocnění	
stav citové a rozumové výchovy před terapií, její průběh	

volba tématu kresby
lineární zpracování
momenty, které signalizují strach
kompozice daného tématu na formátu, jeho využití nebo obava z velkého formátu
statičnost nebo dynamičnost figurální kompozice
převládající barevnost
časový interval, který jedinci potřebují k dokončení kresby
expresivnost, výrazovost jedince, osobitost
kvalita a dokončení výtvarného ztvárnění
interpretace kresby
možnost i literárního vyjádření kresby
stupeň zralosti kresebného projevu

## 1.5 Arteterapeutické metody

Šicková-Fabrici (2016) i Potměšilová se Sobkovou (2012) uvádějí stejné arteterapeutické metody: imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace, rekonstrukce.

### 1.5.1 Imaginace

Imaginace je představivost, fantazie. Představy ukazují vnitřní svět člověka, který je spojený se světem hmotným, fyzickým a duchovním. Představy ukazují aktuální emoční stav a problémy.

V představách se projevují tvořivá schopnost člověka, jeho obavy a touhy. „*Pomocí imaginace se člověk může vrátit k některým situacím ze svého života, může je znovu prožít, zpracovat je pod vedením arteterapeuta, reflektovat je do výtvarné podoby, zhmotnit je. Poskytuje příležitost vidět věc z jiného pohledu, jiného úhlu pohledu a tím potenciální možnost měnit svoje postoje*“ (Šicková-Fabrici, 2016, str. 213).

„*Metodu aktivní imaginace navrhl pro psychoterapii C. G. Jung. Při aktivní imaginaci podněcuje pacient v bdělém stavu, se zavřenýma očima, za pomoci arteterapeuta hlubinné vrstvy své psychiky. Ožijí vnitřní obrazy, vnitřní pocity se artikulují do řeči, v případě aplikace aktivní nebo řízené imaginace v rámci arteterapie do výtvarné podoby. Je výhodou, že se mohou následně strukturovat podle vedení arteterapeuta do podoby, která nese korektivní potenciál*“ (Šicková-Fabrici, 2016, str. 214).

Imaginace je vhodná pro lepší sebepochopení, pro uvolnění emocí, pro vyjasnění postojů k sobě i k druhým lidem. Imaginace ukazuje aktuální stav jedince. Použité obrazy, tvary i barvy mají diagnostickou podobu. Vypovídají o tom, zda jde o proces patologický,

nebo proces uzdravovací. (Šicková-Fabricsi, 2016, str. 214).

### **1.5.2 Animace**

Animace je metoda rozhovoru ve třetí osobě. Klient či arteterapeut hovoří jménem části nebo celého artefaktu.

*„Animace je vhodná u úzkostných klientů nebo klientů, kteří zatím nejsou připraveni o svém problému mluvit přímo. Proces animace dává pocit bezpečí a umožňuje tím klientovi mluvit o věcech, o kterých nemůže mluvit přímo“* (Potměšilová, Sobková, 2012, str. 63).

### **1.5.3 Koncentrace**

Koncentrace je zaměření se a soustředění na činnost. V arteterapii se nejčastěji používá vytváření mandaly. Mandala je většinou uzavřený kruhovitý obraz.

Mandaly jsou obrazem já, kdy se zapojuje konstrukce s imaginací. Může sloužit k sebepoznání a sebeodhalování. Ve vytvořených mandalách se poté hledají asociace, aktuální stav klienta, osobní projekce, archetypy nevědomých tvarů a jejich symbolika, barevná symbolika apod.

### **1.5.4 Restrukturalizace**

Metoda restrukturalizace umožňuje původní obraz rozdělit, rozčlenit a někdy i rozbít na malé kousky. Z těchto kousků se pak poskládá nový, jiný obraz. Restrukturalizace umožňuje klientovi podívat se na problém z jiného úhlu pohledu nebo v jiném kontextu. Nové poskládání situace či nový pohled může vést klienta k nalezení funkčního řešení nebo k vypořádání se s problémem nebo k jeho přijetí (Potměšilová, Sobková, 2012, str. 67).

### **1.5.5 Transformace**

V rámci metody transformace pracuje klient s přenosem svých pocitů a vnímání jednoho druhu uměleckého média do jiného druhu. V praxi se pracuje s hudbou, textem nebo hmatovým vjemem a jejich transformací, přeměnou do výtvarného díla. Lze také transformovat výtvarné dílo v text, hudbu či pohyb.

### **1.5.6 Rekonstrukce**

Klient dostane část výtvarné artefaktu a úkolem klienta je tento artefakt doplnit, dotvořit podle svých pocitů. Cílem je rozvoj fantazie, kreativity, tvořivosti.

## 1.6 Arteterapeutický materiál

Každý arteterapeut si sestavuje svůj vlastní arteterapeutický materiál. Někdo je toho názoru, že stačí málo materiálu, jinému zase vyhovuje materiálu více.

- Papíry - čtvrtky A4, čtvrtky A3, barevné papíry, krepový papír, balicí papír, měkké papíry, toaletní papír, noviny
- Barvy – temperové barvy, vodové barvy, anilinové barvy, tuše, prstové barvy
- Pastely a křídly – suché pastely, mastné pastely, voskovky, uhly, pastelky, akvarelové pastelky, fixy
- Trojrozměrný materiál – plastelíny, hlína, těsto, samoschnoucí hmota
- Přírodní materiály – kameny, dřeva, větve, květiny, listy, šišky, kaštiny, plody, semena
- Textilie – různé druhy látek, hadříky, bavlnky, šňůrky, nitě
- Odpadový materiál – PET-lahve, kelímky od jogurtů, víčka, sklenice, konzervy
- Kov - drátky, pletivo, šrouby a matice, hřebíky
- Další – špejle, lepidla, izolepy, nůžky

## 1.7 Arteterapie v souvislosti s jinými vědami

Arteterapie je samostatná disciplína úzce související s jinými vědami, v některých ohledech se s jinými vědami i prolíná.

Vědy, s kterými je arteterapie propojena:

- Psychologie – arteterapie vychází z psychologických cílů – popsat, vysvětlit, předvídat a zvyšovat lidskou spokojenost a zdraví. Arteterapie využívá znalosti jevů, procesů, chování a reakcí jedince v určitých situacích a na základě toho pak používá vhodný způsob práce s klientem.
- Psychoterapie – někteří autoři uvádějí (např. Potměšilová, Sobková 2012, Kratochvíl 1995), že arteterapie je jedním z oborů psychoterapie, neboť pomocí výtvarného vyja-

dřování záměrně a plánovitě působí na nemocného pacienta, který trpí nemocí nebo poruchou. Je zacílená na psychiku jedince a tím i na celý organismus. Cílem je dosáhnout zmírnění nebo odstranění poruchy či nemoci. Zároveň dochází ke změnám chování.

- Pedagogika – pro práci s klientem využívá arteterapie obecné pedagogické zásady, které se týkají výchovných a vzdělávacích procesů. Výchovné procesy jsou využívány k rozvoji osobnosti jedince, k sebepoznání a jako prevence před různými sociálně patologickými jevy. Průnikem arteterapie a pedagogiky je výtvarná výchova. Další pedagogický obor, který může využívat prvky arteterapie je speciální pedagogika.
- Výtvarné umění – arteterapeut by měl znát vývoj lidské kresby od počátku lidstva, techniky používané ve výtvarném umění a materiál, který lze použít. Tyto znalosti mu usnadní navrhnout odpovídající způsob práce s klientem.



## 2. Mateřské a rodinné centrum

### 2.1 Mateřské centrum

Mateřské centrum je subjekt, který sdružuje osoby na rodičovské dovolené, hlavně matky a jejich děti, někdy i další rodinné příslušníky za účelem společného trávení volného času.

Mateřské centrum plní hlavně sociální a výchovně vzdělávací funkci. Programy mateřského centra se zaměřují na volnočasové aktivity pro děti (výlety, hry, dětská odpoledne, příměstské tábory apod.), ale i na svépomocné vzdělávací aktivity rodinných příslušníků. Zapojením se do činnosti mateřského centra mohou rozvíjet své schopnosti a dovednosti.

*„Mateřské centrum vzniká obvykle na dobrovolnické bázi jako neformální iniciativa, která se v případě dostatku lidského potenciálu formalizuje v právní subjekt, nejčastěji v občanské sdružení a profesionalizuje svou činnost. Mateřské centrum je většinou otevřené a přístupné všem lidem žijícím v jeho okolí. Jeho programy jsou často zaměřeny multigenerační“*

([https://cs.wikipedia.org/wiki/Mate%C5%99sk%C3%A9\\_centrum](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mate%C5%99sk%C3%A9_centrum)).

### 2.2 MaTami

Rodinné centrum MaTami bylo založeno v roce 2009. Názvu poličského MaTami, centra pro rodinu z. s., dala vzniknout tři slova: máma, táta, mimi. Od roku 2010 sídlí v prostorách Centra B. Martinů v Poličce. Myšlenkou centra je podporovat rodiny s nejmenšími dětmi na Poličsku, matky a otce na mateřské či rodičovské dovolené, těhotné ženy a jejich partnery. V současné době je centrum otevřeno každý den. Pořádá letní příměstské tábory, výlety pro rodiny s dětmi, seniory i jednotlivce. Nabízí možnost hlídání dětí. Věnuje se charitě (<http://www.matami.cz/o-nas/>).

### 3. Psychika matky před a po narození dítěte

#### 3.1 Fyziologické a psychické procesy během těhotenství, porodu a šestinedělí

Balaskasová (1996) zpracovává ve své knize Přirozené těhotenství pocity a emoce matky v průběhu těhotenství, během porodu a po porodu. V průběhu těhotenství se citově i fyzicky připravuje žena na úkoly porodu a mateřství. Už v raném počátku těhotenství se tvoří v těle matky specifické hormony. Pocity ženy bývají silnější a obnaženější. Můžou být zastoupeny rychlými změnami nálad, matka se může častěji smát či plakat než obvykle, hněv projevuje příměji, hlasitěji a celkově zvládá své emoce hůře než dříve.

Reakce na potvrzení mateřství záleží na okolnostech. Pokud bylo těhotenství plánované, může žena zářit štěstím, vzrušením a radostí. Na druhé straně, pokud bylo náhodné, může být tato novina překvapující, dokonce šokující a může tedy vyžadovat značné přizpůsobení. Nehledě na okolnostech může trvat delší dobu, než se matka s těhotenstvím vyrovná.

První měsíce jsou obvykle provázeny širokou škálou pocitů. Některé ženy cítí únavu a nevolnost, zatímco jiné se cítí skvěle a srší energií. Nicméně koncem třetího měsíce dojde k ustálení. Ženy se pak cítí klidněji, sebevědoměji a jsou schopné těšit se na další měsíce. Kolem osmnáctého týdne pociťuje matka vzrušení z prvních pohybů děťátka. Je to nejlepší čas, aby žena oslavovala své zakulacující se břicho a věnovala se činností posilující klid mysli, sebevědomí a zdraví.

Balaskasová (1996) uvádí, že v průběhu těhotenství se vyvíjí silné touhy chránit své dítě. S blížícím se porodem nejvýrazněji roste mateřský pud. Ke konci těhotenství se může život matky stát emocionálně náročnější. S blížícím se porodem a mateřstvím mohou matky někdy zažít úzkost, strach, a dokonce i paniku. Tělesně se matky nezdědka cítí méně pohodlně a mají problémy se spaním.

Psychický stav těhotné ženy může ovlivnit vývoj mozku plodu. Pokud je matka ve stresové situaci tři měsíce před porodem, může být dítě po narození velmi neklidné.

Porod je pro ženu velmi náročnou a vyčerpávající zkušeností. Žena je v jeho průběhu a po něm velmi citlivá a na řadu podnětů může reagovat jinými emocemi, než je tomu při běžném fyzickém stavu a hormonálním vyladění. Řada žen dnes využívá možnosti prožívat porod s další blízkou osobou, nejčastěji s otcem dítěte. Jeho úkolem je dodávat jistotu,

ženu psychicky i fyzicky podporovat a motivovat ji k udržení koncentrace i k odpočinku a sbírání sil pro vypuzovací fázi porodu.

Během šestinedělí se vrací hladiny hormonů do normálního stavu a provází je výrazné změny nálad. Žena prožívá euforii ze zvládnutého porodu a narození dítěte, zároveň je plna obav, aby péči o dítě dobře zvládla. K tomu všemu se přidává únava z nevyspání, stres z porodnického oddělení. Šestinedělí je náročné adaptační období, kdy se žena zotavuje z fyzického vypětí při porodu a zároveň se učí velkému množství nových dovedností v oblasti péče o dítě.

### 3.2 Vztah mezi matkou a dítětem

*„Matka má k dítěti nepoměrně přirozenější cestu než otec. Po dlouhé a dlouhé generace byla péče o dítě výhradně ženskou záležitostí. Žena se také už v době těhotenství s dítětem seznamuje postupně a velmi intimně. Prožívá nový probouzející se život ve vlastním těle. A když se pak pupeční šňůra jednoho dne oddělí a je tu samostatný lidský tvoreček, který se hlásí o svá práva, psychologicky k žádnému radikálnímu oddělení nedojde. Je tu kojení, opatrování a ošetřování dítěte, blízkost na dosah ruky nebo nejvýš na doslech, takže ono původní pouto biologické se přetváří v pouto psychologické, které pak vytrvá po celý život“* (Matějček, 1989, str. 57).

Vztah mezi matkou a dítětem probíhá již od početí na několika úrovních. Jsou vzájemně propojeni psychologicky, emočně, biochemicky.

V mnoha ohledech však neexistuje nic, co by ženu dopředu připravilo na mateřství. Mateřství je velký úkol, uvádí Hlaváčová (2009) a dále píše, že mateřství v sobě skrývá radost, ale je to také obtížná a stresující práce. Během těhotenství zažívá žena mnoho nejistot z blížícího se porodu (zda jej zvládne, jaký bude personál, zda bude dítě zdravé apod.). Má také strach z bolesti a průběhu porodu. Během porodu produkuje tělo matky hormon oxytocin. Na základě jeho zvýšené produkce v době porodní probíhá prvotní skutečný kontakt matky a dítěte. Spolu s oxytocinem se během porodu vyplavují do těla matky i dítěte endorfiny. Po narození tak může matku překvapit intenzita lásky, kterou pociťuje k miminku. Na druhé straně převažují pocity zloby a zoufalství, pokud je produkce hormonů blokována.

Po porodu žena prvořadě plní potřeby dítěte. Později nastávají i jedinečné okamžiky, kdy je její láska spontánně opětována, třeba v podobě letného úsměvu či zabroukání. V této době zažívá matka euforii a pocity naplnění.

*„Kojení je ženami často vnímáno jako zásadní prvek v dosažení mateřské role a jako podstata péče a lásky k dítěti. Kojící matky vypovídají, že kojení napomáhá vytvářet pouto mezi nimi a dítětem. Pokud se kojení nedaří, dostavuje se pocit chyby, viny a hanby“* (Hlaváčová, 2009, str. 36).

Pokud je matka na mateřství sama, je důležité, aby si našla někoho, komu se může svěřovat, kdo ji podporuje, dodá přátelství a věnuje jí péči. Vhodná jsou společenství v rodinných centrech.

### **3.3 Partnerský život**

Urovnat si partnerský vztah je důležité ještě před začátkem společného rodičovství, uvádí Balaskasová (1996). Devět měsíců těhotenství poskytuje dostatek času k řešení jakýchkoli konfliktů, ke shodě na rodičovských cílech, způsobu výchovy a v péči o dítě. V této době je důležité komunikovat, společně prožívat pocity a naslouchat jeden druhému.

Po porodu matka tráví čas péčí o dítě a partner se musí na nějaký čas přizpůsobit dočasnému opomíjení. Na druhé straně mu nastává péče o matku a dítě. Péče, kterou doposud neznal. Otec může zažívat napětí a stres z nové role, v práci, a proto je důležité, aby si rodiče udělali čas od času chvilku na sebe.

Při několikátém těhotenství je důležité mluvit s dětmi. Starší sourozenci prožívají většinou žárlivost vůči mladšímu, protože ztratili svoji pozornost. Důležité je ujistit sourozence o lásce a trávit s ním volný čas.

### **3.4 Změny v sociálním a pracovním zařazení ženy**

Nástupem na mateřskou dovolenou dochází u většiny žen k výrazné změně v sociální síti, uvádí Hlaváčová (2009). Žena, která byla zvyklá denně docházet do pracovního kolektivu, najednou zůstává doma sama pouze s dítětem, které zpočátku nedokáže adekvátně komunikovat. Tato situace nenastává hned. Ženu po porodu často navštěvují přátelé a rodinní příslušníci, aby přivítali a prohlédli si dítě. Málokdo se ptají na její pocity a emoce. Po čase zájem přátel opadne a žena se dostává do rizika sociální izolace. Je uzavřená v domácnosti s dítětem a pocitem ztráty veškerého předchozího profesního úspěchu.

K častým pocitům, které mají dopad na psychiku ženy pečující o dítě a které mají vztah k jejímu sociálnímu i profesnímu zařazení, patří pocit stagnace všech nabytých

dovedností v oblasti profese. „Ženy popisují pocity nevytížení, ztráty vlastní hodnoty i schopnosti jasně logicky uvažovat. Celodenní komunikace s dítětem nepřispívá ani rozvoji či udržování dříve nabyté slovní zásoby, protože dítě není pro matku dostatečným partnerem. Žena je v těchto svých potřebách deprivována“ (Hlaváčová, 2009, str. 53).

Hlaváčová (2009) dále uvádí, že matka zároveň s pocity nevytíženosti zažívá pocity přetížení dané nepřetržitou 24hodinovou péčí o dítě. Nemá možnost odpočinku nebo relaxace ve chvíli, kdy jí samotné není dobře. Matčiny zájmy a potřeby jsou dočasně odsunuty stranou. Žena nemá čas a často ani energii na to, aby se mohla věnovat svým koníčkům, vlastnímu rozvoji, péči o tělo. Celkové přetížení může po určité době vést ke stresu, frustraci nebo závislosti na partnerovi.

V případě získání času pro sebe, zejména při využití hlídání dítěte, je ženám doporučováno věnovat získaný čas aktivní relaxaci. To znamená upřením své pozornosti jinam než na dítě a domácnost. Mezi tyto možnosti patří vzdělávání, kterým žena předchází pocitu stagnace původních znalostí. Dále je tu možnost práce na velmi krátký úvazek nebo zapojení matky např. jako dobrovolnice v mateřském centru, možnost věnovat se svým koníčkům a sportu.

## 4. Praktická část

Mateřské centrum MaTami navštěvuji jako účastník sezení a cvičení maminek s dětmi. Účastním se i odpoledních programů a nabídla jsem i jednodenní návštěvu u nás v Ekozahradě Jablíčko pro příměstský tábor, kterému jsem vymyslela program.

Asi před 8 lety se v mateřském centru konala arteterapeutická sezení s M. Mitášovou, která prováděla především imaginace. Účastnila jsem se asi 5 sezení. Poté jsem kvůli stěhování přestala mateřské centrum navštěvovat. Nyní bydlím opět blíže a mohu se aktivně účastnit.

V rámci studia na Akademii Alternativa jsem ředitelce mateřského centra navrhla vést arteterapeutické večery pro ženy. Souhlasila. Pro absolventskou práci jsme zvolili kurz pro maminky na mateřské dovolené, který se skládal z 8 sezení, 1x měsíčně, s časovou dotací 1,5 hodiny. Kurz byl nabídnut pro 8 maminek, přihlásily se 3. Jedna však z časových důvodů nestíhala, a tak se odhlásila. Tyto maminky se rozhodly pro kurz, protože chtěly udělat něco pro sebe a chtěly se odreagovat a odpočinout si od všedního dne. Kurz se měl konat pravidelně 1x měsíčně, ale protože Eva čekala v prosinci miminko, dohodly jsme se na pravidelném setkávání 1x za 14 dní.

Od února se artevečery konají pravidelně jednou měsíčně pro širokou veřejnost.

### 4.1 Použitá arteterapeutická cvičení

Pro arteterapeutický kurz jsem si zvolila témata, která se postupně rozvíjela od „já“ až po budoucnost. Vymyslela jsem „koncept já, rodina, práce, budoucnost“. Jednotlivými krátkodobými cíli tedy bylo navázání přátelského vztahu s maminkami, sebepoznání, poznání vztahů v rodině, vztah k práci a vize do budoucna. Arteterapeutická cvičení jsem čerpala hlavně z mých prožitých zkušeností na Akademii Alternativa a ze sebepoznávacích workshopů. V těchto sezeních jsem využívala především metod imaginace, tedy představ a fantazií, které poukazují na aktuální emoční stav a problémy. Pomocí sestavených cvičení jsem chtěla dosáhnout dlouhodobých cílů, které jsem si stanovila – „Pomocí arteterapie podpořit kvalitnější prožívání mateřské dovolené“ a „Snížit množství negativních emocí, nalezení zdrojů pro dobítí energie“.

Všechna terapeutická setkání měla stejný průběh. Na začátku proběhla sebereflexe, poté následovalo rozeřtání, práce na konkrétním tématu s následným rozhovorem, relaxace a na konci závěrečná reflexe.

Použitá arteterapeutických cvičení	
Jak se cítím	Postava
Jak se cítím na stromě	Začarovaná rodina
Mých posledních 7 dní	Postupné malování
Jak se cítím podle karet	Koláž rodiny
Jméno	Srdce emocí
Dům	Můj ostrov štěstí a pohody
Jak se vidím já jako matka a jak mě vidí ostatní	Kabelka úspěchů
Strom 4x jinak podle Reneé Stora	Svíčka

## 4.2 Kazuistiky

### Pavla, 34 let

Pavla žije v rodinném domě s manželem Petrem a třemi dcerami - Mirkou (10 let), Anetou (7 let) a Evou (3 roky). V září se vrátila do zaměstnání v mateřské škole. Je věřící. Celý týden se věnuje dětem, manželovi, rodině a aktivitám v mateřském centru.

S manželem se po narození třetí dcery odcizili. Sám přiznal, že je toho na něj moc. V práci ho to nebaví a ke konci roku dal výpověď. V lednu nastoupil do nového zaměstnání. Volný čas věnuje svým koníčkům, kterým se věnuje bez rodiny. S rodinou se vidí poměrně málo. Má jiný názor na výchovu než Pavla a to je často jejich sporem. Petr není Pavle oporou.

Pavla si rozumí více s mladšími dcerami, s nejstarší má vztah komplikovanější.

Pavla jezdí s dcerami o víkendech za přáteli z fary, kde se cítí dobře a kde cítí oporu. O víkendech mají program společně s dětmi i program pouze pro rodiče.

Pavla pochází ze tří sester, je prostřední. Vystudovala VŠ a povoláním je učitelka v MŠ.

### Eva, 42 let

Eva se v létě přistěhovala z Prahy do Poličky. Bydlí zde v bytovce, což ani jí, ani manželovi Honzovi nevyhovuje. Hledají domek se zahradou v okolí Poličky.

Eva má dvouletou Klárku a koncem roku se jí narodila druhá dcera Radka.

Eva velkou část svého života procestovala a žila v zahraničí. Manželství s Honzou uzavřeli až ve věku 37 let. Eva pořádá vzdělávací semináře pro ženy. Její manžel je nyní bez stálého zaměstnání a dokončuje studium na VŠ.

Eva pochází z Olomouce. Během studií na VŠ procestovala Anglii a Francii.



### 4.2.1 Jak se cítím

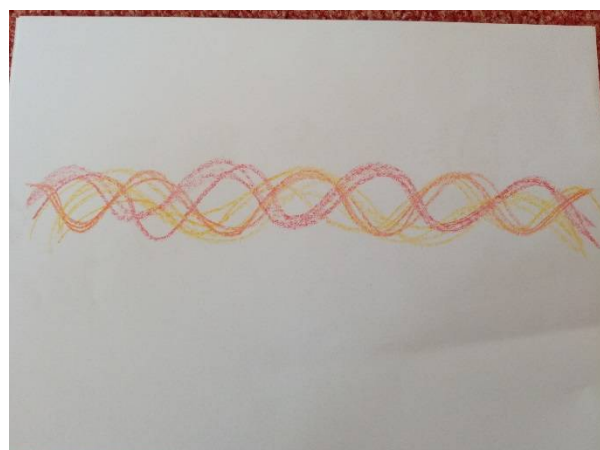
Cvičení	Jak se cítím
Využití	Rozehřívací technika. Závěrečná reflexe. Pravidelný rituál na vyjasnění si vlastních pocitů, emocí, svého aktuálního stavu a jeho pojmenování. Navázání komunikace.
Pomůcky	Bílý papír A4, pastelky, voskovky.
Průběh	Klienti jsou vyzváni, aby ztvárnili svůj nynější pocit, se kterým přišli.
Obměna	Změna formátu na A3, pomůcek vodovky, tempery, plastelína. Místo pocitu namaluje klient zvíře, kterým se nyní cítí.

#### Průběh a pozorování:

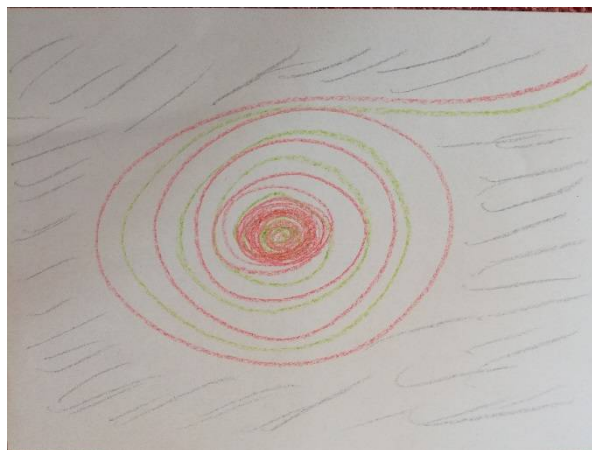
Technikou malování pocitu jsem začínala téměř každé setkání. Při prvním setkání neměly maminky problém začít hned malovat. Postupem času se stal z tohoto cvičení rituál. Dost často se stávalo, že obě maminky použily podobné barvy. Neměly problém ihned komunikovat o pocitech a o tom, co je v nich právě živé. Občas se vynořily i obavy, co se děje doma, protože děti hlídala chůva.

#### Reflexe:

Pocity, se kterými maminky přicházely, byly různé – rozlítání, ve větru, na vlně, rozvolněně, v napětí. Většinou odcházely s pocitem lehkosti, spokojenosti, naplnění, klidu, uvolnění.



*Jak se cítím na začátku sezení (Pavla)*



*Jak se cítím na začátku sezení (Eva)*

#### 4.2.2 Jak se cítím na stromě

<b>Cvičení</b>	<b>Jak se cítím na stromě</b>
<b>Využití</b>	Rozechřivací technika. Navázání komunikace.
<b>Pomůcky</b>	Papír s vytisknutým stromem (Blob tree od Pipa Wilsona), figurky.
<b>Průběh</b>	Klienti sedí v kruhu a jsou vyzváni, aby si vybrali jednu figurku.  Figurku umístí na jakéhokoliv panáčka na stromě, podle jejich nynějšího naladění.

##### **Průběh a pozorování:**

Metodu postavení figurky na vytisknutý stromem (Blob tree), který vymyslel Pip Wilson, jsem použila jednou na začátku i na konci sezení. Je to rychlá metoda zjištění aktuálního stavu, emoce. Tuto metodu jsem použila, protože jsem měla připravené delší terapeutické cvičení.

Pavla dala na začátku figurku na panáčka, který objímá strom. Na konci seděla na větvi pod Evou. Odcházela uvolněná, bez starostí.

Eva na začátku postavila panáčka na dřevěnou oporu, na konci stála úplně na vrcholku. Bylo vidět, že odchází uvolněná, plná sil.

##### **Reflexe:**

Tato metoda je velmi rychlá pro zjištění aktuálního pocitu. Je vhodná, když je potřeba více času na hlavní práci. Maminky nemusely nic malovat, její vyhodnocení bylo rychlé.

#### 4.2.3 Mých posledních 7 dní

<b>Cvičení</b>	<b>Mých posledních 7 dní</b>
<b>Využití</b>	Rozechřivací technika. Navázání komunikace.
<b>Pomůcky</b>	Bílý papír A4, pastelky, voskovky, pastely.
<b>Průběh</b>	Klienti mají za úkol zamyslet se, co dělali poslední týden.  Na papír namalují nejdůležitější věci z každého dne.
<b>Obměna</b>	Klienti malují, co dělali poslední měsíc, rok.

##### **Průběh a pozorování:**

Jednou jsme posunuly sezení a měly jsme jej po 3 týdnech. Zvolila jsem na začátek jako rozehrání cvičení, kdy měly maminky namalovat, co zažily posledních 7 dní. Bylo to pro ně nové a musely trochu přemýšlet. Protože je Eva na mateřské dovolené, měla trochu problém vzpomenout si, jestli se nějaký den stalo něco jiného než ostatní dny. Pavla se

rozpovídala o víkendu stráveném s děvčaty bez manžela a o napětí z ukončování pracovního poměru manžela v práci.

#### **Reflexe:**

Tato metoda byla jinou reflexí. Maminky se musely zamyslet, co se v jejich životě v posledním týdnu odehrálo. Tato metoda se mi líbí, že si klient musí vzpomenout na více dní, na své prožitky, pocity, důležité momenty.

#### **4.2.4 Jak se cítím podle karet**

<b>Cvičení</b>	<b>Jak se cítím podle karet</b>
<b>Využití</b>	Závěrečná reflexe.
<b>Pomůcky</b>	Karty (motivační, tarotové, andělské).
<b>Průběh</b>	Terapeut rozloží karty na stůl obrázky nahoru. Klienti si vyberou jednu kartu podle své aktuální nálady a popíše ji.

#### **Průběh a pozorování:**

Toto cvičení jsem volila pouze jednou, kdy nám už nezbývalo moc času na konci sezení. Maminky si z rozložených karet vybraly jednu a popsaly, jak se změnil jejich pocit po sezení oproti příchodu na sezení. Odcházely s pocitem lehkosti a naplnění. A moc se jim líbilo, že měly čas samy na sebe.

#### **Reflexe:**

Toto cvičení je velmi rychlé. Maminky nemusely nic malovat, a i tak jsem věděla, jaké mají aktuální pocity.

#### **4.2.5 Jméno**

<b>Cvičení</b>	<b>Jméno</b>
<b>Využití</b>	Práce se smyslem - hmatem. Symbolické vyjádření jména. Zamyšlení se nad svým původem, kdo jsem.
<b>Pomůcky</b>	Plastelína, podložka.
<b>Průběh</b>	Klientům je zadán úkol, aby pomocí plastelíny ztvárnili své jméno. Po práci následuje diskuse nad významem, symbolem, původem jména, různými druhy oslovení a hledání souvislostí s předky.

#### **Průběh a pozorování:**

Bylo zajímavé, že ani jedna maminka nevymodelovala písmena svého jména.

Eva místo jména vymodelovala motýla. Vzpomněla si také, že naposledy modelovala ve školce. Pocitově jí modelína vadí, protože se patle a zůstává za nehty. Evě dala jméno maminka. Jednou jela maminka stopem a tatínek oslovoval miminko „Eviku“. Jí se to moc líbilo, a proto se rozhodla pro Evu. Eviku jí však nikdo doma neříkal. V ČR ji „Evo“ také nikdo neoslovuje, většina lidí jí říká „Evi, Evičko“. V zahraničí ji „Evo“ oslovují, ale zní to jinak. Také si vzpomněla na historku z dětství, když podepisovala sešity. Místo Eva napsala v českém jazyce Evička a paní učitelka jí vynadala. Dnes své jméno považuje za vznešené.

Pavla hned věděla, co chce vytvořit. Líbí se jí tvar prvního písmene jména. Pavla nevěděla, kdo jí jméno dal, ale zjistila si to. Byla to maminka. Nemá ráda „Pavlo“. To jí připadá škaredé. Volala tak na ní mamka, když byla malá a něco provedla. Oslovení „Pavli“ jí nevadí a jiné formy jména také ne. Manžel ji oslovuje pěkně „Páji“.

### Reflexe:

Maminky pracovaly hned, bez rozpaků. Eva se rozhovořila a vzpomněla si i na mnoho chvil z dětství. Také porovnávala různé země, jakým způsobem se lidé oslovují a jak to zní. Pavla vymodelovala pouze první písmeno, protože to udává začátek jména. P je stabilní, zbytek se může jakkoliv měnit. Nevěděla, kdo jí jméno dal, ale zajímalo jí to a do dalšího sezení si to zjistila. Překvapilo mě, že maminky netvarovaly písmena svého jména. Buď jsem zadala špatně úlohu, nebo to pojaly po svém.



*Jméno (Pavla)*



*Jméno (Eva)*

### 4.2.6 Dům

Cvičení	Dům
Využití	Projektivní diagnostika. Jedna ze základních arteterapeutických technik. Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Vizuelní

	metafora.
<b>Pomůcky</b>	Bílý papír A4, pastelky.
<b>Průběh</b>	Klienti jsou vyzváni, aby namalovali dům.
<b>Obměna</b>	Místo pastelek lze použít tužku č. 2.

### **Průběh a pozorování:**

Eva nejdříve malovala dům a potom dlouho okolí kolem domu. Při malování si vzpomněla na dětství, když navštěvovala mateřskou školu. Děti měly malovat dálnici a paní učitelka jí za namalovaný obrázek vynadala. Eva namalovala dům, ve kterém by chtěla bydlet. Nyní bydlí v paneláku, ale chce změnu. Je pro ni důležité, jaké je okolí kolem domu. Chtěla by bydlet v přírodě.

Pavla pracovala do detailů. Často se zamyslela, co by v domě ještě chtěla mít. Její dům je na venkově poblíž města. Snila vždy o domě v přírodě. Nyní bydlí v řadovce. Přestěhovala se z paneláku. Stěhovat se už ale nechce, jednou jí to stačilo. Hodně pracovala na detailech. Sama si to uvědomila a řekla, že jí detaily dům zpříjemňují. Představovala si také, jak by vypadal uvnitř.

### **Reflexe:**

Eva měla dům rychle hotový a pracovala pak na okolní zahradě. Dům je pevný, stabilní. Zahrada je velká, propracovaná do detailu, ohraničený plotem. K zavřeným dveřím vede cestička. Eva má vytyčené své hranice a do svého života pouští lidi, které sama chce. Pavly dům je také stabilní, pevný. Pavla si s domem hodně pohrála. Jsou pro ni důležité detaily. Má to tak i v životě, snaží se co nejvíce pečovat o rodinu a její bezpečí. Dům má několik úrovní oken. Pavla se snaží na věci koukat z více úhlů pohledu. K zavřeným dveřím vede cestička. I Pavla do svého života pouští pouze toho, koho chce.



*Dům (Pavla)*



*Dům (Eva)*

#### 4.2.7 Jak se vidím já jako matka a jak mě vidí ostatní

Cvičení	Jak se vidím já jako matka a jak mě vidí ostatní
Využití	Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Vizuální metafora. Vnímání sebe sama, vnímání sebe sama skrze ostatní.
Pomůcky	Bílý papír A3, pastelky, vodovky, tempery, pastely.
Průběh	Klientkám je zadáno, aby na polovinu papíru namalovaly sebe, jak se vidí jako matky. Na druhou polovinu papíru mají za úkol namalovat sebe jako matku, podle toho, jak si myslí, že je vnímá okolí.

#### Průběh a pozorování:

Pavla na polovinu, jak se vidí ona sama, namalovala sebe s dcerami v jednom. Připomnělo jí to období těhotenství a úzký vztah k dcerám, s kterými tráví skoro všechny volný čas. Na obrázek, jak ji vidí ostatní, se namalovala mezi mladšími dcerami a nejstarší nejdál od sebe. Říkala, že ji lidé často vidí s mladšími dcerami, protože nejstarší má už jiné zájmy a je samostatnější. Také se rozpovídala o jejich oddalování se od sebe. Ptala jsem se jí i na její vztah s jejími sestrami a co zažívala jako malá.

Eva namalovala na první polovinu volnost, užívání si mateřské role. Více pak mluvila o druhé polovině, kde vnímá tlak okolí na pravidla, hranice, utlačování. Mluvila také o její mamince, která jí dává rady, ale Eva jich nedbá, spíše ji to obtěžuje. Dělá si věci svým způsobem a názor okolí ji víceméně nezajímá. Informace si k daným problémům mateřství vyhledá.

#### Reflexe:

Toto cvičení ukázalo, že obě maminky se koukají na svoji rodinu svým pohledem a pohled druhých jim je víceméně jedno. Příště bych zařadila místo tohoto cvičení něco jiného.



*Jak se vidím já jako matka a jak mě vidí ostatní (Pavla)*



*Jak se vidím já jako matka a jak mě vidí ostatní (Eva)*



#### 4.2.8 Strom 4x jinak podle Reneé Stora

Cvičení	Strom 4x jinak podle Reneé Stora
Využití	Projektivní diagnostika. Strom je jedna ze základních arteterapeutických technik. Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Vizuální metafora. Práce ve ztížených podmínkách, práce s fantazií.
Pomůcky	4x bílý papír A4, tužka č. 2.
Průběh	Na první papír klienti malují jakýkoliv listnatý strom. Na druhý papír malují klienti jakýkoliv jiný listnatý strom. Na třetí papír malují vysněný, vymyšlený strom, který ve skutečnosti neexistuje. Tomuto stromu pak vymyslí jméno a vlastnosti. Na čtvrtý papír malují strom se zavřenýma očima.

#### Průběh a pozorování:

Tohoto cvičení se účastnila pouze Pavla, protože Eva byla nemocná. První byl jakýkoliv ovocný strom. Pavla hned věděla, že bude malovat jabloň. Byly pro ni velmi důležité plody, které pro ni znamenají děti a práci, kde pracuje s dětmi a která ji baví. Tento strom se podle ní nachází sám na louce v příjemné klidné krajině. Je spokojený.

Druhý libovolný ovocný strom byl jírovec maďal. Hned si vzpomněla na kaštiny v Poličce u rybníka, které jsou silné, pevné, velké. Tento kaštan je zralejší než jabloň, je silnější, odolnější, má více plodů. Některé plody jsou již zralé a spadly na zem. Tento kaštan se cítí dobře, v pohodě a je s ostatními stromy rád.

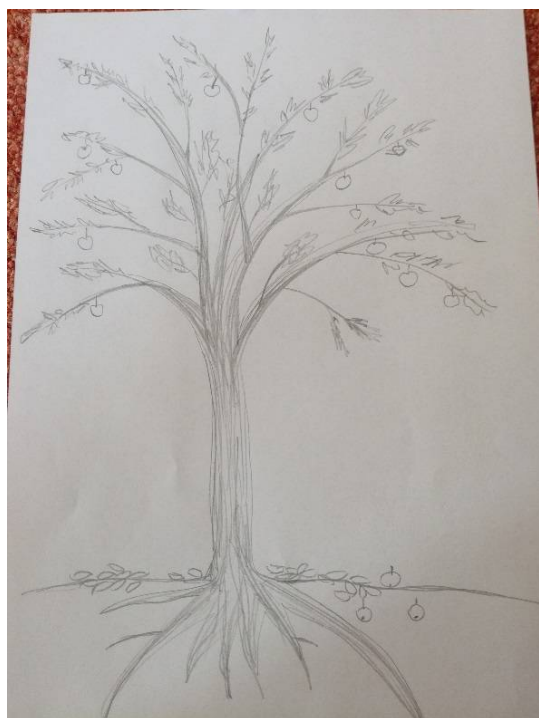
Třetí strom namalovala Pavla spirálovník ušatý, který pochází z říše pohádek. Má růžové květy, krásně sladce voní a láká hmyz. Má schopnost uzdravování a zlepšení nálady. Pavla by si ho přála pro manžela, aby netrpěl depresemi. Pavla se pak rozpovídala o psychickém stavu manžela, a jak jí to trápí.

Poslední strom malovala Pavla se zavřenýma očima. Moc jí to bavilo a smála se. Nepamatovala si, co už namalovala, a tak některé věci malovala několikrát. Přišly jsme na to, že to tak má i v životě. Musí se na věci soustředit, nevěří si a opakovaně po sobě věci kontroluje.

#### Reflexe:

Tato metoda malování stromu se mi líbí. U prvního stromu se Pavla soustředila a přemýšlela, co a jak namaluje. U druhého stromu jí to bylo už v celku jedno a prozrazuje o ní

mnohem více. Druhý strom je silnější, statnější, odolnější, roste s více stromy. Třetí strom rozvíjí fantazii a poukazuje na konkrétní problém, který Pavla řeší, a to konflikty s manželem. Poslední strom malovaný po slepu byl pro Pavlu nejnáročnější. Neustále se vracela ke kmenu, větvím, plodům. Odhalily jsme její obsedantně kompulzivní jednání. Několikrát se vrací zamykat dveře, vypínat sporák apod.



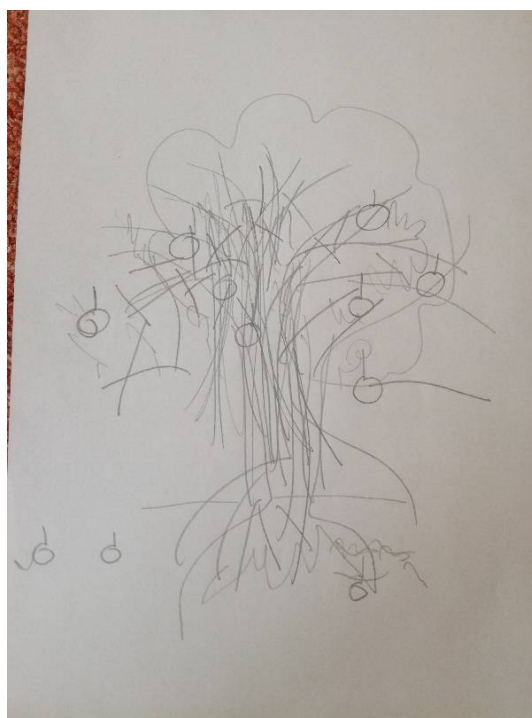
*Strom 1*



*Strom 2*



*Strom 3*



*Strom 4*

## 4.2.9 Postava

Cvičení	Postava
Využití	Projektivní diagnostika. Postava je jedna ze základních arteterapeutických technik. Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Vizuelní metafora. Pohled na sebe, na partnerský život. Manuální zručnost, chápavost.
Pomůcky	Bílý papír A4, pastelky.
Průběh	Nejdříve mají klienti za úkol přeložit papír tak, aby vznikly dvě A5. Když si představí přeložený papír jako knihu, tak na konec knihy mají namalovat postavu. Poté obrátí knihu na začátek na první stranu a namalují opak k postavě.
Obměna	Místo pastelek lze použít tužku č. 2.

### Průběh a pozorování:

Pavla namalovala nejdříve ženskou postavu s jednou rukou v kapse a druhou před tělem. Postava je velká, usměvavá. Poté malovala muže, kterému se nevešly do obrázku nohy a který má ruce v klíně. Když je viděla vedle sebe, viděla v nich partnery, sebe s manželem. Pavla viděla v muži lenocha. Manžel si vzal na týden dovolenou, a co slíbil, neudělal. Rozčiluje ji to.

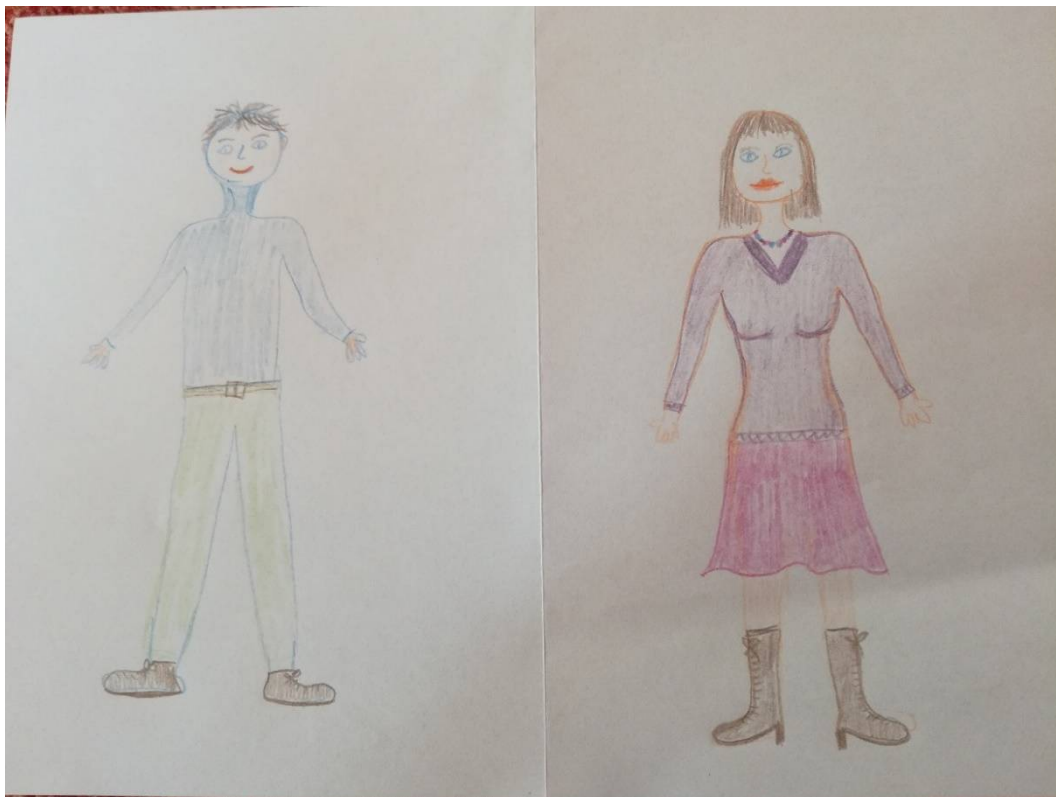
Eva nejprve namalovala mužskou postavu, poté ženskou. Má v poslední době pocit, že musí vše řídit. Připadá si jako generál. Manžel má své pomalejší tempo, chce, aby věci dělal jiným způsobem. Manžel je potom našťvaný. Malování ženy si užívala více, využila své představy z návrhářství oděvů. Postavy jsou stejně veliké, připadají Pavle jako sourozenci. Každý jde vstříc světu, sám.

### Reflexe:

Pavla nejprve namalovala ženskou postavu, to je v naprostém pořádku, cítí se jako žena. Postava muže se jí na papír nevešla celá, má ruce sevřené. Obě postavy jsou do červena zbarvené, jakoby rozčilené. Linka je pevná, postavám nic nechybí. Eva namalovala nejdříve mužskou postavu, v poslední době se i jako muž cítí. Obě postavy jsou v normální velikosti, malované pevnou linkou, nic jim nechybí. Žena je více propracovaná, nazdobená.



*Postava (Pavla)*



*Postava (Eva)*

#### 4.2.10 Začarovaná rodina

Cvičení	Začarovaná rodina
Využití	Projektivní diagnostika. Postava je jedna ze základních arteterapeutických technik. Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Vizuální metafora. Práce s fantazií, představami, vizualizací.
Pomůcky	Bílý papír A4, pastelky.
Průběh	Klienti se pohodlně usadí a zavřou oči. Terapeut mírným hlasem provede relaxaci a následnou vizualizaci: představa svojí rodiny, návštěva kouzelníka, začarování rodiny ve zvířata, odčarování, návrat do místnosti. Klienti poté kreslí své představy zvířat jako členů rodiny. Klienti popíší, kdo je kdo, a jaké vlastnosti mají daná zvířata.

#### Průběh a pozorování:

Pavla namalovala žábu, kočku, kočku, veverku a medvěda. První je manžel, žabák, skokan, vodomil. Druhou namalovala sebe jako hnědou kočku. Charakterizovala ji jako nejnornější, mazlivou, heboučkou. Poté namalovala nejmladší dceru jako šedou kočku. Ta je jí nejbližší a Pavlu nejvíce potřebuje. Pak namalovala prostřední dceru jako veverku, ta je roztomilá a hbitá. Jako poslední namalovala nejstarší dceru jako medvěda, protože je mazel, svá, výrazná a dominantní. Namalovala ji vedle otce, protože k ní má blíže než ona.

Eva namalovala zvířata velmi slabě z toho důvodu, že jí zvířata malovat nejdou. Obtahovat je nechtěla, protože by to prý špatně dopadlo. Smála se u toho. Prvního namalovala manžela jako koně. A charakterizovala jej jako hrdého, nezávislého, má své myšlení a je až majestátní. Poté namalovala dcerku jako kočku. Ta je mazlivá, roztomilá. Nakonec namalovala sebe jako srnku. Srnka je ladná, elegantní, vznešená.

#### Reflexe:

Pavla neměla s malováním žádný problém, zvířata jsou malovaná pevnou rukou, všechna stejně výrazná, stejně velká. Všechna zvířata jsou stejně důležitá. Všem zvířatům přiřadila vlastnosti, které odpovídají členům rodiny. Eva měla s malováním zvířat problém, neumí je. Linka je proto málo výrazná. Kůň a srnka jsou stejně velcí, jsou dospělí. Kočka je menší, jedná se o dítě. Svě nenarozené dítě nenamalovala.



*Začarovaná rodina (Pavla)*



*Začarovaná rodina (Eva)*

#### 4.2.11 Postupné malování

<b>Cvičení</b>	<b>Postupné malování</b>
<b>Využití</b>	Práce ve dvojicích, spolupráce. Představitivost, volnost, ohleduplnost, kooperace, aktivnost.
<b>Pomůcky</b>	Bílý papír A3, voskovky.
<b>Průběh</b>	Klienti si vyberou jednu voskovku. Poté střídavě malují obrázek. Malování probíhá bez mluvení.
<b>Obměna</b>	Místo voskovek lze použít pastelky, vodovky, tempery.

#### Průběh a pozorování:

Maminky si vybraly každá jednu voskovku, Eva oranžovou, Pavla červenou a začaly postupně malovat navazující obrázek bez mluvení. Malovat začala Pavla. Společné malování je moc bavilo. Bylo to osvěžující, zábavné a nahrávaly si. Obrázek nazvaly „zavinovačka“.

#### Reflexe:

Společných prací bych do budoucna zařadila více. Bylo to pro maminky nové, zábavné. Překvapilo mě, že první začala malovat Pavla. Dominantnější se mi zdá Eva.



*Postupné malování*

#### 4.2.12 Koláž rodiny

Cvičení	Koláž rodiny
Využití	Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Vizuální metafora. Pohled na rodinu jako celek i jednotlivce.
Pomůcky	Bílý papír A3, časopisy, lepidlo, nůžky, barevné papíry, vodovky, štětce.
Průběh	Úkolem klientů je ztvárnit svoji rodinu pomocí techniky koláže.

#### Průběh a pozorování:

Když jsem sdělila, že je tématem rodina, zeptala se Eva, zda to musí být toto téma. Chtěla by si od rodiny odpočinout. Nakonec ji práce na koláži bavila a užila si ji. Pro Evu je v rodině důležitá blízkost, intimita a také společně strávený čas.

Pro Pavlu je mateřství velmi důležité a naplňuje ji. Klidně by chtěla i další miminko. Její celkové naladění ovlivňuje partnerský vztah. Když je to dobré, je šťastná, když to vážne, je smutná. V koláži se také objevila pracovní rodina, děti ze školky.

Během koláže jsme se dostaly i ke svatbám maminek a k prožitým porodům.

#### Reflexe:

Evina koláž je plná úsměvů, objetí, tulení. Eva sama řekla, že je pro ni intimita v rodině to nejdůležitější. Koláž Pavly se skládá ze dvou stejných rodin, které jsou však oddělené. Jedna rodina je ta, kterou má doma a o kterou se stará. Jsou zde všichni členové rodiny propojeni. Druhá rodina je rodina pracovní, kde je hodně dětí a zároveň i odpočinek a relaxace.





*Koláž rodiny (Pavla)*



*Koláž rodiny (Eva)*

#### 4.2.13 Srdce emocí

Cvičení	Srdce emocí
Využití	Mapování svých emocí, jejich nadbytku či nedostatku. Každodenní život.
Pomůcky	Bílý papír A4, pastelky.
Průběh	Klienti namalují na papír velké srdce. Vyberou si pastelku pro danou emoci, kterou terapeut řekne. Klienti vymalují srdce pastelkami, které si vybrali.

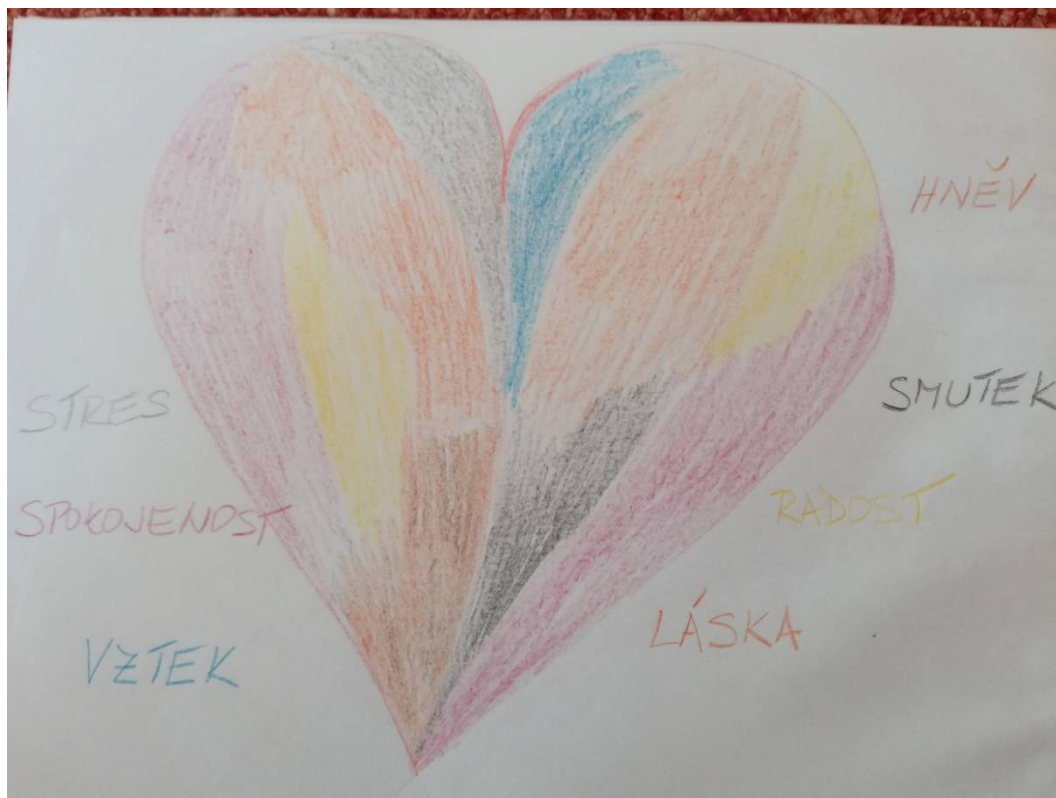
#### Průběh a pozorování:

Pavla malovala do obrázku tyto emoce: stres, spokojenost, vztek, láska, radost, smutek a hněv. Láska a hněv mají podobnou barvu a nelze je od sebe moc rozeznat. Všechny emoce prožívá. Začala spokojeností a pak pokračovala stresem. Ten zažívá při ranních a večerních rituálech s dčvcaty. Z větší části je srdce vyplněné kladnými emocemi.

Eva si zvolila tyto emoce: smutek, klid, radost, láska, nadšení a hněv. Všechny jsou v obrázku zastoupeny stejným podílem a jsou propojeny vlnkami klidu. Klid i celé srdce ohraničuje. Klid Eva nemá, ale chtěla by jej. Všechny emoce nyní prožívá. Začala hněvem. Uprostřed má lásku.

#### Reflexe:

Cvičení „Srdce emocí“ se mi zdá velmi přínosné. Maminky se zamyslely nad emocemi, které prožívají. Maminky viděly, jak jsou emoce v jejich každodenním životě zastoupeny, které by chtěly prožívat více a které naopak méně. Tato metoda reflektuje aktuální stav všech emocí, což považuji za velmi přínosné.



*Srdce emocí (Pavla)*



*Srdce emocí (Eva)*

#### 4.2.14 Můj ostrov štěstí a pohody

Cvičení	Můj ostrov štěstí a pohody
Využití	Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Práce s haptikou, vůní. Práce s formou 3D, proporcemi, vnímáním, fantazií, představami.
Pomůcky	Keramická hlína, podložka.
Průběh	Klienti pomocí hlíny vytvarují svůj osobní ostrov pohody a štěstí. Zjistí, co je naplňuje a co v životě potřebují pro to, aby byli spokojení.
Obměna	Ostrov se dá vytvořit pomocí přírodnin nebo novin.

#### Průběh a pozorování:

Pavla vymodelovala ostrov ve tvaru květiny s kuličkami. Není to nic konkrétního, ani ji nenapadlo, co by na ostrově potřebovala, aby se cítila dobře. Držela kousek hlíny v ruce, požádala jsem ji, aby ji umístila tam, kde se teď cítí být na ostrově.

Eva vymodelovala indický symbol spojení ženy a muže, penis ve vagíně. Doplnila to slovy: „Když to tady funguje, tak funguje všechno“. Práce s hlínou ji bavila.

Po skončení práce měly obě kousek hlíny v ruce a hrály si s ním. Bylo to pro obě zábavné, i když byla hlína trochu tvrdší.

#### Reflexe:

Práce s hlínou je vynikající v tom, že s ní lidé nemají moc zkušeností. Eva s ní pracovala dokonce poprvé. Je to jiné médium než plastelína, jinak voní, má jinou strukturu a jinak se s ní pracuje. Měla jsem už vyschlejší kousek hlíny. Byla tužší, ale maminky si s tím poradily. Práce je bavila, byla pro ně jiná, nová. Další skvělou výhodou je trojrozměrná práce. Pavla do svého ostrova nedala žádné konkrétní symboly. Nemodelovala rostliny, lidi, zvířata, její ostrov byl spíše pocitový. Ona sama byla ten ostrov. Eva vymodelovala konkrétní akt lidského soužití, splynutí muže a ženy. To pokládá za nejdůležitější pro partnerský život, bez fungování milostného aktu si ani společné fungování nedovede představit.



*Můj ostrov štěstí a pohody (Pavla)*



*Můj ostrov štěstí a pohody (Eva)*

#### 4.2.15 Kabelka úspěchů

Cvičení	Kabelka úspěchů
Využití	Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Vizualní metafora. Zamyšlení se nad minulostí, svými úspěchy.
Pomůcky	Bílý papír A3, časopisy, lepidlo, nůžky, barevné papíry, vodovky, štětce.
Průběh	Pomocí papíru klienti vytvoří 3D kabelku. Kabelku polepí obrázky, které vyjadřují jejich životní úspěchy.

#### Průběh a pozorování:

Pavla vytvořila kabelku tak, aby byla veselá. Ozdobila ji květinami. Kabelku naplnila svými úspěchy napsanými na kouskách papírků. Začala maturitou, přijetím na VŠ, státnice, praxe s logopedií, narození holčiček, svatba, vstup do zaměstnání, vedení aktivit v mateřském centru, zdraví, mateřství, vztah k rodičům, křest. Rovnala si v hlavě, co prožila, co ji formovalo do dnešní podoby. Během práce jeden papírek zmačkala a zahodila. Byl to vstup do zaměstnání hned po škole. Úspěch to byl, ale byla ve složitém a komplikovaném období se zaměstnavatelem. A nebylo to příjemné. Všechny úspěchy jsou pro ni stejně důležité. Pak jsme se bavily o tom, že jako úspěch bere svatbu, ale manželství tam nemá. Sdělila nám, že dal manžel výpověď a že je to teď doma napjaté.

Eva si rozdělila kabelku na dvě části, vnitřek a vnějšek. Vnitřek se týká její osoby, kdy hledala sama sebe, cestovala a našla vztah sama k sobě. Vnějšek kabelky tvoří rodina, domácí pohoda. Kabelku skládala z posledních 10 let. Uvědomila si, že je pro ni důležitá kreativita a že má radost ze života. Narazily jsme také na komplikované vztahy s rodiči.

#### Reflexe:

Kabelka úspěchů je pozitivní metoda. Každý v životě úspěch zažil. Pavla vymodelovala kabelku a dala do ní své úspěchy na papírkách. Jsou to zároveň i mezníky v jejím životě. Nejzajímavější okamžik byl, když jeden papírek zmačkala a zahodila. O tomto momentě v jejím životě jsme se více pobavily. Eva vytvořila kabelku svého vnitřního a vnějšího světa. Tato metoda se dá pojmout jako úspěchy za celý život, jak to pojala Pavla, nebo úspěchy v nějakém časovém horizontu. Tak se toho ujala Eva.



*Kabelka úspěchů (Pavla)*



*Kabelka úspěchů (Eva)*

#### 4.2.16 Svíčka

Cvičení	Svíčka
Využití	Symbolické vyjádření, zobrazování a představy. Vizuální metafora. Pohled do minulosti a budoucnosti. Co jsem zažil a co ještě chci zažít.
Pomůcky	Bílý papír A4, tužka č. 2.
Průběh	Na papír klienti namalují svíčku s plamenem. Vlevo namalují kapky s odkapávajícím voskem – životní události z minulosti. Vpravo namalují kapky s odkapávajícím voskem – co by v budoucnosti chtěli.

#### Průběh a pozorování:

Eva začala odkapávající vosky budoucností, aktuálním tématem - narozením miminka. Pak pokračovala přáním nového domu, bydlení, zázemí a usazením se, poté prací a nakonec spokojeným životem. Následně se vrátila do minulosti, kdy si vzpomněla nejdříve na svoji nynější rodinu. Dále se věnovala svojí životní cestě, která ji oddělila od rodiny a díky které našla samu sebe. Poslední odkapávající vosk patřil původní rodině, ve které vyrůstala, na místo, kde žila.

Pavla malovala aktuální rodinný stav, tři děti a manžela. Poté vzpomínala na těžké období na střední škole, kdy nevěděla, kam patří. Díky vysoké škole našla víru a postavila se na vlastní nohy. Do budoucnosti namalovala tok. Stačilo by jí, kdyby život plynul stejně, bez překážek. Důležitý byl pro ni plamen, který pro ni symbolizuje touhu zářit pro ostatní.

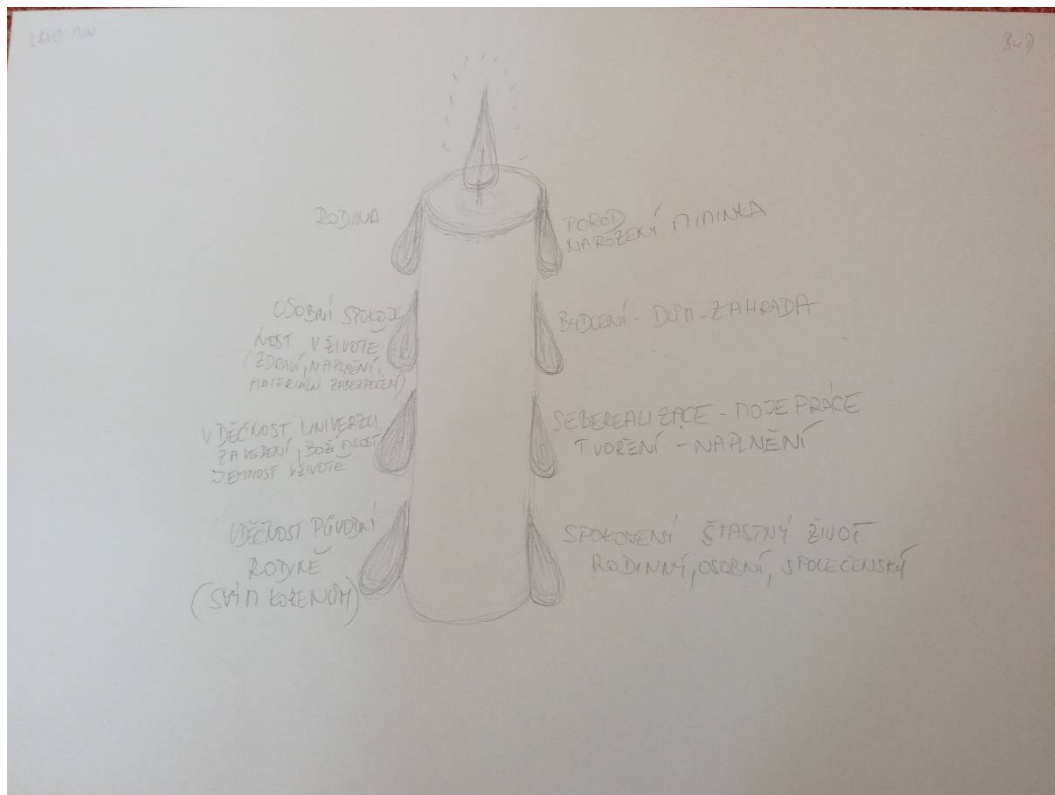
#### Reflexe:

Bylo zajímavé, že Eva začala pracovat od budoucnosti a vracela se k minulosti, kdežto Pavla začala minulostí a pokračovala do budoucnosti. Eva vidí ve své budoucnosti ještě několik mezníků, Pavla si do budoucna nic kromě šťastné rodiny nepředstavuje. Maminky v tuto chvíli nemají žádné sny, které by si chtěly splnit, žádné cíle. To mě překvapilo.





Svíčka (Pavla)



Svíčka (Eva)

## **4.3 Závěrečná sebereflexe maminek**

Na posledním setkání jsem se zeptala maminek, jak byly spokojené s metodami, co se jim líbilo, co nikoliv a co si z kurzu odnášejí.

### **4.3.1 Metody**

Pavla: „Bylo to pestré, zábavné a zajímavé. Ráda jsem si vyzkoušela práci s keramickou hlinou. Bavily mě nejvíce tempery, pastelky by mi vyhovovaly více měkké.“

Eva: „Metody se mi líbily. Některá témata mi přišla zprvu náročná a nechtělo se mi do nich, protože obnášely příliš mnoho přemýšlení a já si chtěla spíše odpočinout, ale pak se mi to tvoření líbilo, šlo to samo, bavilo mě to a výsledek se mi líbil. Pestrost metod byla fajn, někdy jsem narazila na své hranice, co jsem schopna nakreslit a co ne.“

### **4.3.2 Co si odnáším**

Pavla: „Měla jsem čas sama na sebe, mohla jsem být sama sebou, myslet na svoje věci, odpoutat se od aktuálních problémů, přemýšlet o své minulosti, uspořádat si myšlenky. Bylo to moc fajn, ráda zase přijdu.“

Eva: „Já jsem si nejvíce užila to, že jsem měla čas sama na sebe a že jsem si u toho tvoření mohla vyčistit hlavu od každodenních záležitostí. V tom to byl pro mě největší přínos. Pokaždé jsem se sem těšila a bude mi to další rok chybět. Vnímám, jak ten čas sama na sebe je uprostřed mateřství důležitý pro mou obnovu, občerstvení, načerpání nové energie, inspirace atd. Moc děkuji za tento kurz. Také se mi líbila naše společná ženská energie, cítila jsem ji jako velkou oporu při mém těhotenství. Děkuji.“

## 5. Shrnutí

Cílem absolventské práce bylo zjistit možnosti využití arteterapie při práci s maminkami na mateřské dovolené pro zkvalitnění jejich prožívání mateřské dovolené, snížit množství negativních emocí a najít zdroje pro dobití energie. Sestavit vlastní instrumentář cvičení a aplikovat jej do praxe.

Jako hlavní výzkumné otázky jsem si zvolila tyto:

- *Je využití arteterapeutických technik přínosné pro maminky na mateřské dovolené?*

Zjistila jsem, že většina technik je pro maminky na mateřské dovolené přínosná. Maminky mohou pracovat samy na sobě, věnovat se sobě, mapovat své pocity, emoce, přítomnost, minulost i budoucnost. Z těchto poznatků potom mohou čerpat inspiraci a klid do svého každodenního života.

- *Mohou arteterapeutické techniky zkvalitnit prožívání mateřské dovolené?*

Podle maminek, které jsem měla na sezení, mohu usoudit, že pro ně byla sezení přínosná pro kvalitnější prožívání mateřské dovolené. Po sezeních odcházely zklidněné, odpočaté. Samy tyto večery zhodnotily kladně i v závěrečné reflexi.

- *Lze pomocí arteterapie najít zdroje, které žena potřebuje, aby se cítila spokojená?*

Na tuto otázku se mi nepodařilo najít odpověď. Během sezení jsme se k vlastním konkrétním zdrojům nedostaly. Bylo by potřeba sejít se vícekrát.

Sestavila jsem vlastní instrumentář cvičení podle mých osobních zkušeností a rozdělila jsem je do oblastí: já, partnerství, rodina, práce, budoucnost. Postupně jsme se od „já“ dostávaly k širšímu okolí.

Protože jsem pracovala s maminkami, které na kurz chodily dobrovolně a chtěly na sobě pracovat a něco nového objevovat, pracovaly bez jakýchkoliv komplikací. Hned na začátku jsme si stanovily pravidla a upravily podmínky práce kvůli těhotné mamince, což vedlo ihned k otevřenějšímu jednání. Arteterapeutická práce, vyjádřená uměleckým zpracováním, většinou bez mluvení, vedla maminky k hlubšímu procesu, prožitku a poznání. Mnohdy se musely nad tématem zamyslet, pozorovaly samy svoje reakce a emoce a mluvily o

nich. V rámci mateřské dovolené mělo soustředění sama na sebe uklidňující a relaxační vliv.

Ověřila jsem si, že je dobré nejdříve začínat od poznávání sebe sama a postupně pokračovat k širšímu okruhu lidí. Arteterapeutické techniky lze při večerních kurzech s maminkami uplatnit k:

- Provedení diagnostiky
- Navázání komunikace a odbourání obav
- Spolupráci s ostatními
- Objevování svých hranic
- Novému nahlížení sama na sebe
- Porozumění svým emocím, svému prožívání
- Zprostředkování příjemného tvůrčího prožitku
- Rozvíjení tvořivosti a fantazie
- Možnosti vyzkoušet si něco nového
- Navázání přátelství

Během praxe jsem objevila i pár překážek, které nastaly. Hlavní překážkou je představa lidí o tom, že když se řekne arteterapie, musí malovat a to oni neumí a měli by to škaradé. Z toho důvodu se na kurz přihlásily pouze 3 maminky a jedna ze zdravotních důvodů účast odvolala.

Druhou překážkou je čas. Maminky na mateřské dovolené mají různě staré děti s různými potřebami. Uspávají děti v různých časech. Mají večerní rituály a na kurz by to nestíhaly. A některé by neměly ani hlídání. Jiné maminky by volily spíše možnost navštěvovat takové večery, když by měly čas.

Někdy je překážkou špatně zvolená arteterapeutická metoda. Sama jsem viděla při cvičení „Jak se vidím jako matka já a jak mě vidí ostatní“ mírné rozpaky, když měly maminky vyjádřit, jak je vidí ostatní. V mém případě to však mělo i pozitivní odezvu, protože se maminky přijímají takové, jaké jsou, a hájí si svůj styl výchovy.

Poslední překážkou se mi stal lidský faktor. Měly jsme s paní ředitelkou mateřského centra domluvený čas a prostor a po hodině práce tam vtrhla lektorka cvičení, že mají hodinu. Byla to její chyba, protože vedení nic nesdělila.

Jako pozitivní vnímám ochotu mateřských center v Poličce i ve Svitavách, které si artevečery přejí mít ve své stálé nabídce. Od února se domlouváme na pravidelných artevečerech pro veřejnost jedenkrát měsíčně.

## 6. Závěr

Absolventská práce je rozdělena do dvou částí - části teoretické a části praktické. V teoretické části se v práci zabývám arteterapií jako vědním oborem a psychikou ženy před a po porodu dítěte. Malá kapitola je věnována i mateřským centrům. V praktické části se zabývám praxí v mateřském centru s maminkami, které jsou na mateřské dovolené a téměř veškerý čas tráví se svými dětmi.

Ověřila jsem si, že arteterapie patří mezi vhodné metody práce s dospělými lidmi, kteří na sobě chtějí něco nového poznat a odreagovat se od každodenního stereotypního života. Výtvarný projev je pro ně přirozeným vyjadřovacím prostředkem, při kterém mohou pozorovat své vnitřní pochody, emoce a občas je i nutí zamyslet se nad konkrétními oblastmi svého života. Maminky byly při práci uvolněné, mluvily bez ostychu o svých problémech. V absolventské práci zmiňuji také problémy, které mě během praxe zastihly.

Arteterapeutické techniky jsem volila na základě zvolených cílů. Postupovala jsem od já, partnerství, rodinu, práci až k zamyšlení do budoucnosti. Na každém sezení bylo použito jedno až dvě arteterapeutická cvičení. Maminky pracovaly svědomitě a nad danými tématy se zamýšlely. Časová dotace 1,5 hodiny na dvě maminky byla adekvátní, občas i nedostačující.

## 7. Použitá literatura

### Bibliografické zdroje

- Balaskasová, J.: Přirozené těhotenství. Praha, Svojtka a Vašut, 1996.
- Hlaváčková, M.: Psychika ženy na mateřské dovolené. Praha, Univerzita Karlova v Praze, katedra psychologie, 2009. Vedoucí práce: Doc. Lenka Šulová, CSc.
- Matějček, Z.: Rodiče a děti. Praha, Avicenum, 1989.
- Sunderlandová, M.: Věda zvaná rodičovství. Praha, Ikar, 2008.
- Balaskasová, J.: Přirozené těhotenství. Praha, Svojtka a Vašut, 1996.
- Davido, R.: Kresba jako nástroj poznání dítěte. Praha: Portál, 2008.
- Gurerentz, S.: Maminkou spokojeně a bez stresu. Praha: Portál, 2003.
- Hlaváčková, M.: Psychika ženy na mateřské dovolené. Praha, Univerzita Karlova v Praze, katedra psychologie, 2009. Vedoucí práce: Doc. Lenka Šulová, CSc.
- Lhotová, M. a Perout, E.: Arteterapie v souvislostech. Praha: Portál, 2018.
- Liebmann, M.: Skupinová arteterapie. Praha: Portál, 2010.
- Matějček, Z.: Rodiče a děti. Praha, Avicenum, 1989.
- Potměšilová, P. a Sobková, P.: Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012.
- Slavíková, V., Slavík, J. a Eliášová, S.: Dívej se, tvoř a povídej! Praha: Portál, 2015.
- Sobotková, I.: Psychologie rodiny. Praha: Portál, 2001.
- Sunderlandová, M.: Věda zvaná rodičovství. Praha, Ikar, 2008.
- Šicková-Fabrici, J.: Základy arteterapie. Praha: Portál, 2016.
- Vágnerová, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2012.

### Internetové zdroje

- WIKIPEDIA. Mateřské centrum. Wikipedia.cz [online]. ©2014 [cit. 2018-11-23]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Mate%C5%99sk%C3%A9\\_centrum](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mate%C5%99sk%C3%A9_centrum)
- MATAMI. O nás. Matami.cz [online]. ©2018 [cit. 2018-11-23]. Dostupné z: <http://www.matami.cz/o-nas/>
- AKADEMIE ALTERNATIVA. O škole. Akademiealternativa.cz [online]. ©2018 [cit. 2019-04-05]. <https://www.akademiealternativa.cz/o-skole>
- PEDAGOGY. The blob tree. Pedagogy.blog [online]. ©2015 [cit. 2018-10-08]. <https://pedagogy.blog/2015/10/01/the-blob-tree/>

## **8. Seznam příloh**

Příloha č. 1: Maminky při práci

Příloha č. 2: The blob tree

## 9. Přílohy

Příloha č. 1: Maminky při práci





Příloha č. 2: The blob tree

