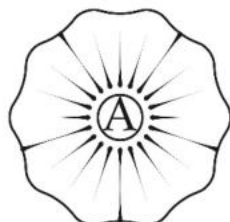


AKADEMIE ALTERNATIVA



Študijný odbor: ARTETERAPIA

Absolventská práca

**ARTETERAPIA U DETÍ S PORUCHAMI  
ZRAKU**

Autorka práce: PaedDr. Ivana Lend'áková

Vedúca práce: PaedDr. Eva Hegarová, PhD., DT

OLOMOUC, 2024

## **Čestné prehlásenie**

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry. Súhlasím, aby práca bola sprístupnená k študijným a propagačným účelom.

V Lužiankach: Apríl 2024

.....

PaedDr. Ivana Lend'áková

## **Pod'akovanie**

Rada by som pod'akovala mojej vedúcej absolventskej práce PaedDr. Eve Hegarovej, PhD., DT za jej spoluprácu, usmernenie a cenné rady, ktoré boli prínosom pre vypracovanie tejto absolventskej práce. Zároveň ďakujem všetkým lektorom Akadémie Alternativa za to, že sa počas celého štúdia so mnou delili o ich teoretické i praktické skúsenosti. Boli mi veľkou motiváciou a inšpiráciou. Veľmi pekne sa chcem pod'akovať rodičom a starým rodičom klientov, ktorí mi poskytli možnosť realizovať s deťmi arteterapiu. Ďakujem im za prejavenu dôveru a ochotu, ktorú mi poskytli. Na záver ďakujem za podporu mojej milej rodine, manželovi Petrovi a deťom Alene, Alanovi a Ivanovi, ktorí ma od začiatku podporovali v štúdiu.

# ABSTRAKT

PaedDr. Lendřáková, Ivana: *Arteterapia u detí s poruchami zraku* (Absolventská práca), Akademie Alternativa s.r.o. Olomouc 2024. Vedúca práce: PaedDr. Eva Hegarová, PhD., DT.

Absolventská práca sa zaoberá pôsobením arteterapie u detí s poruchami zraku. Teoretická časť prostredníctvom odbornej literatúry podáva obraz o hlavných oblastiach práce. Prvá kapitola uvedie čitateľa do problematiky arteterapie, druhá približuje oblasť zrakových porúch u detí predškolského a školského veku. V tretej kapitole sú popísané prirodzené možnosti zlepšovania zraku – konkrétne Batesova metóda, ktorá je základom pre sériu zostavených arteterapeutických cvičení aplikovaných priamo na stretnutiach s klientmi.

Cieľom praktickej časti je pomocou arteterapie podporiť zlepšovanie zraku bez okuliarov u detí s poruchami zraku. Toto bude zisťované metódami kvalitatívneho výskumu a vyšetrením zraku oftalmológom pred a po arteterapeutických stretnutiach.

## **Kľúčové slová**

Arteterapia, poruchy zraku detí, zlepšovanie zraku bez okuliarov, Batesova metóda, arteterapeutické cvičenia

# ABSTRACT

PaedDr. Lend'áková, Ivana: *Art therapy for children with visual impairments* (Graduate thesis), Akademie Alternativa s.r.o. Olomouc 2024. Supervisor: PaedDr. Eva Hegarová, PhD., DT.

The graduate thesis deals with the effects of art therapy in children with visual impairments. The theoretical part presents a picture of the main areas of work through professional literature. The first chapter introduces the reader to the issue of art therapy, while the second introduces the field of visual disorders in children of preschool and school age. The third chapter describes natural ways of improving vision - specifically the Bates Method, which is the basis for a series of compiled art therapy exercises applied directly in client sessions.

The aim of the practical part is to use art therapy to promote the vision improvement without glasses in children with visual impairments. This will be determined by qualitative research methods and an vision examination by an ophthalmologist before and after art therapy sessions.

## **Key words**

Art therapy, vision disorders in children, improving vision without glasses, Bates Method, art therapy sessions

# OBSAH

ABSTRAKT .....	3
ABSTRACT .....	4
ÚVOD .....	7
TEORETICKÁ ČASŤ.....	9
1 ARTETERAPIA .....	10
1.1 Vymedzenie pojmu a ciele arteterapie .....	10
1.2 Formy a metódy arteterapie.....	12
1.2.1 Formy arteterapie použité v práci.....	12
1.2.2 Použité metódy arteterapie .....	13
1.3 Techniky a testy arteterapie .....	16
1.3.1 Použité techniky arteterapie .....	16
1.3.2 Použité testy arteterapie.....	18
1.4 Arteterapia a zlepšovanie zraku.....	20
2 ZRAKOVÉ PORUCHY U DETÍ.....	22
2.1 Amblyopia .....	22
2.1.1 Príznaky a prejavy amblyopie .....	23
2.1.2 Medicínska liečba amblyopie.....	23
2.2 Astigmatizmus .....	24
2.3 Strabizmus .....	25
2.4 Poruchy zrakových funkcií u detí s detskou mozgovou obrnou .....	26
3 PRIRODZENÉ MOŽNOSTI ZLEPŠOVANIA ZRAKU .....	27
3.1 Batesova metóda .....	27
3.2 Arteterapeutické cvičenia na zlepšovanie zraku.....	28
3.3 Zlepšenie zraku a kvalita života .....	33
PRAKTICKÁ ČASŤ .....	34
4 TEÓRIA VÝSKUMU .....	35
4.1 Výskum .....	35
4.1.1 Teoretické východiská výskumu .....	35
4.1.2 Výskumný problém .....	38
4.1.3 Ciele výskumu .....	38
4.1.4 Hypotézy výskumu.....	39
4.1.5 Metódy výskumu.....	39
4.2 Popis zostavenia vlastnej štruktúry stretnutí .....	41
4.2.1 Cieľ práce a jednotlivých stretnutí .....	41
4.2.2 Štruktúra stretnutí.....	43

4.2.3 Prostriedky .....	43
5 KAZUISTIKY A ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIA S KLIENTMI .....	45
5.1 Kazuistiky.....	45
5.1.1 Laurika – kazuistika .....	45
5.1.2 Ninka – kazuistika .....	46
5.1.3 Ondrejko – kazuistika.....	47
5.2 Arteterapeutické stretnutia s klientmi.....	48
5.2.1 Laurika – desať stretnutí.....	48
5.2.2 Ninka – desať stretnutí .....	58
5.2.3 Ondrejko – desať stretnutí.....	69
6 ZAZNAMENANIE ZMIEN .....	81
6.1 Laurika .....	81
6.2 Ninka .....	83
6.3 Ondrejko.....	85
7 VYHODNOTENIE VÝSKUMU .....	87
7.1 Vyhodnotenie hypotéz .....	91
7.2 Vyhodnotenie dotazníkov .....	92
ZÁVER.....	95
ZHRNUTIE.....	96
SUMMARY .....	97
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....	98
PRÍLOHY.....	101

# ÚVOD

„Málo je tých, ktorí vidia svojimi očami a cítia so svojím srdcom.“

Albert Einstein

Pozeráme sa na svet svojimi očami a svojím uhlom pohľadu. Oči nám sprostredkovávajú reálny svet – aké je počasie, či môžeme prejsť bezpečne na druhú stranu cesty, farbu svetla semafora pri prechode autom križovatkou. A predsa sa nám stávajú v živote situácie, kedy videnie nestačí. Situácie, v ktorých nie je prítomná aj naša sústredenosť na prítomnosť, sa nám vymykajú spod kontroly – autonehoda, úraz, rozbitá vec, zničené oblečenie, hádka. A mnoho ďalších situácií, ktoré nám doslova dajú zabrať, keď ich prežívame. Časový odstup, zvedomenie, alebo pohľad niekoho iného, nám sprostredkuje dôvod, prečo sa to stalo práve nám.

Pohľad očami, veľa ľudí ešte pokrýva okuliarmi. Pri prechádzaní ulicami, pozeraní videí na internete, stretávaní ľudí v obchode – je zaujímavé sledovať, koľko z nich realitu vidí cez optiku okuliarov alebo šošoviek. Sú to pomôcky, ktoré sa pre niektorých stávajú každodennou súčasťou. Existujú ľudia s vrodenu zrakovou poruchou, ďalší ju získajú počas života úrazom alebo nesprávnymi životnými návykmi. Mnohí zistia, že sa niečo deje až pri preventívnej prehliadke u lekára. Sú aj prípady, kedy ideme k očnému lekárovi na vlastný podnet, pretože sami zisťujeme, že sa nám zhoršuje zrak. Málo z nás si položí otázku: *„Prečo práve teraz vidíme horšie? Čo sa deje v našom živote, keď sme spozorovali problémy s očami práve v tomto období?“*

***Naším hlavným cieľom práce je zistiť možnosti, ako sa dá bez okuliarov, zlepšiť zrak prirodzene, pomocou arteterapeutických cvičení. Zuzujeme uhol pohľadu na problematiku porúch zraku u detí predškolského a školského veku.***

Za každým nosením okuliarov je príbeh. Rozhodnutie, venovať sa arteterapii u detí s poruchami zraku, umocnilo v nás aj zistenie, že existuje Batesova metóda. Pán Bates zistil, že je možnosť, ako pravidelným cvičením očí bez okuliarov, zlepšiť videnie. Deti sú v tomto smere spontánne, pokiaľ ich dospelý správne usmerní a spontánnosť v nich podporí. Mali sme možnosť spolupracovať s očnou lekárkou, ktorá nás v tejto ceste podporila. Veci sa daria vtedy, keď odborníci z viacerých oblastí hľadajú spoločné riešenia.

Arteterapia u detí s poruchami zraku je pre nás výzvou. U detí v materskej škole prebiehajú skriningové vyšetrenia pomocou bezdotykových prístrojov, ktoré dokážu



s vysokou mierou spoľahlivosti odhaliť existujúce alebo začínajúce poruchy zraku. Na základe týchto meraní je deťom odporučené diagnostikovanie očným lekárom – oftalmológom. Takto bola určená diagnóza aj klientkam, ktorým sme sa venovali na arteterapii. Klient, ktorý je súčasťou nášho výskumu má vrodenu zrakovú poruchu. Zrakový problém je u neho pridružený k diagnóze detská mozgová obrna, ktorú získal pri narodení.

Aj pri chybe reči – logopéd – pri plochej nohe – ortopéd – dáva cvičenia na zlepšenie reči a klenby nohy. Cvičenia na oči ešte nie sú až také bežné. Jednoduchšie pre rodiča je upozorňovať dieťa, aby nosilo okuliare, ako cvičiť s ním bez nich. Pravidelnosť a chcenie robia zázraky, ktoré ovplyvňuje naša snaha. Výsledok sa dostaví pomaly, ale na dlhú dobu. Pri pravidelnom precvičovaní aj na stálo (Maťuchová, 2017).

Teoretickú časť práce sme rozdelili na tri kapitoly. V prvej kapitole sa venujeme pojmu, cieľom, formám a metódam arteterapie. Individuálne sa venujeme metódam a technikám zameraným na zlepšovanie zraku. Druhú kapitolu sme venovali konkrétnym zrakovým poruchám u detí predškolského a školského veku. Sú to zrakové diagnózy ako amblyopia, astigmatizmus, strabizmus a poruchy zrakových funkcií u detí s detskou mozgovou obrnou. S týmito sme sa stretli u našich klientov. Počas výskumu sme objavili množstvo literatúry, ktorá sa venuje možnostiam prirodzeného zlepšovania zraku. Naše získané poznatky sme zhrnuli v tretej kapitole.

V praktickej časti práce opisujeme teóriu výskumu, kazuistiky a arteterapeutické stretnutia, zaznamenané zmeny u klientov počas terapie a celkové zhodnotenie a zhrnutie našej práce. Pracovali sme s tromi klientmi, s každým z nich na desiatich individuálnych stretnutiach. Cieľom praktickej časti bolo pomocou arteterapie podporiť zlepšovanie zraku bez okuliarov u detí s poruchami zraku. Toto bolo zisťované metódami kvalitatívneho výskumu a vyšetrením zraku oftalmológom pred a po arteterapeutických stretnutiach.

***Terapia v tejto oblasti by mala byť individuálna. Práca v arteterapii s jedným dieťaťom s poruchou zraku je účinnejšia ako v skupine. Toto zistenie bolo výsledkom nášho predvýskumu, kde sme absolvovali skupinovú arteterapiu so šiestimi deťmi predškolského veku s poruchami zraku. Deti vo veku od troch rokov pozornosť udržiavajú pri činnostiach, ktoré ich upútajú. Takými výtvarné aktivity sú. Našou snahou je nájsť prepojenie medzi hrou a zdravotným posunom – tak vnímame arteterapiu.***

# **TEORETICKÁ ČASŤ**

# 1 ARTETERAPIA

Arteterapia je úžitkové, aplikované umenie v zmysle jeho uplatnenia pri intervencii na pomoc postihnutým, narušeným jednotlivcom alebo skupine. Arteterapia je aj návrat človeka do stavu harmónie so sebou samým, svojim okolím prostredníctvom umenia. Arteterapeutická intervencia musí byť cielená aktivita, vedená profesionálnym arteterapeutom, ktorý ju riadi a usmerňuje. Vytvorenie umeleckého produktu v arteterapii nie je dôležité, rozhodujúci je proces tvorby, ktorý je dôležitým faktorom v prevencii aj v terapii. Arteterapia často lieči až sekundárny hendikep. To znamená, že zmierňuje individuálny zážitok znevýhodneného klienta (Šicková, 2000).

## 1.1 Vymedzenie pojmu a ciele arteterapie

*Arteterapiu definujú odborníci takto:*

- „Arteterapia by nemala znamenať iba možnosť výtvarnej tvorby, ale predpokladá, že arteterapeut vie, čo, kedy, ako a prečo tvoriť, aby sa objavili a zvedomili dôležité témy klientovho života a mohlo sa zmeniť to, čo spôsobuje ťažkosti (Lhotová, Perout, 2018, s. 18).“
- „Arteterapia je jednou možnosťou psychoterapeutického postupu. Vychádza z výtvarných prejavov klientov ako z hlavných liečebných prostriedkov. Nejde pri nej o dokonalé, konečné dielo, ale o proces tvorby (Caseová, Dalleyová, 1995).“
- „Arteterapia je práca tímová a musí byť vykonávaná v spolupráci s psychológom, psychiatrom alebo pedagógom. Pomáha psychológovi spresniť diagnózu, hlavne však je zameraná na rozvoj kreatívnych schopností klienta a na jeho citový vývoj. Význam a hodnota výtvarnej práce spočíva v procese činnosti, v pozitívnom vzťahu medzi arteterapeutom a klientom (Jebavá, 1997).“
- „Koblicová (2000) charakterizuje arteterapiu ako disciplínu, ktorá sa postupne oddeľuje od psychoterapie tak, ako sa v minulosti oddelila psychoterapia od psychiatrie a psychológie. Všíma si fakt, že predstavitelia arteterapie sú hlavne pedagógovia, zatiaľ čo psychológovia sa identifikujú skôr s psychoterapiou (Šicková, 2002, s. 32).“

- „Arteterapia využíva výtvarné umenie ako prostriedok k osobnému vyjadreniu v rámci komunikácie, skôr ako keby sa snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posudzované vonkajšími meraniami (Liebmann, 2010).“
- „Arteterapia je samostatný a svojbytný, sľubne sa rozvíjajúci odbor, ktorý využíva ako terapeutický prostriedok umenie. Napomáha pri liečbe, prevencii a relaxácii. Umožňuje vlastné uvedomenie a reflektuje psychický aj emočný stav klienta. Umelecký artefakt je v tomto prípade prostriedok, nie cieľ, ako je tomu vo výtvarnej výchove. Tento prostriedok predstavuje most medzi klientom a arteterapeutom. Most, ktorý poskytuje bezpečné prostredie. Most, ktorý nám umožní vhl'ad a otvorí cestu k témam klienta (Beníček, 2012).“
- „Arteterapiu môžeme chápať ako činnosť receptívnu, prebieha mimo vlastný autentický prejav, cez vnímanie prírody, ľudí, kultúry ako takej a vnímania umeleckých diel. Rozdiel medzi umeleckým vyjadrením a arteterapeutickými prejavmi spočíva v tom, že aktivity, ktoré majú terapeutický ráz, sú realizované a reflektované s cieľom sledovať zmeny v psychike jej autorov aj účastníkov (Babyrádová, 2016).“

Definície arteterapie, ktoré uvádzame v predchádzajúcom texte sú pre nás obsažné a výstižné. Stotožňujeme sa hlavne s definíciou arteterapie podľa Koblicovej (2000), pretože zatiaľ ako pedagógovia, ktorí cítia potrebu stať sa arteterapeutmi to vnímame rovnako. ***Rovnako vnímame výtvarnú tvorbu detí ako prirodzenú terapiu, ktorú majú vždy po ruke, keď cítia pretlak emócií.*** Tiež sa stotožňujeme s definovaním arteterapie podľa Benička (2012), ktorý jasne vystihol rozdiel medzi arteterapiou a výtvarnou výchovou, vo vnímaní výsledného artefaktu. Preto aj ciele arteterapie sú pre nás, hlavne pri výtvarnom prejave detí, možnosťou prejavit' emócie a učiť sa ich spracovávať bezpečnou formou v bezpečnom prostredí.

***Šicková (2006) delí všeobecne ciele arteterapie na:***

- ***Individuálne:*** uvoľnenie, sebaoprežívanie, sebavnímanie, vizuálna a verbálna organizácia zážitkov, poznanie vlastných možností, primerané sebahodnotenie, rast osobnej slobody a motivácie, sloboda na experimentovanie pri hľadani výrazu pocitov, emócií alebo konfliktov, rozvoj fantázie, nadhľad, celkový rozvoj osobnosti.
- ***Sociálne:*** vnímanie a prijatie druhých ľudí, vyjadrenie uznania ich hodnoty, ich ocenenie, nadviazanie kontaktu, zapojenie do skupiny a kooperácia, komunikácia, spoločné riešenie problémov, skúsenosť, že druhí majú podobné zážitky ako ja,

reflexia vlastného fungovania v rámci skupiny, pochopenie vzťahov, vytváranie sociálnej podpory (Šicková, 2006).

***Benderová (in Pogády, 1993), zdôrazňuje tieto ciele arteterapie u detí:***

- pomáhať pri navodení kontaktu s dieťaťom,
- umožňovať nahliadnutie do jeho nevedomého života,
- znižovať jeho agresívne sexuálne napätie,
- vytvárať priestor na vyjadrenie impulzívnej motorickej aktivity dieťaťa,
- napomáhať socializácii,
- podporovať integráciu osobnosti,
- formulovať hodnotnú klinickú správu o dieťati (Šicková, 2006, s. 92 – 93).

Ciele arteterapie konzultujeme pred terapeutickými stretnutiami priamo s klientom alebo v prípade dieťaťa s jeho rodičom alebo starým rodičom. ***Stáva sa, že naplnenie cieľa býva sprevádzané zmenami v tom, čo si určíme na začiatku, ako predpoklad a čo je výsledkom arteterapeutických stretnutí.*** Podrobne sa konkrétnym cieľom arteterapeutických stretnutí s našimi klientmi venujeme v praktickej časti našej práce v podkapitole 4.2.1.

## **1.2 Formy a metódy arteterapie**

Formy a metódy, ktoré arteterapeut využíva vo svojej praxi, súvisia s jeho vzdelaním, skúsenosťami, zručnosťami a zameraním podľa teoretických základov školy, z ktorej vychádza. ***Akademia Alternativa nám umožnila nahliadnuť do širokého spektra možností a pohľadov na prácu arteterapeutov. Metódy počas štúdia boli obohatené aj o metódy z iných umeleckých terapií, ako muzikoterapia, tanečno-pohybová terapia a dramaterapia.*** Tieto skúsenosti nám umožnili aj počas stretnutí s klientmi arteterapeuticky pracovať s presahom.

### **1.2.1 Formy arteterapie použité v práci**

**Formy arteterapie** sú individuálna a skupinová. Záleží od počtu klientov, s ktorými pracujeme. V našom výskume sme využili hlavne individuálnu formu. Pri klientovi s detskou mozgovou obrnou sme na dvoch stretnutiach mali prítomnú aj mamu a jedného stretnutia sa zúčastnil brat – dvojčička. Bližšia charakteristika foriem:

- **Individuálna forma** – klient má arteterapeuta iba pre seba. Má priestor nadviazať s ním úzky kontakt. Vzniká tak intenzívnejší emocionálny zážitok (Pogády a kol., 1993). Individuálna forma bola pre nás dôležitá z dôvodu zdravotného posunu, ktorý je našim predmetom skúmania. Zlepšovanie zraku u konkrétneho klienta súvisí s jeho sústredením a maximálnou interakciou medzi klientom a arteterapeutom.
- **Skupinová forma** – je formou arteterapie náročnejšej hlavne pre terapeuta. No má aj množstvo výhod:
  - sociálne učenie prebieha rýchlejšie a intenzívnejšie,
  - ľudia s totožnými alebo podobnými problémami sa môžu podporiť a cítiť spolupatričnosť,
  - spätné väzby členov skupiny sú podnetné pre každého jednotlivca v skupine,
  - je vhodnejšia pre toho, kto prežíva individuálnu terapiu príliš intenzívne,
  - je demokratickejšia, pretože moc aj zodpovednosť sa delí,
  - má ekonomický efekt, za ten istý čas sa pomôže viacerým ľuďom (Liebman, 1968).

*Za nevýhody pokladá tá istá autorka tieto:*

- horšie sa dosiahne diskretnosť ako pri individuálnej arteterapii,
- skupina sa organizačne zvláda náročnejšie,
- vyžaduje väčšiu pohotovosť a obratnosť terapeuta
- jednotlivcovi sa v rámci skupiny venuje menej času
- skupina môže dostať označenie (napríklad alkoholicí).

V skupinovej forme vznikajú ešte možnosti delenia arteterapie podľa vzťahu medzi účastníkmi. Napríklad forma arteterapie s deťmi, rodinou, partnermi, pacientmi a iné (Šicková, 2006).

***Na základe našich skúseností z predvýskumu, ktorý sme uskutočnili v materskej škole v skupinovej forme, sme zistili, že pre prácu s deťmi na prirodzenom zlepšovaní zraku je výhodnejšia individuálna forma.*** Klient je viac sústredený na konkrétne cvičenia pri zlepšovaní zraku bez okuliarov. V predvýskume, sme pracovali so skupinou šiestich detí. Skupinové arteterapeutické stretnutia prebiehali v materskej škole pre deti so zrakovými poruchami.

### 1.2.2 Použité metódy arteterapie

Medzi metódy arteterapie patria podľa Šickovej (2002): *imaginácia, koncentrácia, reštrukturalizácia, transformácia a rekonštrukcia.*

Metódy a postupy podľa Lhotovej a Perouta (2018) sú oproti Šickovej ešte rozšírené o ďalšie možnosti: *analýza výtvarnej tvorby, dopytovanie – kladenie otázok, dekonštrukcia, interpretácia, obsahová analýza, konfrontácia, klarifikácia a explifikácia, reflexia, rekontextualizácia, animácia, vývoj a zmena výtvarného štýlu a princípy fenomenologického skúmania.*

**Použité metódy** v našom výskume opisujeme v nasledujúcom texte. Sú kompiláciou uvedených metód autorov, ktorých sme spomínali v predchádzajúcom texte danej kapitoly.

- **Imaginácia** je metóda, ktorá využíva k tvorbe predstavivosť, fantáziu. Sprostredkováva a spája vnútorný a vonkajší svet klienta. Predstavy sa premietajú ako emócie, ktoré je možné cez výtvarnú tvorbu zhmotniť. Podľa neurofyziológa Ecclesa (1982) je imaginácia spolu s inteligenciou základnou schopnosťou človeka. Túto schopnosť má každý človek, ale v inej miere. O to viac je táto schopnosť rozvinutá u detí. Deti často nerozlišujú medzi subjektívnym a objektívnym vnímaním sveta. Vedci predpokladajú, že vnem a imaginácia používajú v mozgu rovnaké dráhy. Riadená imaginácia je nazývaná aj vizualizáciou (Šicková, 2002). *Uvedenú metódu používame pri detských klientoch hlavne v procese realizácie a pri riadenom rozhovore.*
- **Animáciu** sme využívali v procese riadeného rozhovoru o vytvorenej práci. Je to rozhovor v tretej osobe, kedy sa terapeut alebo klient identifikujú s vecou, zvierat'om, postavou z práce klienta. Dieťa môže takto bez zábran hovoriť o svojich pocitoch. Nepriamo, cez animáciu sa o klientovi dozvieme efektívnejšie informácie (Šicková, 2006).
- **Reštrukturalizácia** je metóda, kde z diel vytvorených rozstrihaním, roztrhaním pretvoríme pôvodné dielo na niečo nové, originálne. Túto metódu sme použili aj ako spôsob recyklácie, ktorý bol efektívny a zároveň umožňoval klientom posunúť svoju tvorbu do novej podoby (Lhotová, Perout, 2018).
- **Rekonštrukcia** je zaujímavá pre všetky vekové kategórie aj typy postihnutia klientov. Možnosťou je dokresľovaná koláž, kedy klient dostane časť fotografie a jeho úlohou je dotvoriť svojou predstavou zvyšok. Cieľom tejto metódy je hlavne rozvoj fantázie a kreativity (Potměšilová, Sopková, 2012).
- **Analýza** výtvarnej tvorby, jej cieľom je pochopenie obsahu, forme a procesu výsledkov tvorby klienta v hlbších súvislostiach, ako ich bežne zachytávame. Výsledkom tejto metódy je pochopenie prežívania klienta a cez artefakty vnímame

výtvarné spracovanie myšlienok. Pri analýze využívame poznatky z vývinovej psychológie, ktoré sa týkajú vývoja myslenia a vývoja výtvarného prejavu, psychosociálneho vývoja v súvislosti vo vzťahu emócií a vnímania sveta a tiež psychopatológiu výtvarného výrazu (Lhotová, Perout, 2018).

- **Riadený rozhovor** vnímame ako súčasť terapeutického stretnutia. Proces tvorenia arteterapeutových otázok si vyžaduje zmysel pre spájanie súvislostí. Otázkami na tieto súvislosti upozorňuje. Klientove odpovede si veľakrát vyžadujú ďalšie otázky a vytvára sa priestor na pokračovanie v rozhovore (Lhotová, Perout, 2018).
- **Dekonštrukcia** znamená v arteterapii rozkladať na časti s cieľom nájsť predpoklady artefaktov a dať ich do podoby, ktorá je užitočná pre zmenu. Zmena by mala nastať ako výsledok arteterapie. Vyvoláva otázky po stopách, ktoré človek v živote zanecháva. Výtvarná tvorba je tiež stopou, ktorá zostáva v hmotnej podobe (Lhotová, Perout, 2018).
- **Konfrontácia** je metóda upozornenia na javy, ktoré majú výraznejšie upútať pri pozorovaní alebo stretnutí sa s iným javom. Toto stretnutie umožní iný uhol pohľadu a prispeje tak k uvedomeniu si rozporu alebo súvislosti medzi situáciami. Konfrontácia môže prebehnúť tiež na úrovni verbálneho tvrdenia verzus výtvarného spracovania (Lhotová, Perout, 2018).
- **Reflexia** je vytváranie nadhľadu na súvislosti, v prežívaní, pri výtvarnom tvorení a tiež pri výsledku výtvarnej tvorby. Pracuje sa na klientovej schopnosti porozumieť si a na tom, aby sa nebál svojho prežívania a tým bol viacej v kontakte samého so sebou (Lhotová, Perout, 2018).

V arteterapeutickom procese môžeme podľa Lhotovej a Perouta (2018) zaznamenať aj podobu intervencie a projekcie:

- **Intervencia** je proces, ktorý je vzájomnou hrou zobrazovaných prvkov v rovine možného. Potom výtvarná imaginácia nielen umocňuje schopnosť prežívania, ale súčasne poskytuje východisko z takých problémov, ktoré neboli v minulosti vyriešené alebo neboli riešené vôbec.
- **Projekcia** je proces, kedy klient premieta obsahy svojich neprijateľných duševných procesov, mimo seba. Externalizuje ich do iných osôb alebo sociálnych dejov. V arteterapii to znamená projekciu do výtvarnej tvorby. Projektívnym technikám použitým v práci sa venujeme v kapitole 1.3.2. Ako projekciu v našom výskume



vnímame aj významovú kategóriu, *hra s playmobilom*, ktorá sa nám objavila počas výskumu u všetkých troch klientov.

## 1.3 Techniky a testy arteterapie

Vzhľadom na klientov, s ktorými sme pracovali počas nášho výskumu, sme použili techniky, ktoré podrobne opisujeme v podkapitole 1.3.1. V podkapitole 1.3.2 sa venujeme testom, ktoré sme zvolili na kvalitatívny výskum pre vzorku našich klientov.

### 1.3.1 Použité techniky arteterapie

Najpoužívanjšie výtvarné techniky sú *kresba, maľba, modelovanie a koláž*. Veľmi dôležitou a nevyhnutnou súčasťou techník je použitý materiál. Od materiálu závisí aj správna motivácia klienta k tvorbe. Uvádzame konkrétne **techniky arteterapie**, ktoré sme použili pri práci s klientmi.

**Kresba** – je najprirodzenejšou výtvarnou činnosťou. Dieťa používa ceruzku ako hračku, ktorá sa dá použiť rôznymi spôsobmi. Zaujímavým spôsobom je pre dieťa pohyb ruky s nástrojom, gesto a jeho rytmus, farebná stopa (Roeselová, 1996).

Kresbové techniky, ktoré sme v práci s klientmi využívali najčastejšie:

- *Čmáraniny* – voľné čmáranie po papieri, bez akýchkoľvek obmedzení témou má terapeutický zmysel. Pôsobí upokojujúco, relaxačne a spôsobuje radosť z procesu tvorenia.
- *Technika upokojujúcich kruhov* – pomáha klientovi zrelaxovať a dostať sa do kontaktu so svojou fantáziou a hravou stránkou tvorenia.

PROSTRIEDKY: Papier 50x80 cm uchytený o stôl papierovou páskou, kresliace potreby ako pastelky alebo voskovky.

POSTUP: Uistíme sa, že klient sedí pohodlne s nohami pevne na zemi a uvoľnenými ramenami. Jeho úlohou je kresliť kruhy, jeden za druhým. Po 1-2 minútach môžeme vymeniť farbu alebo začať kresliť iný tvar. Možnosť upravovať zadanie a prispôbovať klientovi a jeho nastaveniu. Ak sa klient rozhodne ukončiť aktivitu, môžeme spoločne diskutovať, čo vidí na obrázku, čo mu to pripomína. Možnosť prejsť do riadeného rozhovoru a tiež je možnosť dotvoriť prácu maľovaním alebo kolážou.

- *Ako sa cítim a čo si myslím – pomocou tejto techniky sa klient učí vyjadrovať svoje emócie.*

PROSTRIEDKY: pastelky alebo voskovky, obyčajná ceruzka, papiere A4.

POSTUP: Podľa naladenia klienta, mu navrhne, aby nakreslil „šťastie“ alebo „strach“. Pri kreslení strachu mu potom dáme ďalší papier A4 a má nakresliť, ako by nad strachom zvíťazil. Kto by ho dokázal premôcť. Rozhovor o rozprávke, ktorú má rád. Týmto spôsobom môže klient nakresliť akúkoľvek emóciu (Zdroj:www.eduworld.sk).

**Maľba** – je u detí, hlavne v predškolskom veku, výrazom intuitívneho stvárnenia emócií, vzťahov, prežívania skutočnosti. Deti vnímajú farby ako rôznofarebnú hmotu. Dotýkajú ja jej nielen štetcami, ale často aj rukami a v prenesenom význame aj celou bytosťou. Vnímanie, prežívanie a používanie reči farieb má význam neverbálnej komunikácie, ktorá nadobúda zmysel v arteterapii (Roeselová, 1996). Obrazová príloha nám umožňuje vidieť spontánne prejavy maľby na artefaktoch u všetkých troch našich klientov.

- *Prstomaľba* – je jednou z najefektívnejších a najviac používaných techník v arteterapii, hlavne u detí predškolského veku a detí so špeciálnymi výchovnovzdelávacími potrebami. Maľba prstami podnecuje tvorivosť, zvedavosť, rozvíja jemnú motoriku dieťaťa. Farbu môže klient nanášať rôznymi spôsobmi. Hmatové vnímanie pri maľovaní uvoľňuje napätie, preto je táto technika vhodná pri prežívaní negatívnych pocitov (Potměšilová, Sopková, 2012).
- *Hra s farbou* – postup a realizácia sú rôzne. Napríklad zapúšťanie vodových farieb do mokrého podkladu, odtlačanie rôznych predmetov (listy z prírody, korkové štople, pokrčený papier, zelenina, ovocie, špongia). Odtlačanie je jednoduchý spôsob ako prekonať strach z výtvarnej tvorby a efekt sa dostaví hneď. Odtlačky je možné ešte dotvoriť podľa klientovej fantázie (Potměšilová, Sopková, 2012).

**Modelovanie** – práca s modelovacím materiálom – plastelína, modelovacia hmota, hlina – zvyšuje manuálnu zručnosť, rozvíja jemnú motoriku a pôsobí upokojujúco. Stláčanie a trhanie hmoty, dokáže klienta zbaviť negatívnych pocitov, podobne ako maľba prstovými farbami. Priamy kontakt s materiálom pôsobí sám terapeuticky. Táto technika sa zameriava na zlepšenie koordinácie očí a rúk a tým aj zlepšenie zrakového vnímania. Aj pri deťoch s DMO modelovanie z hliny zlepšuje ich schopnosť vnímať priestor a koordinovať pohyby rúk a očí (Zdroj: www.eduworld.sk).

**Koláž** – je tvorenie práce klienta z obrázkov, fotografií a iných druhov papierového materiálu. Je to zaujímavá tvorivá technika nalepovania vystrihnutých obrázkov. Dotvorenie je možné kreslením, maľovaním a kombinovaním iných dostupných materiálov do výtvarnej práce. „Cieľom koláže je vniesť nový poriadok do chaosu, množstva podnetov a možností, ktoré sa klientovi ponúkajú (Šicková, 2006, s. 177).“

- *Roztrhnutá koláž* – túto techniku používame v prípade, že klient prišiel na terapiu v zlej nálade.

PROSTRIEDKY: Papier, kresliace potreby, lepidlo

POSTUP: Klientovi dáme inštrukciu, aby nakreslil, čo ho trápi, z čoho je nahnevaný. Potom má svoj výtvar roztrhať na kúsky. Takto dostane zo seba napätie. Následne z kúskov môže na nový papier vytvoriť koláž, ktorú dotvorí podľa svojich predstáv. Táto zmena môže spôsobiť spokojnosť a radosť z tvorenia a napokon aj v správaní a zmene nálady.

- *Dajme veci dokopy* – je užitočná terapeutická aktivita z dvojnásobným prínosom:
  1. Fyzický pocit z manipulácie s rôznymi materiálmi a textúrami – mäkký, tuhý, jemný, drsný – dokáže byť veľmi príjemný.
  2. Kreatívny proces spájania vecí novým a odlišným spôsobom pomáha usporiadať a upokojiť myseľ klienta.

PROSTRIEDKY: podkladový papier (veľkosť podľa uváženia arteterapeuta), akýkoľvek papierový, textilný, kartónový materiál vhodný na lepenie, môžu byť aj prírodniny – listy, orechové škrupinky, strukoviny, ryža – nožnice, výtvarné pomôcky na dotvorenie – pastelky, farby.

POSTUP: Môžeme si pre klienta pripraviť aj príbeh. Záleží od situácie, v ktorej ideme technikou použiť. Napríklad: „Prišiel vietor a rozfúkal listy a škrupinky z orechov medzi útržky farebných papierov. Vieš z nich niečo vytvoriť?“ A necháme klienta tvoriť podľa jeho predstáv (Zdroj: [www.eduworld.sk](http://www.eduworld.sk)).

### 1.3.2 Použité testy arteterapie

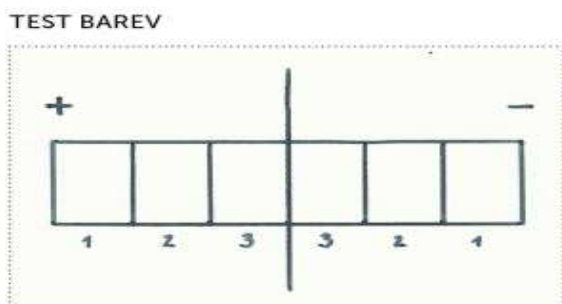
Testy v arteterapii patria medzi projektívne metódy, ktoré slúžia ako špeciálna metóda na odhaľovanie nevedomých obsahov myslenia a zobrazenie štruktúry osobnosti. Je to nástroj, ktorý pomáha odhaliť skryté vlastnosti osobnosti. Termín projekcia zaviedol do psychológie Freud, čím označil jeden z obranných mechanizmov. Subjekt prenáša svoje nevedomé obsahy

(to čo nevie, nechce vedieť) mimo seba a prisudzuje ich iným (Šicková-Fabrice, 2006). Môžu byť použité ako úvodná časť diagnostickej batérie testov. Poskytujú ucelený obraz o osobnosti a aby bolo možné porovnať zmeny, ktoré nastanú pôsobením terapeutického procesu. Sú to *test domu, ľudskej postavy, stromu a začarovanej rodiny*. Uvedené testy popisujeme podľa reprodukovania na vyučovaní v Akademii Alternativa.

### Šmahelov štvorfázový test farieb

PROSTRIEDKY: kancelársky papier A4, 12 ks pasteliek základných farieb, vrátane čiernej a sivej.

POSTUP: Vyznačené štvorce vyfarbi tromi najobľúbenejšími farbami a tromi najmenej obľúbenými farbami. Vľavo je najobľúbenejšia farba, vpravo najmenej obľúbená.



POPIS TESTU: Dokumentuje momentálnu preferenciu farieb, môže prezradiť informácie o osobnosti a aktuálnom citovom rozpolžení. Je to rozširujúca informácia k ostatným kresebným testom. Test farieb si urobíme na obrázok z druhej strany pred každou fázou.

#### **1.FÁZA – rozkresľovací obrázok**

PROSTRIEDKY: kancelársky papier A4, ceruzka, farbičky

POPIS: Voľná téma - Nakresli čo chceš, čo ťa napadne, nemusí to byť nič konkrétne. Tým, že v teste dávame neobmedzené možnosti na tvorenie, tento test nám dáva informácie o tom, čo klienta zaujíma, čomu venuje pozornosť. Dôležitejšie, ako výsledná kresba, je pozorovanie celého procesu tvorby a prístup k práci. Ako rýchlo klient pracuje, ako si vyberá z možností, či je uvoľnený, rozrušený. Sledujeme ťahy, tlak ceruzky, silu čiary, farby, ktoré si vyberá, tému, ktorú spracováva. Prostriedky sú rovnaké aj v ostatných fázach testu.

#### **2.FÁZA – kresba ľudskej postavy.**

POPIS: Ukazovateľ úrovne inteligencie dieťaťa – Goodenova kresba Pána – dieťa do kresby vkladá seba. Cieľom je komunikácia, rozvoj predstavy o tele. Túto fázu sme mohli aplikovať len u klientiek Lauriky a Ninky. Snaha bola na druhom aj na desiatom stretnutí. Viac priamo v zázname stretnutí v podkapitole 5.2.

### **3.FÁZA – kresba rodiny.**

POPIS: Rozvoj predstavivosti, rozhovor o rodine, kto tam patrí. Zadanie: Namaľuj na papier rodinu, keď ste všetci spolu.

### **4.FÁZA – začarovaná rodina.**

POPIS: Stimuluje symbolické vyjadrovanie dieťaťa. Cieľom je predstavivosť a zamyslenie sa nad členmi rodiny. Okrem začarovania je dôležité aj odčarovanie (Akademie Alternativa, 2022).

**Test domu** – kresba domu vypovedá o osobnosti a charaktere dieťaťa veľa. Dom patrí k obľúbeným detským témam kresby. Má antropomorfné prvky. Deti kreslia dom ako postavu a prostredníctvom neho vyjadrujú stavbu svojho „Ja“ (Davido, 2001).

**Test farieb** – alebo test „maľby prstom“ zostavil v roku 1930 Shaw. V análnom štádiu dieťaťu robí potešenie miešať vlastné výkaly. Rodičia to deťom nedovolia a preto táto túžba v deťoch dlho pretrváva, niekedy až do dospelosti. V tomto teste má subjekt dve možnosti, pracovať s farbou celými rukami alebo naberať farbu len špičkou prsta. K dispozícii má modrú, zelenú, červenú, žltú, hnedú a čiernu farbu. Pri jednom stretnutí venovanému maľbe prstom vytvorí klient tri až osem obrázkov. Pri interpretácii si všimame, aký prístup má klient k materiálu a k výberu farby. Závety závisia na tom, akým spôsobom klient k spracovaniu materiálu pristupuje. Farba vypovedá aj o sklonoch klienta. *Extrovert* používa veľa farieb, ktoré sú jasné. *Introvert* alebo klient s obavami sa obmedzuje na jednu až dve farby. Depresívni klienti maľujú v smutných tmavých odtieňoch. Ukázalo sa, že kontakt s materiálom umožňuje exteriorizáciu utlmeným klientom, ktorí pomocou tejto terapie dospievajú k nej veľmi rýchlo. Manipulácia s farbami a prípadné verbálne uvoľnenie pomáhajú riešiť niektoré konflikty análneho obdobia (Davido, 2001, s. 38).

## **1.4 Arteterapia a zlepšovanie zraku**

Arteterapia, cez ciele a premyslené aktivity v spojení so spontánnym prejavom vo výtvarných činnostiach u detí, je cestou ako postupným zavádzaním každodenných cvičení môže byť zrakový problém zmiernený až odstránený. Pri deťoch je potrebná spolupráca rodiča v ideálnom prípade oboch rodičov.

Zrakovopostihnutí ľudia majú pomocou arteterapie možnosť nielen vnímať svoje okolie, ale pomocou arteterapie majú jedinečnú príležitosť pozvíjať svoju kreativitu a predstavivosť (Šicková 2006).

Arteterapia je terapeutická metóda, ktorá využíva umenie na liečenie a zlepšenie duševného zdravia. V prípade detí s detskou mozgovou obrnou sa arteterapia zameriava na zlepšenie zrakových schopností. Arteterapeutické aktivity ako je kreslenie, maľovanie, modelovanie môžu týmto deťom pomôcť zlepšiť zrakové vnímanie a koordináciu očí a tým celkovo ich zrakové schopnosti. Je dôležité poznamenať, že arteterapia by nemala byť jedinou terapeutickou metódou pre deti s touto diagnózou. Arteterapia by mala byť použitá ako doplnková terapia k iným terapeutickým metódam ako je fyzioterapia, ergoterapia alebo logopédia (Kozelková, 2013).

## 2 ZRAKOVÉ PORUCHY U DETÍ

V tejto kapitole sa venujeme zrakovým poruchám klientov, s ktorými sme pracovali počas nášho výskumu. **Zrakovú poruchu vnímame ako zmenu normálneho stavu videnia.** Zrak je jeden z našich zmyslov. Kým ho máme, berieme ho ako samozrejmosť. V prípade, že nás niečo alebo niekto upozorní na jeho zhoršenie, začíname riešiť, čo ďalej. Rodič u dieťaťa zbadá zhoršenie zraku výnimočne, väčšinou sú to pani učiteľky v materskej alebo základnej škole. Preto aj naši klienti sú v predškolskom a školskom veku. Veľa prípadov zhoršenia zraku u detí odhalia preventívne prehliadky u pediatra alebo skrínigové merania zrakových parametrov. Uvedené merania v materských školách realizuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Diagnózam, ktoré sú určené v priebehu dodatočných vyšetrení počas života, hovoríme zrakové poruchy. Takto uvažuje len pár ľudí, ktorí si uvedomujú dôležitosť zraku a hlavne prevencie (Zdroj: [www.zdravoteka.sk](http://www.zdravoteka.sk)).

Z možností diagnostikovania zrakových porúch u detí vyberáme tri, ktoré sú predmetom skúmania tejto práce: *amblyopia*, *astigmatizmus* a *strabizmus*. V tejto kapitole ďalej píšeme o poruchách zrakových funkcií u detí s detskou mozgovou obrnou, pretože našim tretím klientom je chlapec, ktorý má uvedenú diagnózu a jeho zrakové obmedzenie je vrodené.

### 2.1 Amblyopia

Zameriavame na charakteristiku zrakového problému amblyopia a pohľad na jeho príznaky a liečenie. Liečenie z pohľadu medicíny a z pohľadu zrakového tréningu.

**Amblyopia, v slovenskom jazyku nazývaná tupozrakosť.** Je to očná chyba, ktorá sa prejavuje znížením zrakovej ostrosti bez viditeľných známk ochorenia. Nadobúda rôzne stupne. Postihuje predovšetkým deti. Prejavuje sa na jednom oku, pričom druhé oko je zdravé a dokáže vykompenzovať postihnuté oko dieťaťa. Dieťa ani rodič si nemusia všimnúť, že dieťa má poruchu zraku. Pri zdravých nepoškodených očiach, mozog fyziologicky obrazy pozorovaného predmetu oboch očí spája do jedného obrazu. Ak je však jedno oko postihnuté – tupozraké – mozog získava dva rôzne obrazy. Jeden ostrý a druhý neostrý, alebo inak zmenený. Aby obraz zo slabšieho oka nerušil obraz zo zdravého oka, mozog obraz zo slabšieho oka vyradí a potláča dvojité videnie. Tým, že mozog vypne obraz z postihnutého oka, dieťa má pocit, že vidí dobre. Takéto utlmenie obrazu postihnutého oka je možné len

v detskom veku, kedy mozog slabšie oko vyradí a prestane ho používať (Zdroj: www.mojapediatria.sk).

Podľa Kavnera (1985) výsledkom je slabý zrak v jednom oku. Keďže ide o interferenciu v neurologickom interpretačnom mechanizme, nie je možné ju korigovať okuliarmi ani operáciou. Zrakové funkcie postihnutého oka sa prestanú vyvíjať a zhoršujú sa. Dochádza k narušeniu spolupráce oboch očí dieťaťa a dieťa stráca schopnosť priestorového videnia – oko sa stáva tupozrakým. Tupozrakosť väčšinou postihuje len jedno oko, ale môže vzniknúť aj obojstranne. Príčinou tupozrakosti býva najčastejšie dioptrická chyba oka, najčastejšie ďalekozrakosť, alebo aj astigmatizmus (popis v podkapitole 2.2). **Tupozrakosť vedie často k škúleniu – strabizmu** (popis v podkapitole 2.3). To je väčšinou chvíľa, kedy si rodič dieťaťa všimne problém s očami dieťaťa a navštívia lekára. **Túto poruchu je možné úplne vyliečiť, ale je podmienka, aby sa liečba začala ešte pred ukončením vývoja zraku dieťaťa, čo býva okolo 6.roku života dieťaťa.** Čím je dieťa staršie, tým pomalšia je obnova zrakových funkcií a tým viac klesá pravdepodobnosť úspešnej liečby. Po 10. roku života dieťaťa je vývoj nervových aj mozgových centier už ukončený, takže výsledky liečby sú veľmi slabé a tupozrakosť predstavuje trvalú a ťažkú očnú poruchu (Maňuchová, 2017).

### 2.1.1 Príznaky a prejavy amblyopie

Amblyopia nie je na prvý pohľad viditeľná. Dieťa vidí zdravým okom normálne a hoci mozog vypne obraz z postihnutého oka, dieťaťu vnem z tupozrakého oka nechýba a vôbec si neuvedomuje, že jedno oko vôbec nepoužíva. Vzhľadom na to, že dieťa používa len jedno oko, stráca schopnosť priestorového videnia, zle odhadne vzdialenosti, má horšiu priestorovú orientáciu. K prejavom amblyopie patrí napríklad časté zakopávanie, vrážanie do vecí, vyhybanie sa niektorým hrám. **U tupozrakého dieťaťa je časté skláňanie hlavy do strany, žmúrenie očí, privieranie jedného oka.** Pri popísaných príznakoch je nutné navštíviť lekára. Na zachovanie zraku dieťaťa je nutné, aby bola chyba rozpoznaná čo najskôr (Zdroj: www.mojapediatria.sk).

### 2.1.2 Medicínska liečba amblyopie

Najdôležitejší predpoklad v liečbe je navštíviť lekára včas a nezanedbávanie preventívnych prehliadok u detí, kedy sa najčastejšie odhalí amblyopia. Liečba sa zvolí podľa stupňa postihnutia oka. Predpokladom úspešnej liečby je správna korekcia okuliarmi. Pri liečbe sa



využívajú oklúzory – pomôcky na zakrývanie zdravého oka v okuliaroch, aby muselo slabšie alebo postihnuté oko viac pracovať, čo pomáha obnoviť jeho zrakové funkcie. Dôležitou súčasťou liečby sú pleoptické cvičenia, ktoré sa zameriavajú na rozvoj zrakových funkcií postihnutého oka. Niekedy je nutné aj operačné riešenie, to by sa malo uskutočniť iba v nevyhnutnom prípade (Zdroj: [www.mojapediatria.sk](http://www.mojapediatria.sk) ).

Zaujímavé zistenie je, že pri zrakových poruchách u detí sa nepostupuje rovnako ako pri poruchách svalov. Dieťa nie je poslané na „zrakovú rehabilitáciu“. V oku máme dúhovkové svaly, ktoré reagujú na svetlo. Tvar šošovky, a teda zaostrovanie na rôzne vzdialenosti, zase ovládajú ciliárne svaly. Pohyby očnej gule zabezpečuje šesť okohybných svalov. Celé naše videnie riadi mozog. Rovnako ako riadi pohyb a prácu svalov celého tela. Ak teda môžeme rehabilitovať ostatné svaly v tele, prečo nie tie očné? V prípade očného problému u dieťaťa prvým a v podstate jediným riešením optická pomôcka v podobe okuliarov. Existujú ortoptické a pleoptické cvičenia, ale vykonávajú sa väčšinou s okuliarmi. To je akoby sme svaly chrbta cvičili v korzete. ***Prínos včasného skríningu u detí vidíme v tom, keby sa odhalil nejaký „skrytý“ zrakový problém a rodičia by mali možnosť aktívnej práce na zlepšení zraku svojho dieťaťa. Lenže to by znamenalo pripustiť, že zrak sa môže zlepšiť prirodzeným spôsobom, bez okuliarov*** (Maťuchová, 2021, s.27).“

Hlavným cieľom liečby je prinútiť slabšie, tupozraké oko zaostrovať. Musí byť činné. Docieli sa to tak, že sa lepšie vidiace oko prekryje. Cvičia sa rôzne funkcie, ako je napríklad rozpoznávanie farby, tvaru, usporiadania v priestore. ***Vhodné sú rôzne hry, napríklad vkladanie alebo spájanie predmetov.*** Cvičí sa zároveň oko aj mozog, tvoria sa nervové spojenia. Čím mladší vek pacienta, tým vyšší predpoklad úspechu. Najväčší úspech v liečbe amblyopie sa zaznamenáva v období medzi štvrtým a piatym rokom života. Dôležitá je prvotná liečba u lekára, následne sa môže cvičiť aj doma. Nevyhnutná je spolupráca rodičov a špecialistu. Samozrejme, dôležité je aj dodržiavanie liečby a jej zásad. A v detskom veku za to zodpovedá rodič. Ak je príčinou dioptrická chyba, volí sa korekčná náprava okuliarmi či očnými šošovkami (Zdroj: [www.zdravoteka.sk](http://www.zdravoteka.sk)).

## 2.2 Astigmatizmus

Astigmatizmus je refrakčná chyba oka, pri ktorej sa zisťuje optický systém oka rôzne zakrivený v rôznych rovinách. Ide o osovo nesymetrické refrakčné chyby, ktoré súvisia najčastejšie so zmenou zakrivenia rohovky, niekedy aj šošovky, a môžu byť geneticky

kódované. Pri astigmatizme môžu byť optické osi kolmé na seba – ide o pravidelný astigmatizmus. Podľa Oláha (1998) pravidelný astigmatizmus sa môže vyskytovať ako:

- **Jednoduchý** – (astigmatizmus simplex) v jednej rovine zistujeme normálne videnie a v druhej refrakčnú chybu typu ďalekozrakosti alebo krátkozrakosti. Tento typ majú diagnostikovaný obidve klientky.
- **Zložený** – (astigmatizmus compositus) optický systém nie je ani v jednej ani druhej rovine normálny. Podľa toho hovoríme o zloženom type.
- **Zmiešaný** – (astigmatizmus mixtus) stav, pri ktorom sa v jednej rovine zisťuje refrakčná chyba v zmysle krátkozrakosti a v druhej na ňu kolmej, v zmysle ďalekozrakosti. Má ho diagnostikovaný klient Ondrejko.

Nepravidelný astigmatizmus vzniká v dôsledku prekonaných chorobných zmien alebo úrazov rohovky (Oláh a kol., 1998). My sa zameriavame na hľadanie možností zmiernenia tohto očného problému, bez okuliarov, pomocou cvičení na to zameraných.

## 2.3 Strabizmus

Strabizmus alebo **škúlenie** je stav, kedy oko, ktoré sa používa na pozeranie, je otočené iným smerom ako druhé oko. Ak oko zabieha dovnútra – k nosu – hovoríme o ezotropii. Naopak, keď ide oko smerom von – od nosa – hovoríme o exotropii. Oko môže byť otočené aj smerom dohora – hypertropia, alebo smerom nadol – hypotropia. Prejav môže byť viditeľný ale aj prehliadnuteľný. Už malá odchýlka môže viesť k únave a narušeniu určitých mozgových funkcií. Svaly zabiehajúceho oka buď neprijímajú zodpovedajúce správy z mozgu, alebo na ne nevedia správne reagovať. Na reakciu mozgu, aby sa oči pozerali priamo pred seba, pár okohybných svalov nereaguje správne. Naše oči sú usposobené na spoluprácu a súbežné smerovanie k rovnakému bodu v priestore. V prípade, keď oči fungujú rozdielne, mozog prijíma dva nezlučiteľné obrazy z oboch očí. Vzniká dvojité videnie, ktoré mozog vyhodnotí „vypnutím“ obrazu prichádzajúceho zo zabiehajúceho oka. Takto vzniká tupozrakosť, tiež nazývaná aj – lenivé oko. Príčiny sú rôzne – popôrodná trauma, vysoká horúčka v ranom detstve, abnormality v rámci zrakového vývoja, silný otras hlavy úderom. Môžu to byť aj niektoré očné ochorenia, prítomnosť refrakčnej chyby – ďalekozrakosť, krátkozrakosť alebo astigmatizmus. *Strabizmus sa prejavuje aj u detí s neurologickým ochorením, akým je napríklad detská mozgová obrna alebo iné ochorenie centrálného nervového systému* (Mařuchová, 2017).

## 2.4 Poruchy zrakových funkcií u detí s detskou mozgovou obrnou

Poruchy zrakových funkcií, ktoré sú u detí pri väčšine foriem DMO veľmi časté, môžu mať pôvod v rozličných častiach zrakového systému (Kozelková, 2013, s. 27).

Vnímanie polohy v priestore na začiatku školskej dochádzky je pre dieťa s DMO dôležité na naučenie sa písmen a čísel, ktoré sú reverzné: b - d, p - q, 6 - 9. Narušenie schopnosti vnímania polohy v priestore, ako je to u týchto detí časté, spôsobuje zámenny zrkadlovo a vertikálne obrátených písmen a číslic. Týmto majú sťažené čítanie aj základy počítania (Kozelková, 2013, s. 37).

**Detská mozgová obrna** (skratka DMO) je ochorenie, ktoré postihuje pohybový aparát a zmysly. Je to neprogresívna neurovývojová porucha, ktorej hlavným prejavom je trvalé, ale nie nemenné postihnutie hybnosti a držania tela. Vzniká na základe poškodenia mozgu v ranom období života, jeho dôsledkom je narušenie ďalšieho vývoja centrálnej nervovej sústavy a postihnutie neuropsychických funkcií. Vzhľadom k typu motorickej poruchy definujeme podľa Vágnerovej (2014, s. 147) tri formy DMO, v praxi ide často o ich kombinovanie :

- **Spastická forma**, je najčastejšou variantou, má ju 60 – 70 % diagnostikovaných pacientov. Spasticita je spôsobená postihnutím centrálného motoneurónu a pyramídovej dráhy. Podľa lokalizácie pohybového postihnutia sa delí na:  
*Diparéza* – postihnutie dolných končatín.  
*Hemiparéza* – je jednostranné postihnutie hybnosti dolnej a hornej končatiny, ruka býva postihnutá závažnejšie.  
*Kvadruparéza* – postihuje obidve horné aj dolné končatiny.
- **Dyskineticko – dystonická forma**, postihuje 10 – 20 % chorých na DMO. Základným znakom je neschopnosť ovládať a vykonávať voľné pohyby, koordinovať automatické pohyby a udržať vzpriamené postavenie tela.
- **Ataktická, mozočková forma**, trpí ňou iba 5 – 10 % chorých na DMO. Býva väčšinou kombinovaná aj s inou formou. Postihuje hlavne pohybovú koordináciu, typické bývajú problémy s udržaním rovnováhy a koordinácie rýchlejších pohybov.

Náš klient Ondrejko má diagnostikovanú opisovanú prvú formu DMO. Je to spastická forma diparetického syndrómu s prevahou vpravo.

# 3 PRIRODZENÉ MOŽNOSTI ZLEPŠOVANIA ZRAKU

V danej kapitole sa venujeme možnostiam zlepšovania zraku prirodzeným spôsobom bez okuliarov. Možností a pohľadov na túto tému bolo a je objavených a odskúšaných viacero. My sa v práci zameriavame na Batesovu metódu v časti 3.1. V kapitole 3.2 podrobne opisujeme cvičenia, ktoré sme použili pri arteterapeutických stretnutiach s klientmi a v kapitole 3.3 sa venujeme súvislostiam medzi videním a celkovým pocitom zdravia celého tela. Aby sme mohli zlepšovať zrak potrebujeme pochopiť dva pojmy percepciu a apercepciu:

- **Percepcia** je jednostranná funkcia, v našom prípade iba pozeranie sa na niečo, bez hľadania súvislostí.
- **Apercepcia** je dialóg, vlastné vedomé vnímanie sveta. Pozornosť je sústredená v prítomnosti, ponorenie sa pohľadom do niečoho a splynutie s tým. Princíp TU a TERAZ, nič iné pre nás neexistuje. Dokážeme celým telom vnímať to, čo prežívame: výtvarná tvorba, hudba, tanec (Hätscher-Rosenbauer, 2000).

V arteterapeutickom procese sa nám tieto pojmy vo vlastnom výskume objavujú v týchto významoch:

- **Percepcia** ako vnímanie, je súčasťou *Princípu psychických funkcií* (Beníčková, 2017).
- **Apercepcia** je prepojením troch princípov – *Princípu vedomej pozornosti, Princípu ticha a Princípu psychických funkcií* (Beníčková, 2017) – venujeme sa im v praktickej časti v podkapitole 4.1.1. Boli pre nás dôležitým zdrojom pri vlastnom výskume.

## 3.1 Batesova metóda

Uvedená metóda predstavuje prístup k pochopeniu procesu videnia. Tam, kde je to možné, aj k jeho zlepšeniu. Autorom je očný lekár William Horatio Bates (1860 – 1931). Všeobecná teória odvodená z práce Batesa vníma videnie celostne ako spoločnú činnosť mysle, tela a ducha, a nielen ako činnosť očí samotných. Videnie je považované za schopnosť, ktorá je naučená a praktizovaná od raného veku, kým vážne narušenie zraku môže byť znakom, že sme sklzli do nesprávnych návykov, alebo treba za zhoršeným zrakom hľadať skryté zdravotné problémy. **Zrak je komplexným zážitkom spájajúcim OKO – MYSEĽ – TELO. Napätie je príčinou zhoršeného zraku, relaxácia je liekom.** Pre správne videnie je dôležité,

aby boli v rovnováhe nielen obidve oči, ale aj centrálna a periférna videnie v rámci každého oka zvlášť. Podľa Batesa (1922): „*Slabý zrak je spôsobený nedostatkom centrálnej fixácie. Strata centrálnej fixácie je spôsobená napätím v očných svaloch. Napätie v očných svaloch je spôsobené mentálnym napätím. Mentálne napätie je spôsobené nedostatkom centrálnej fixácie.*“ Centrálna fixácia je výsledkom zložitého procesu, keď vidíme s najväčšou ostrosťou bod, na ktorý pozeráme, a zvyšok vidíme menej ostro (Maťuchová, 2017).

## 3.2 Arteterapeutické cvičenia na zlepšovanie zraku

### *Slnenie*

POSTUP: Zavrieme oči a nastavíme tvár smerom k slnku, aby slnečné lúče dopadali na očné viečka. Pomaly otáčame hlavou zo strany na stranu (akoby sme hovorili nie) alebo aj zhora nadol. Pohyb môžeme obmieňať. Môžeme nosom „kresliť“ aj kruh, ležatú osmičku, kvet, čokoľvek chceme. V predstave si farby určujeme sami – takže slnko môže byť fialové.

CIEL: Cvičenie pôsobí relaxačne a je vhodné pri akomkoľvek zrakovom probléme. Ak sa kombinuje s cvičením *Prikladanie dlaní*, už pôsobí stimulačne. To znamená, že zlepšuje rozlišovaciu schopnosť sietnice. Je lepšie sliť oči aspoň dve minúty viackrát za deň. Slnenie uvoľňuje tvárové a očné svaly, zvyšuje flexibilitu dúhovkových svalov, stimuluje čapíky, ktoré umožňujú vnímanie farieb a ostré videnie. Pravidelné slnenie dokáže výrazne znížiť citlivosť na svetlo. Nedostatok slnečného svetla má vplyv na vznik a rozvoj krátkozrakosti (Maťuchová, 2022).

### *Prikladanie dlaní*

POSTUP: Pohodlne sa usadíme k stolu. Chodidlá máme položené na zemi. Podoprieme si lakty vankúšom. Z dlaní si vytvoríme mištičky a preložíme ich krížom cez seba. Tým vytvoríme priestor na nos. Takto spojené dlane priložíme na zatvorené oči. Dýchame pomaly a zhlboka. Počas tohto cvičenia môžeme klientovi rozprávať rozprávku (prípadne imagináciu o kúzelníkovi, ktorý začaroval rodinu a klienta na zvieratká), pustiť pesničku alebo sa započúvať do zvukov okolo nás. Tvorivá aktivita mysle zvyšuje účinok aktivity.

CIEL: Odpočinok očí. Prináša aj uvoľnenie tela a mysle. Prikladanie dlaní prináša úľavu pri napätí, bolesti, slzení očí, pri pociťovaní piesku v očiach. Cvičenie je možné použiť pri akomkoľvek zrakovom probléme (Maťuchová, 2022).

### ***Farebná húsenička***

POSTUP: Na toto cvičenie potrebujeme asi dvojmetrový povrázok s jedenástimi farebnými korálikmi (my sme použili jedenásť rôznych farieb, obmenou môže byť aj len striedanie troch farieb). Koráliky navliekame v desať centimetrových vzdialenostiach a upevňujeme ich uzlíkom pred a za korálikom. Jeden koniec povrázka uviažeme na miesto (kľučka okna alebo dverí) tak, aby bol napnutý. Druhú časť dáme klientovi k nosu. Ideálne, ak ho dokáže sám udržať tak, aby mu prsty nebránili vo výhľade. Zaostrí na jeden korálik a periférne vníma povrázok v tvare X. Keď pozerá na korálik, povrázky sa mu budú javiť dvojmo. Pred korálikom sa budú povrázky schádzať a spoja sa v koráliku. Za ním sa budú rozchádzať. Vytvoria akoby písmeno X, v strede ktorého je korálik. Súčasne sa všetky ostatné koráliky budú javiť taktiež dvojmo. Postupne klientovi ukazujeme ďalší korálik, aby svoju pozornosť posunul o korálik ďalej. Zaostruje na ďalší korálik (povie jeho farbu) a opäť vníma povrázok v tvare X. Takto prejdeme s klientom všetkých jedenásť korálikov smerom od seba a späť.

CIEL: Trénujeme prirodzené zaoštrovanie na rôzne vzdialenosti a spájanie obrazov oboch očí do jedného spoločného. Klient má byť uvoľnený, sústredene dýchať a žmurkať. Táto aktivita je náročná. Pri akomkoľvek pociťovaní únavy, napätia alebo bolesti ju prerušíme a na chvíľu si klient oči prekryje dlaňami – cvičenie *Prikladanie dlaní*. Aktivita je vhodná hlavne pre klientov so strabizmom a tupozrakosťou. Je výborná aj pre deti ako príprava na čítanie (Maťuchová, 2022).

### ***Hádzanie loptičiek***

POSTUP: Nasadíme si *Pirátske okuliare*, hádzeme si s klientom rôznofarebné loptičky. Loptičky môžu byť rôznych veľkostí a tiež z rôznych materiálov (mäkké, tvrdé, fazuľkové vrecúška). Postupne zvyšujeme náročnosť, podľa zvládania chytania klientom – pravou, ľavou rukou, oboma. Toto cvičenie je zábavné, snažíme sa zapojiť celé telo. Zopakujeme to pri výmene okuliarov a tiež bez nich.

CIEL: Cvičením trénujeme pohyblivosť oka, ako aj koordináciu oko - ruka. Striedavým používaním pravej a ľavej ruky, ako aj pravého a ľavého oka, oboch rúk a oboch očí zlepšujeme spoluprácu oboch mozgových hemisfér (Maťuchová, 2022).

### ***Pirátske okuliare***

POSTUP: Používame špeciálne upravené okuliare. Vybrali sme jednu šošovku a druhú sme prelepili čiernou páskou. Potrebujeme dva kusy okuliarov – vždy s prelepeným iným okom. Práca so striedavým použitím raz jedného raz druhého oka je na zlepšenie zraku veľmi

dôležitá a môže pomôcť pri akomkoľvek zrakovom probléme. Ak prekryjeme jedno oko, to druhé začína pracovať na vyšší výkon. Zaujímavé je, že ak dieťaťu jedno oko zabieha, prekrytím druhého oka sa väčšinou toto zabiehajúce prirodzene vyrovná. Pri pozeraní jedným okom vidíme plocho – pridáme o trojrozmerné videnie. Dôvodom na otvorené blokovanie oka je, že tak umožňujeme periférnemu videniu prekrytého oka, aby sa prepojilo s centrálnym videním toho prekrytého.

CIEL: Dôležité je uvedomiť si, že pracujeme striedavo s oboma očami a celkový čas práce s jedným okom je relatívne krátky. My používame s klientmi presýpacie hodiny, ktoré merajú dve minúty. Potom vymieňame okuliare, ktoré majú zakryté druhé oko. *Pirátske okuliare* môžeme použiť pri akejkoľvek aktivite (Maťuchová, 2022).

### ***Ďalekohľad z papiera***

POSTUP: Na toto cvičenie potrebujeme dve papierové rolky dlhé aspoň 15 cm (napríklad z kuchynských utierok). Vnútorňú stranu roliek natrieme čiernou matnou farbou a na jednom konci každej rolky nalepíme tmavú niť cez stred okrúhleho otvoru tak, aby ho predeľovala na dve polovice. Klientovi umiestnime rolky pred oči v uhle asi 90 stupňov, akoby sa pozeral cez ďalekohľad. Ideálne je zamieriť pohľad na bielu stenu. Na jednej rolke dáme nitku do horizontálnej polohy, na druhej do vertikálnej polohy. Mal by vidieť dva samostatné kruhy s nitkami v rôznych polohách. Rolky pomaly približujeme k sebe až kým sa nedotknú a dva kruhy sa spoja do jedného. V jeho vnútri sa vytvorí krížik z horizontálnej a vertikálnej nitky.

CIEL: Opakovaním tejto aktivity sa bod, v ktorom dochádza k potlačeniu obrazu, omešká, až kým nakoniec nedôjde k vytvoreniu spojeného binokulárneho obrazu, k dosiahnutiu jedného kolieska a krížika s rovnako výraznými ramenami. Opakované praktizovanie tejto aktivity má za cieľ stabilizovať spoluprácu očí do jedného obrazu (Maťuchová, 2022).

### ***Pokrútená slamka***

POSTUP: Použili sme slamku, ktorá má ohybnú časť na pitie. Pri použití bola potrebná väčšia sacia sila. Počas satia klient zapájal obe strany úst a líc, čím sa stimulovali obe mozgové hemisféry rytmickým koordinovaným spôsobom. Počas satia sa stimulujú nervy, ktoré pomáhajú riadiť rôzne aspekty videnia, vrátane schopnosti zbíhať sa, čiže spoločne sa sústrediť na jeden cieľ.

CIEL: Pridali sme si aj výtvarnú aktivitu – rozfukovanie tušu. Má to opačný efekt ako pri pití cez slamku, čo je pre klienta pridaná hodnota. Obmenou je urobiť si z plastelíny bránku a fúkaním cez slamku dostať loptičku do nej (Maťuchová, 2022).

### ***Zrkadlové čmáranice***

POSTUP: Klient kreslí oboma rukami súčasne zrkadlové obrázky. Môžu to byť iba čmáranice, ktoré klienta uvoľnia z napätia (napríklad – klientka prišla zo škôlky a potrebuje čas, aby sa dostala do pohody).

CIEL: Aktivita zlepšuje spoluprácu oboch mozgových hemisfér, je vhodná pri akomkoľvek zrakovom probléme (Maťuchová, 2022).

### ***Kotúľanie cez pásiky***

POSTUP: Nasadíme si spolu s klientom *Pirátske okuliare*. Kotúľame si farebné loptičky po pásikavom koberci alebo veľkom papieri, na ktorý sme namaľovali rovnako široké čierne pásy. Keď ich maľujeme, pripravíme si výkres na jednom stretnutí a na druhom robíme aktivitu. Myslíme aj na čas schnutia farieb. Je dôležité, aby klient loptičku po celý čas sledoval. Loptičky by mali mať výrazné farby – červená, žltá, modrá. Sledovaním pohybujúcej sa lopty plynulo klient zaostčuje na rôzne vzdialenosti – trénujeme akomodáciu. Po čase – znova dve minúty, ktoré nám merajú presýpacie hodiny – vymeníme *Pirátske okuliare*. Na záver to robíme bez okuliarov, aby mohli obe oči pri tejto aktivite aj spolupracovať.

CIEL: Pri kotúľaní loptičiek po kontrastnom čierno-bielom pozadí okrem zaostrovania trénujeme súčasne centrálné videnie, periférne videnie a celkovú pohyblivosť oka (Maťuchová, 2022).

### ***Vkladanie korálikov***

POSTUP: Potrebujeme *kartónový obal na vajíčka* – ideálna veľkosť na dvadsať a viac vajíčok – a *farebné koráliky*. Koráliky, by mali byť aspoň štyroch rôznych farieb. Z každej farby rovnaký počet. Spolu toľko, aby bol kartónový obal plný. Ukladanie môže klient obmieňať podľa svojej fantázie. Čím väčší obal, tým viac možností ukladania. Obmenou a pokračovaním je navliekanie uložených korálikov na *špagátik* alebo *gumičku*. Klient si môže zvoliť postupnosť navliekania korálikov podľa uloženia v obale.

CIEL: Klient si trénuje správny úchop a jemnú motoriku pri vkladaní. Trénuje si koordináciu ruky a oka, aj sledovanie rovnakých farieb v riadku (Zdroj: [www.anad.sk](http://www.anad.sk)).



### ***Farebné ruky***

POSTUP: Vystrihneme z farebného papiera pravú a ľavú ruku. Každú inej farby – volíme kontrastné farby – aby mal klient jasný zrkový podnet. Veľkosť prispôbime veľkosti ruky klienta. Z jednej strany budú obidve ruky jednofarebné. Z druhej strany ponaliepame na prsty farebné končeky prstov – dodržíme smer – aby jedna bola pravá a druhá ľavá ruka. Zvolíme päť rôznych farieb, ktoré na druhej ruke zopakujeme, ale v inom poradí. Z farebných papierov, ktoré sme nalepili na konce prstov vyrobíme po dva kusy farebných krúžkov. Veľkosť prispôbime podľa potreby klienta. K jednofarebným rukám, je potrebné vyrobiť po päť krúžkov vo farbe každej ruky. Pre dlhšiu možnosť používania je potrebné ruky aj krúžky zalaminovať do plastovej fólie. Získame pomôcku na rôzne variácie cvičení:

- *Obidve ruky jednofarebné* – klient prikladá farebné krúžky k farbe ruky – podľa možností klienta každým prstom jeden krúžok, alebo ukazovákom ku každému prstu jednotlivo.
- *Ruky s farebnými končekmi prstov* – klient vníma na každom prste inú farbu a konkrétnym prstom sa snaží krúžok k prstu prisunúť.

CIEĽ: Cieľom cvičenia je prepájanie hemisfér a spájanie podnetu z oka do smeru ruky. Pomôcka umožňuje aj tréning jemnej motoriky (Zdroj: [www.egalita.sk](http://www.egalita.sk)).

### ***Hrkajúce pomôcky***

POSTUP: Pomôcka je podobná detskej hrkálke, ale tvarovo je jednoduchšia. Na výrobu jednej potrebujeme dva rovnaké umelé vrchnáky hrúbky minimálne tri centimetre. Do jedného vrchnáka vsypeme materiál podľa možností – ryža, fazuľa, mak – čokol'vek, čo máme k dispozícii. Priložíme vrchnákom tej istej veľkosti a zlepíme spolu pevnou plastickou páskou. Pomôcku farebne dotvoríme. Navzájom by sa mali pomôcky odlišovať nielen zvukom – materiálom, ktorý je vo vnútri – ale aj farebnosťou. Aj dizajn môže byť rozdielny – veľkosť, tvar, celková originalita.

CIEĽ: Spájanie zvuku s farbou, tvarom a veľkosťou. Klient zisťuje, ktorý zvuk mu je príjemný alebo nepríjemný (Zdroj: [www.ludovakultura.sk](http://www.ludovakultura.sk)). Vhodné pri motivácii klienta a koncentrovaní na ďalšiu výtvarnú aktivitu.

### 3.3 Zlepšenie zraku a kvalita života

Človek, ktorý si uvedomuje svoj život a zdravie, uvedomuje si, že vidieť znamená aj vnímať. Vnímanie bolesti nás dostáva do stavu začať riešiť niečo, čo ju spôsobuje. Zlepšenie zraku vplýva na kvalitu života v plnej miere. Pán Bates (1922) prišiel na to, že zrak bol vždy bližšie k normálu, ak bol pacient uvoľnený a sústredený. Naopak horší, ak bol v napätí a keď bol pacient znudený alebo v strese. ***Psychický stav človeka a hlavne jeho emócie určujú aj kvalitu zraku.*** Klasická medicína sa stále zdokonaľuje v oblasti diagnostiky ochorení. Tu dostáva priestor aj terapia. Práve psychika má veľký vplyv na to, ako vidíme (Maťuchová, 2017).

Sila pocitov je obrovská. Očami vieme vyjadriť radosť, hnev, smútok, strach, prekvapenie. Ktorýkoľvek pocit, vieme vyjadriť aj pohľadom. Keď si zablokujeme schopnosť vyjadriť pocity do očí a očami, tak si prerušíme vnútorný prameň energie pre zrakovú schopnosť (Hätscher-Rosenbauer, 2000).

# **PRAKTICKÁ ČASŤ**

## 4 TEÓRIA VÝSKUMU

V tejto časti absolventskej práce sa venujeme teoretickému objasneniu nášho výskumu. Začíname všeobecnými pojmami, ktoré sú pre nás na začiatku výskumu veľmi dôležité. Orientácia v terminológii je odrazovým mostíkom k úspešnému zvládnutiu praktickej časti.

### 4.1 Výskum

„Výskum je poznávací a organizačná činnosť, ktorá sa uskutočňuje v rámci vedy. Je to systematická, organizovaná a plánovitá činnosť, ktorá sa riadi pravidlami a princípmi, ktorými sa kontroluje presnosť a pravdivosť poznávania (Gavora, 2007, s.7)“.

*Hneď od začiatku nám je jasné, že sa venujeme kvalitatívnemu výskumu. Pracujeme s jednotlivcami, čo nám umožňuje zachytiť ich autenticitu a individuálny prístup.*

Existujú viaceré druhy kvalitatívneho výskumu. Zameriavame sa na teóriu Márie Beníčkovej (2017) a Petra Gavoru (2007), ktorých metódy kvalitatívneho výskumu sú pre nás najvhodnejšie pri vyhodnocovaní stretnutí s klientmi.

#### 4.1.1 Teoretické východiská výskumu

Pri výskume využívame vybrané metodicko-didaktické princípy z muzikoterapeutickej metódy hudobno-edukačnej terapie (skratka HET), autorky Márie Beníčkovej (2017). Tieto princípy sú muzikoterapeutické, ale aplikovateľné aj v arteterapii. Opisujeme tie, ktoré použijeme v našom výskume:

- **Princíp harmónie kooperácie myslenia, cítenia a vôle** – je v arteterapeutickom procese zastúpený po celý čas. Bez tohto princípu by naše stretnutia nebolo možné zrealizovať. Navodenie harmónie, teda zladenie myslenia a cítenia, je jedným zo základných arteterapeutických cieľov.
- **Princíp recipročnej kauzality** – je označenie vzájomnej interakcie, kedy zmeny vo výtvarnom prejave vyvolávajú zmeny vo vývoji človeka. Platí to aj naopak. Akákoľvek zmena fyziologickej, psychickej, sociálnej alebo spirituálnej povahy odráža zmenu v kvalite výtvarného prejavu. V uplatnení tohto princípu ide o kvalitatívnu zmenu v klientovom živote, ktorú je možné zaznamenať. Premenu

vnímame ako postupný jav, ktorý môže a nemusí byť ukončený. *Prvé dva použité princípy patria medzi systémové. Špecifikujú zákonitosť vnímania terapeutického procesu ako systému, ktorý je založený na vzťahoch a tým možnostiach ovplyvňovania.*

- **Princíp spolupráce mozgových hemisfér** – je založený na prepájaní pravej a ľavej hemisféry. Tento princíp uplatňujeme vo fáze rozohriatia pri cvičení *Zrkadlové čmáranice* (popis v kapitole 3.2).
- **Princíp vedomej pozornosti** – zdôrazňuje potrebu uvedomenia si prítomnosti TU a TERAZ, neunikat' do minulosti ani budúcnosti. Zotrvat' v prítomnosti a udržať si energiu vo svojom strede. Minulosť sa zmeniť nedá, dá sa ovplyvniť prítomnosť a tá vplýva na budúcnosť. *Tretí a štvrtý princíp patria medzi stimulačné.*
- **Princíp motivácie** – platí v terapeutickom procese rovnako, ako pri akejkoľvek činnosti počas dňa. Keď bude klient dostatočne motivovaný, pochopí, prečo je dôležité vynaložiť úsilie k zvládnutiu určitého cvičenia, podnietime jeho záujem, máme na polovicu vyhraté. Ako motivovať? Túto otázku sme si kládli pri každom klientovi. Medzi najúspešnejšie formy motivácie patrí hra. *Hra je dôležitým prostriedkom uvoľnenia energie.* Spreádzajú ju rôzne pocity. Môže to byť napätie, radosť, hnev, smútok, víťazstvo ale aj spolupráca a spolupatričnosť. Pokiaľ klienta správne motivujeme bude aktívny. *Aktivitou vieme podnietiť aj tvorivosť, ktorá do terapie vnáša nový rozmer a pozitívnu energiu.* Motivácia môže byť aj negatívna. Klient je nespokojný a dochádza k frustrácii, rezignácii alebo pasivite. Vtedy je potrebná rýchla reakcia od terapeuta. Prehodnotenie situácie a hľadanie riešenia. *Pre cieľenú terapiu je vhodnejšie zvoliť konkrétne terapeutické cvičenia ako hru. Princíp motivácie patrí medzi intervenčné princípy.*
- **Princíp priestoru, času a pohybu** – uvedené kvality v arteterapii chápeme vo výtvarnom aj nevýtvarnom pohľade. Vo výtvarnom, v artefakte. V nevýtvarnom, ako priestor, čas a pohyb, v terapii.
- **Princíp ticha** – je východiskom pri terapeutickej práci. Ak chceme naslúchať, pracujeme s kvalitou ticha a tou je umenie vnútorného stíšenia. Zážitok z ticha je prepojený s koncentráciou a vedomou pozornosťou. *Princíp priestoru, času a pohybu a Princíp ticha sú kvalitatívne princípy.*
- **Princíp psychických funkcií** – v arteterapeutickom procese sa zameriame na tieto funkcie: vnímanie – *percepcia*, sústredená pozornosť – *apercepcia* (popis

v 3.kapitole), predstavivosť, fantázia, city, motorické funkcie – *hrubá a jemná motorika*, funkcia imaginácie – *obrazotvornosť*, vôľa, komunikácia, vedomie.

- **Princíp telesných a duševných vlastností a správania** – patria sem fyzické predpoklady a problémy (zdravotný stav a kondícia) a psychické predpoklady a problémy (temperament, sebaúcta, sebareflexia, záujmy, koncentrácia, úroveň rozumových schopností, pamäť, emočné poruchy, poruchy správania). *Princíp psychických funkcií a Princíp telesných a duševných vlastností a správania sú osobnostné princípy.*
- **Princíp osobných a profesijných kompetencií** – z hľadiska terapeutickej práce je to princíp, ktorý sa zaoberá osobnostnými a profesijnými kompetenciami terapeuta: vedomosťami, schopnosťami, zručnosťami, intervenciou a praxou, vlastnosťami terapeuta, etikou vo vzťahu ku klientovi a profesijnou spoluprácou a etikou. *Tento princíp v HET zaradujeme medzi profesijné princípy* (Beníčková, 2017). Vďaka profesijným predpokladom máme kompetencie arteterapeuticky pracovať s klientmi. Dôležité pri dodržaní tohto princípu je odbornosť, sebareflexia terapeuta a sebakritické pristupovanie k výberu klienta.

Pre nás je relevantný kvalitatívny výskum. Vychádzame aj z teórie Gavoru (2007), ktorý v rámci kvalitatívneho výskumu, definuje štyri prístupy:

- **Etnografický** – má svoje základy v kultúrnej antropológii. Jeho cieľom je získať masívny opis kultúry, čo pre našu prácu nebolo vhodné.
- **Fenomenologický** – systematicky hľadá a skúma fenomény, teda obsah a štruktúru vedomej skúsenosti človeka. Jeho cieľom je premena zážitkov človeka do rozprávania. *Využíva empatiu a snahu potlačiť doterajšie predstavy o skúmanom fenoméne, ktorým bolo pre nás zlepšovanie zraku. Snahou tohto princípu je zablokovanie stereotypov, ktoré zahlcujú bežné vnímanie.*
- **Naratívny** – dokazuje, že pre ľudí je prirodzené rozprávanie. Je to spontánny spôsob výpovede človeka a vyjadruje ľudskú podstatu. Ľudia nielen rozprávajú, ale hlavne žijú svoje príbehy. *Naratívny prístup je pre nás zaujímavý tým, že prináša nové uhly pohľadu na staré témy a nachádza nové spôsoby nazerania na skúmanú problematiku.*
- **Dramaturgický** – skúma, ako ľudia vystupujú navonok v bežných situáciách, ako vstupujú do vzťahov a ako na nich vplyva prostredie. Dramaturgický prístup je pre náš výskum nevyužitelný (Gavora, 2007).

V našej práci uplatňujeme kombináciu fenomenologicko – naratívneho princípu kvalitatívneho výskumu.

#### 4.1.2 Výskumný problém

Vďaka kvalitatívnemu výskumu sa vieme zamerať na problém, ktorý nám umožní hľadať odpovede na výskumné otázky:

*„Aké sú možnosti arteterapie v oblasti zlepšovania zraku u detí so zrakovou poruchou?“*

*„Aká je možnosť zlepšovania zraku u dieťaťa, ktoré okuliare nosí a ktoré ešte len má začať nosiť okuliare?“*

*„Aká je možnosť zlepšovania zraku u dieťaťa so zdravotným znevýhodnením od narodenia, ktoré má nosiť okuliare a odmieta ich?“*

#### 4.1.3 Ciele výskumu

Pre náš výskum sú rozhodujúce tieto faktory:

- **Inšpirácia v teréne.** Ako pedagógovia z praxe si všimame, že deti pri nástupe do školy už nosia okuliare. Tento postreh bol inšpiráciou začať predvýskum v materskej škole, ktorú navštevujú deti so zrakovými poruchami. Tu po ôsmich stretnutiach sme zistili, že skupinová arteterapia pri vekovej skupine detí od troch rokov je menej účinná ako individuálna. Preto sme sa rozhodli pracovať so vzorkou detí, ktoré ešte len začínajú nosiť okuliare a majú aspoň tri roky.
- **Kritériom výberu klientov** výskumu na arteterapiu bude odporúčanie na nosenie okuliarov alebo nosenie okuliarov. Preto začneme konzultáciou s očnou lekárkou, ktorá nám poskytne odporúčanie na klientov, ktorí budú predmetom nášho výskumu.
- **Výber produktov** potrebných pre náš výskum máme stanovený. Tým, že sa venujeme arteterapii, tak sú to **artefakty**, ktoré vzniknú na individuálnych arteterapeutických stretnutiach a tiež **videonahrávky** zo stretnutí. Videonahrávky nám budú cennou dokumentáciou, ktorá nám opakovane posluží pri analýze dokumentov a zúčastnenom pozorovaní (Gavora, 2007).
- **Pozorovanie** využijeme na arteterapeutických stretnutiach a aj pri preberaní a odovzdávaní klientov od ich rodinných príslušníkov. Budú to pre nás dôležité

vstupné informácie, ktoré nám umožnia vnímať súvislosti so správaním klientov na našich spoločných stretnutiach.

Hlavný cieľ:

***Pomocou arteterapie podporiť zlepšovanie videnia u detí s poruchami zraku.***

Čiastkové ciele:

***Zostavenie série arteterapeutických cvičení na zlepšenie zraku.***

***Aplikovať zostavené cvičenia v praxi a zistiť ich účinky na zlepšenie zraku u detí.***

Oproti pôvodným cieľom, stanoveným na začiatku výskumu, nám štúdiom teórie pribudol ďalší čiastkový cieľ:

***Rozvoj sústredenia, pozornosti a uvoľnenia u detí s poruchou zraku.***

Predmet výskumu:

***Zlepšovanie zraku u detí predškolského a školského veku so zrakovou poruchou.***

#### 4.1.4 Hypotézy výskumu

V našom výskume sa venujeme dvom hlavným hypotézam:

Hypotéza 1:

***Predpokladáme, že arteterapia umožňuje deťom (pri pravidelnom precvičovaní) zlepšiť zrak.***

Hypotéza 2:

***Pomocou sústredenia je možné pri arteterapeutickej činnosti zlepšiť zrak.***

#### 4.1.5 Metódy výskumu

Z množstva rôznych kvalitatívnych metód sme si zvolili pre náš výskum tieto: *riadený rozhovor, analýza dokumentov, dotazníky, projektívne kresebné metódy, vyšetrenie oftalmológom, zúčastnené pozorovanie, kazuistika, fenomenologická analýza.*

Uvedené metódy nám pomôžu na našej ceste k naplneniu vytýčených cieľov absolventskej práce. Ich splnenie si vyžaduje zrealizovanie postupných krokov:

- ***Absolvovanie desiatich strenutí s každým klientom*** si vyžaduje najviac nášho času. Hlavne organizáciu času strenutí a technické zabezpečenie priestoru a materiálu. Náročné bude pre nás aj naplánovanie strenutí, aby vyhovovalo nám aj klientom.



Dostatočná časová rezerva na spracovanie stretnutí, nám umožní zrealizovať všetkých tridsať stretnutí, ktoré budú našim dôležitým zdrojom informácií k výskumu. Budeme pracovať s uzavretou vzorkou troch klientov, individuálnou formou. S každým klientom absolvujeme desať stretnutí.

- **Videonahrávky** budú súčasťou technického zabezpečenia. Nahrávanie stretnutí nám umožní späť si pozrieť terapie a opakovaným pozorovaním klientov si budeme zaznamenávať dôležité momenty.
- **Spísanie každého stretnutia** a postrehov z neho nám umožní zachytiť zmeny správania a tým aj naplnenie cieľov jednotlivých stretnutí. Stretnutie sa bude odvíjať od správnej motivácie klienta a zistenia jeho pocitov pri príchode na terapiu.
- **Štúdium odbornej literatúry a internetových zdrojov** nás usmerní v spracovávaní výskumu a hľadaní vhodných metód k jeho vyhodnoteniu.

Uvedené kroky nám umožnia, aby sme získané informácie kvalitatívne vyskúmali a naše zistenia spísali do premyslenej formy absolventskej práce.

Hlavné metódy výskumu:

- **Riadený rozhovor** je metóda, pri ktorej správne formulovanými otvorenými otázkami klientovi vytvárame príjemný a bezpečný priestor. Využívame aktívne počúvanie, ktoré vie zachytiť neverbálne signály od klienta. Snažíme sa mať pod vlastnou kontrolou svoje neverbálne prejavy, ktoré by pri rozhovore mohli pôsobiť rušivo (Gavora, 2007).
- **Analýzu dokumentov** realizujeme cez videonahrávky a výtvarné artefakty, vytvorené na konkrétnych arteterapeutických stretnutiach. Uvedené dokumenty sú zdrojom k záverom a zmenám v klientovom správaní.
- **Dotazníky** pošleme mailom rodinným príslušníkom klientov. Zistíme tak, pozorovateľné zmeny v správaní sa detí po arteterapeutických stretnutiach v domácom prostredí. Poslúžia nám ako spätná väzba.
- **Projektívne kresebné testy**, ktoré ponúkne našej vzorke klientov budú Šmahelov test farieb, Test domu a Test farieb (popis v podkapitole 1.3.2).
- **Vyšetrenie oftalmológom** je metóda, ktorú pomocou prístrojov v ambulancii realizuje špecialista oftalmológ. Túto metódu pokladáme za súčasť diagnostického vyšetrenia, ktoré získame k dispozícii na začiatku stretnutí s klientmi. Po ukončení

arteterapeutických stretnutí nám rodičia klientov sprístupnia výsledky očnéo vyšetrenia na porovnanie.

- **Zúčastnené pozorovanie** je pre nás metódou, ktorá nám umožňuje byť s klientom v priamom kontakte. Pozorovanie vnímame ako duševnú činnosť, ktorá má za cieľ sledovať, zaznamenávať a vyhodnocovať reagovanie klienta počas arteterapeutického stretnutia. Pozorujeme reakcie klienta na podnety, na samotný priebeh stretnutia a na využívané výtvarné prostriedky a cvičenia. Dôležitú úlohu pri pozorovaní vytvára prostredie, v ktorom sa terapia uskutočňuje. S tým súvisia aj meniace sa postoje a pocity klienta. Výsledkom pozorovania je premena (Beníčková, 2011). Premenu sledujeme nielen v správaní klienta, ale aj vo vzniknutých výtvarných artefaktoch.
- **Kazuistika** je vstupným zoznamom s klientmi. Pracujeme s ňou pri príprave prvých stretnutí, kedy klienta ešte nepoznáme dostatočne osobne. Pozostáva z informácií osobných, rodinných, farmakologických, sociálnych a pracovných. Kazuistiku každého klienta opisujeme v kapitole 5.1.
- **Fenomenologická analýza** napriek tomu, že v názve vystupuje slovo analýza, ide o komplexný systém vypracovanej metodológie, ktorý zahŕňa všetky aspekty výskumu. Jej cieľom je odhaliť pocity, myšlienky a sebauvedomenie skúmaných klientov. Výskumník vyberá tie, ktoré u klientov existujú (Gavora, s. 31-32, 2007).

## 4.2 Popis zostavenia vlastnej štruktúry stretnutí

Stretnutia a ich štruktúru zostavujeme pre potreby našich klientov. Každé stretnutie obsahuje tieto časti: *cieľ, pomôcky, metódy, postup a postrehy zo stretnutia*. V tejto kapitole sa venujeme aj popisu prostriedkov: *priestor na tvorenie a výtvarný materiál*, ktoré sú na všetkých stretnutiach rovnaké, preto ich v popise stretnutí už nespomíname.

### 4.2.1 Cieľ práce a jednotlivých stretnutí

Cieľ práce priamo súvisí s cieľom výskumu, ktorý špecifikujeme v podkapitole 4.1.3, tu sa venujeme aj spoločným a individuálnym cieľom stretnutí u všetkých troch klientov.

Hlavný cieľ práce:

- ***Pomocou arteterapie podporiť zlepšovanie videnia u detí s poruchami zraku.***

Hlavný cieľ práce je dôležitý na určovanie cieľov jednotlivých arteterapeutických stretnutí. K určovaniu cieľov pristupujeme individuálne v závislosti od konkrétneho klienta a od našich arteterapeutických skúseností. Hlavný cieľ a jeho naplnenie budeme zisťovať pomocou opakovanej analýzy dokumentov. Videonahrávky zo stretnutí a výtvarné artefakty budú slúžiť ako zdroj dát a budú k dispozícii pri overovaní výsledkov kvalitatívneho výskumu. Návrat k nim a opätovné štúdium konkrétnych situácií v priebehu stretnutí nám umožní zhodnotiť zistenia a zmeny u konkrétneho klienta.

Čiastkové ciele práce:

- ***Zostavenie série arteterapeutických cvičení na zlepšenie zraku.*** Naplnenie tohto čiastkového cieľa bude kľúčovým pri tvorbe priebehu a náplne arteterapeutických stretnutí. Dôležitou súčasťou naplnenia tohto čiastkového a tým aj hlavného cieľa, bude vytvoriť sériu cvičení a pomôcok k nim.
- ***Aplikovať zostavené cvičenia v praxi a zistiť ich účinky na zlepšenie zraku u detí.*** Naplnenie uvedeného cieľa sa budeme snažiť využiť na každom zrealizovanom stretnutí. Výber cvičení budeme prispôbovať individuálnym potrebám klientov s ohľadom na ciele jednotlivých stretnutí. Arteterapeutické cvičenia na zlepšovanie zraku budú súčasťou celého stretnutia. Budeme ich využívať na rozohriatie v úvode stretnutí, pri samotnej realizácii terapie, na relaxáciu a tiež v reflexii na záver. Niektoré cvičenia klienti, za pomoci rodinných príslušníkov, budú realizovať aj v domácom prostredí v čase medzi terapiami.

Ciele jednotlivých stretnutí môžeme rozdeliť do týchto tém:

- ***Spoločné ciele pre všetkých troch klientov:***
  - Zoznámenie sa s priestorom, nadviazanie kontaktu klient – arteterapeut,
  - Cvičenie očí a tým zlepšovanie zraku,
  - Koordinácia oko – ruka,
  - Spracovanie pocitov prežívaných počas dňa, upokojenie,
  - Sústredenie na tvorivú činnosť a trpezlivosť pri nej zotrvať,
  - Zlepšovanie jemnej motoriky.
- ***Individuálne ciele stretnutí, ktoré sa u konkrétneho klienta líšia od ostatných:***
  - *Laurika* - uvoľnenie a nácvik dýchania, rešpekt autority.

- *Ninka* - nádych a výdych, cvičenie dýchania, prepojenie hemisfér, minimalizovať potrebu mať čisté ruky pri maľovaní.
- *Ondrejko* - zaujatie, motivovanie k výtvarnej činnosti, uvoľnenie emócií.

#### 4.2.2 Štruktúra stretnutí

Arteterapeutické stretnutia sme zostavili podľa štruktúry arteterapeutickej intervencie podľa Tomáša Benička (Beničková, 2017) s úpravami pre potreby našich klientov:

- **Reflexia na úvod** – mapuje aktuálny stav klienta, poprípade dočistí minulé stretnutie. My v tejto fáze, budeme preberať klientov od ich rodinných príslušníkov. Ako *rituál zvolíme prezliekanie do trička na tvorenie*. Každý klient bude mať možnosť výberu z viacerých tričiek na prvom stretnutí. To, ktoré si vyberie, bude počas terapie jeho stále.
- **Rozohriatie** – voľná, čo najmenej obmedzujúca téma na uvoľnenie a naladenie. Využívať budeme *arteterapeutické cvičenia zo série na zlepšovanie zraku*. Cvičenia budeme obmieňať podľa potrieb klienta. Bode tu použitý aj *Šmahelov test farieb*.
- **Realizácia** – v tejto časti stretnutia *spojíme vlastnú prácu klienta s riadeným rozhovorom*. Pri detských klientoch budú tieto fázy prepojené. Špecifickú tému klienta, s ohľadom na jeho aktuálne potreby, budeme počas tvorenia aj verbálne opisovať. *Počas tejto fázy bude prebiehať terapeutická práca s ohľadom na zážitok pri tvorení*.
- **Reflexia na záver** – záverečná kontrola, prípadné dočistenie otvorených tém a uzavretie terapeutického procesu. *Tu budeme používať konkrétne cvičenia na zlepšovanie zraku. Pre klientov bude rituálom na ukončenie stretnutia, prezliečenie z trička na tvorenie*.

Keďže máme detských klientov, po tejto fáze, ich odprevadíme k rodinným príslušníkom a následne si dohodneme ďalší termín stretnutia. *Časová dotácia stretnutí je 60 minút*, je to celkový čas arteterapie, aj s príchodom a odchodom klienta.

#### 4.2.3 Prostriedky

Prostriedky pri arteterapeutickom stretnutí tvoria technické zabezpečenie terapie, sú jeho nevyhnutnou súčasťou. Pod prostriedky zahrňame:

- **Priestor na tvorenie** - Na začiatku pri získavaní klientov zvažíme možnosti nájsť miesto v blízkosti očnej ambulancie. Rozhodujúci pri výbere priestoru, bude hlavne atribút času. Máme možnosť prispôbiť si priestor, ktorý budeme mať k dispozícii neobmedzene, vo vlastnom dome. Oceňujeme to, pretože je tu možnosť upraviť čas podľa potrieb klientov aj nás, tak aby to vyhovovalo obom stranám. Preto sme si vybrali priestor vo vlastnom dome.
- **Výtvarný materiál** – si zabezpečujeme sami. Materiál potrebný na techniku kresby, maľby, koláže a modelovania. Podrobne máme materiál vypísaný pri každom stretnutí v pomôckach.

# 5 KAZUISTIKY A ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIA S KLIENTMI

V tejto časti sa venujeme našim trom klientom. V prvej podkapitole opisujeme kazuistiku každého klienta. V druhej podkapitole dávame priestor stretnutiam všetkých klientov a ich podrobnému priebehu. Stretnutia doplníme obrázkami, ktoré sú súčasťou Prílohy 1. Je zostavená z výtvarných prác, ktorých analýza je pre nás dôležitou metódou pri výskume. Stretnutia s každým klientom prebiehajú desaťkrát. Poradie určujeme podľa postupnosti ako k nám prichádzajú – Laurika, Ninka a Ondrejko. Ich mená sú zmenené, pričom každý z klientov si vyžaduje individuálny prístup. *Obrázky v Prílohe 1 sú označené začiatočným písmenom klienta a číslom obrázka v poradí ako vzniká: Laurika (L1 – 43), Ninka (N1 – 40), Ondrejko (O1 – 28).*

## 5.1 Kazuistiky

Kazuistiku vnímame ako *hlavnú výskumnú metódu*, ktorá bola pre nás kľúčová pri spoznaní klienta na začiatku terapie. Z lekárskeho hľadiska je kazuistika súhrnom klinických pozorovaní priebehu tej istej choroby u viacerých klientov (Ivanová – Šaligová, 1993). My kazuistiku vytvárame komplexne z informácií osobných, rodinných, farmakologických, sociálnych a pracovných. Doplníme ju o naše zistenia v priebehu arteterapeutických stretnutí.

### 5.1.1 Laurika – kazuistika

Laurika mala tri a pol roka, keď k nám nastúpila na arteterapiu. Pochádza z úplnej rodiny, nemá súrodencov.

Podnetom k spolupráci bolo skrínigové vyšetrenie v materskej škole. Výsledky vyšetrenia boli rodičom odovzdané, ako podnet na odborné vyšetrenie zraku. Oftalmologička, po vyšetrení zraku, diagnostikovala *ambliopiu*. Na stanovenie dioptrií, dala ešte dvojmesačné obdobie bez okuliarov. Tento čas využili rodičia na arteterapiu. Na ďalšom vyšetrení po dvoch mesiacoch oftalmologička doplnila diagnózu o *jednoduchý astigmatizmus*.

Klientka pravidelne navštevuje materskú školu. Chorá býva občas. Počas arteterapie prekonala angínu a virózu. Čím sa priebeh stretnutí predĺžil viac ako na desať týždňov.

Laurika od začiatku tvorila spontánne. Pri arteterapii bola sústredená a plná ďalších nápadov na tvorenie. Oslovila ju maľba temperovými farbami. Rada si odtlačala ruky. Farebnosťou preferovala jasné teplé farby ako červená, oranžová a ich odtiene. Kreslenie nevyhľadávala, radšej strihala a lepila. Koláže dokázala prepracovať do úplných detailov (L30, 39,40). Cvičenie s očami brala ako zábavu. Spolupráca bola dohodnutá iba s mamou. Otec je pracovne vyťažený. O zmenách, počas arteterapie s Laurikou, píšeme v podkapitole 6.1.

### 5.1.2 Ninka – kazuistika

Ninka začala chodiť na stretnutia, keď mala tri a pol roka. Na stretnutia ju vždy dovedla stará mama. Ninka má mladšiu sestru a mama čaká ďalšieho súrodenca. Otec pochádza zo zahraničia, s mamou nie sú zosobášení. Ninka často používa anglické slová. Hlavne pri určovaní farieb.

Očné vyšetrenie absolvovala v marci 2023, na základe skríningu v materskej škole. Oftalmologička jej stanovila diagnózu **jednoduchý astigmatizmus**. Okuliare nosí od mája 2023. Arteterapiu začala navštevovať v októbri 2023 na odporúčanie očnej lekárky. Na okuliare bola zvyknutá už sedem mesiacov. Nosí ich stále, pri všetkých činnostiach počas dňa. Na arteterapeutických stretnutiach vždy okuliare odloží a pracuje bez nich. Pri odchode si ich znova nasadí.

Zdravotný stav klientku obmedzuje v navštevovaní materskej školy. Máva časté zápaly dýchacích ciest, preto jej pediater odporučil výber nosných mandlí. Absolvovala operáciu v priebehu našich spoločných stretnutí. Predĺžilo sa nám obdobie terapie. Mala obmedzené možnosti stretávania, aby neochorela pred operáciou aj po nej. Je sociálne obmedzená iba na rodinu. Vnímame to aj na stretnutiach, vždy spomína iba rodinu, kamarátov veľmi málo. Napriek tomu prichádza vždy príjemne naladená, ale opatrnosť a strach sa prejavujú v konkrétnych situáciách pri arteterapii. O zmenách počas arteterapie s Ninkou píšeme v podkapitole 6.2.

### 5.1.3 Ondrejko – kazuistika

Ondrejko začal arteterapiu ako sedemročný. Narodil sa ako dieťa z rizikovej gravidity, narodené v 26.týždni sekciou. Bol resuscitovaný a uložený v inkubátore. Od narodenia má diagnostikovanú detskú mozgovú obrnu. Od septembra 2020 navštevoval materskú školu za podpory asistenta. Zraková ostrosť do blízka u Ondrejka bola binokulárne pod hranicou normy. Má stanovenú diagnózu *zmiešaný astigmatizmus a strabizmus*. Ondrejko je dieťa so špeciálnymi výchovno – vzdelávacími potrebami, dieťa s viacnásobným zdravotným znevýhodnením. V dôsledku oslabenia v oblasti zrakovej ostrosti, binokulárnej spolupráce má sekundárne ťažkosti v oblasti grafomotoriky, zrakovej analýzy a syntézy, sukcesívnej postupnosti napriek vlastnej dioptrickej korekcii. Ide o vrodené zrakové znevýhodnenie, ktoré je súčasťou získanej diagnózy detská mozgová obrna. Klient je dieťa so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, dieťa s viacnásobným zdravotným znevýhodnením. Brat – dvojička, je bez uvedenej diagnózy.

Ondrejko žije v domácnosti s mamou, bratom a starou mamou. Otca, spolu s bratom, navštevuje jeden víkend v mesiaci. Rodičia nie sú zosobášení a žijú oddelene.

Je žiakom prvého ročníka špeciálnej základnej školy. V triede je s ďalšími piatimi deťmi. Na stretnutia chodí klient v sprievode mamy, ktorá sa o neho stará na plný úväzok.

Na arteterapiu chodí na odporúčanie špeciálnej pedagogičky z rehabilitačného centra, kde s ním mama dochádza na fyzioterapiu a logopédiu. Mama usúdila, že arteterapia by bola vhodná ako doplnková terapia k ostatným, zatiaľ aplikovaným terapiám. Dohodli sme sa na stretnutiach raz do týždňa 60 minút, podľa individuálnych potrieb a nastavenia Ondrejka. Mama bude čakať v aute, pred ateliérom.

Na stretnutiach sa s Ondrejkom zameriavame na aktivity na orientáciu v priestore a na ploche. Priestor ateliéru vždy pred Ondrejkovým príchodom upravíme na jeho potreby. Ostré svetlo stlmíme priehľadným prekrytím. Podľa možností uprednostňujeme denné svetlo na terapiu. Dbáme na jednofarebnosť a kontrastnosť podkladovej pracovnej plochy. Používanie kontrastných farieb budeme na stretnutiach striedať. Zmeny počas arteterapie popisujeme v podkapitole 6.3.



## 5.2 Arteterapeutické stretnutia s klientmi

Kapitola je rozsiahla. S každým klientom sme absolvovali desať stretnutí. Na záznam arteterapeutických stretnutí sme si zvolili štruktúru arteterapeutickej intervencie podľa Tomáša Benička (2022), ktorú sme dostali na teoretických prednáškach v Akademii Alterantiva. Podrobne ju popisujeme v podkapitole 4.2.2. Venujeme sa postupne všetkým trom klientom.

### 5.2.1 Laurika – desať stretnutí

#### 1. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Zoznámenie sa s priestorom, nadviazanie kontaktu klient - arteterapeut, jemná motorika

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, papier A4, temperové farby v tubách, výkresy A3 – 5ks, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – S mamou som spísala súhlas o spolupráci. Dohodli sme sa na desiatich stretnutiach v týždňových intervaloch. Spýtali sme sa Lauriky, či môže mama odísť. Súhlasila. **Oblečenie do trička na tvorenie** som zvolila ako rituál na začiatku stretnutia. Laurika okuliare ešte nenosí. ROZOHRIATIE - **Šmahelov test farieb** (L1), rozkresľovací obrázok odmietla kresliť, chcela hneď maľovať. REALIZÁCIA – Laurike som vysvetlila postup maľovania. S temperovými farbami robila prvýkrát. Namaľovala červený obdĺžnik, ktorý vymaľovala žltou farbou. Farby si sama vytlačala na paletu. Po vytlačení troch základných farieb zistila, že sa miešajú. Klientka spontánne namaľovala prvú prácu (L2). Na vlastné vypýtanie dostala ďalší výkres A3. Pozrela von oknom a rozhodla sa namaľovať slnko (L3). Zaplnila stred výkresu. Doplnila žltou farbou oči a usmiate ústa. Potom domaľovala lúče. Chcela v maľovaní pokračovať. Na túto prácu som zvolila veľkú rolku papiera, z ktorej som odstrihla veľkosť papiera, ktorý sa zmestil na stôl. Pripevnila som ho papierovou páskou. *Klientka si namočila prst do modrej farby a začala prácu bodkovaním. Postupne pridávala bodky aj žltej farby. Spontánne začala bodkovať ľavou rukou. Dovtedy pracovala pravou rukou. Prišla na myšlienku, otláčiť ruku. Pomohla som jej namaľovať pravú ruku žltou. Po jej odtlačení, si ju išla umyť a pokračovala v odtlačaní, teraz už oboch rúk namaľovaných na modro. Pokračoval postup – otláčiť a umyť. Znovu namaľovanie oboch rúk na červeno a odtlačenie viackrát na papier. Zapáčilo sa jej to – odtlačanie,*

*umývanie rúk*. Papier bol zaplnený (L4). Po umytí rúk, prešla znovu na maľovanie štetcom. Začala stonkou, pri ktorej zistila, že sa jej podarilo namiešať zelenú farbu. Pokračovala listami, ktoré umiestnila v strede rastlinky. Prvú kvetinku ukončila žltým kvietkom v tvare elipsy. Teraz začala rastlinku maľovať od červeného kvetu v tvare kruhu. Na palette do zelenej pridala modrú, vznikla tmavozelená. Urobila stonku a listy červenej kvetinke. Na palette zmiešala všetky tri farby a vzniknutou hnedou namaľovala tretí kvet aj so stonkou a listami. Maľbu ukončila hnedou farbou, ktorou vyplnila priestor medzi kvetmi. Povedala, že kvietky rastú zo zeme a tá je hnedá (L5). Laurika sa rozhodla namaľovať na samostatný výkres ešte kvet (L6). Bolo to rýchle zaplnenie papiera. Spozorovala som únavu, naučila som ju cvičenie – **Prikladanie dlaní**. REFLEXIA NA ZÁVER – cvičenie – **Farebná húsenička**. Nasledovalo **prezlečenie z trička na tvorenie** a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Sledovať preferenciu pravej a ľavej ruky. Klientka spontánne maľovala aj ľavou rukou – pri maľbe prstami. Usmernenie a stanovenie hraníc je u klientky niekedy nedodržané hneď, skúša ako reagujem. Mamička sa zdôverila, že otca poslúchne na prvýkrát ju nie. Chcela toho veľa stíhať, po usmernení pochopila. Pracovala zaujato. Hneď na prvom stretnutí Laurika absolvovala **Test farieb** (pozri 1.3.2).

## 2. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Koordinácia oko – ruka, spracovanie emócií

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, papier A4, temperové farby v tubách, výkresy A3 – 5ks, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, nožnice

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – **Oblečenie do trička na tvorenie**. ROZOHRIATIE – **Šmahelov test farieb** (L7). Pokračovala som inštrukciou: „Nakresli dom.“ Ako keby prepočula inštrukciu. Nakreslila kruh a oči. Povedala, že to je: „Bubák“ (L8), veľmi rýchlo ho vyfarbila modrou farbou a dodala, že má rohy. Moja otázka: „Niekde si videla takého bubáka?“ Klientka: „Nikde“. Dodala s úsmevom. Dali sme si navzájom – **Pirátske okuliare** – a hádzali sme si loptu. REALIZÁCIA: Prešli sme k maľovaniu. Spomenula si na spolužiaka zo škôlky. Pohádali sa kvôli vankúšiku v podobe plyšového motýľa. Laurika si chcela naň sadnúť v triede. Ako prvý si ho zobral on a jej zostal vankúšik auto. Pani učiteľka – možno bubák z prvého obrázka tohto stretnutia – dala motýľa spolužiakovi, ktorý si ho mal ako prvý. Klientka začala maľovať obrázok (L9), kde som videla, ako prítlakom a ťahmi štetca, dáva zo seba pocit hnevu. Hneď na ďalší napätie (L10), kde už k červenej farbe pridala aj modrú. Bolo to o opakovanom maľovaní a odtláčaní rúk. Napätie sa postupne menilo na radosť

*a prežívanie prítomnosti.* Upokojila sa a chcela nový papier. Naň chcela, aby som jej nakreslila motýľa. Pokračovala maľovaním rúk – žltá, modrá, červená farba. Odtlačala ruky na motýľa. Povedala, že sú to farebné kvety (L11) a motýľ lieta ponad kvety – zakryla ho farbami. Na ďalší papier odtlačila opakovane obe ruky súčasne (L12). Pri tvorbe a zaujatosti činnosťou sme nerozprávali. Vypýtala si ďalší papier a namaľovala motýle na lúke (L12). Umyla si ruky a na záver mala pripravené vystrihnuté kruhy z rôznych farebných papierov a zvyšky farebných papierov. Vybrala si červený kruh naň nalepila dva menšie žlté kruhy a červené ústa (L13). Odpoveďou na otázku: “Kto to je?” odpovedala s úsmevom na tvári: “Bubák je ticho.” Pomohla upratať výtvarný materiál a išli sme precvičiť oči. REFLEXIA NA ZÁVER – cvičenie – **Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie** a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Prepočutie a odignorovanie inštrukcie, aby klientka nakreslila domček, pripisujem únave zo škôlky a dôležitosti spracovať zážitok s vankúšom. *Na prácach som zaregistrovala proces od hnevu a napätia zo škôlky až po radosť v prítomnosti pri tvorení. Sledovať spracovanie negatívnych emócií. Laurika je jedináčik a v kolektíve sa učí, že nie všetko, čo chce, môže mať prvá ona a hneď.* Vycítila som, že pri slovách: „Bubák je ticho.“, situáciu zo škôlky spracovala. Pri odovzdaní klientky mamičke, som sa spýtala, či vie, čo sa dnes stalo v škôlke. Mamičke pani učiteľka situáciu opísala, ale klientka to mame cestou na arteterapiu vôbec nespomenula. Dohodli sme sa, že sa jej na to pýtať nebude, iba ak by to sama spomenula. Očká boli precvičované a vedela sa pekne sústrediť na terapiu. Vnímala som **apercepciu** (popis v 3. kapitole), ktorá tam bola počas celého procesu realizácie.

### 3. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Rozvíjanie jemnej motoriky, cvičenie očí

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, výkresy A4, temperové farby v tubách, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, nožnice

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Klientku dovedol otec. Ponáhlal sa, prevzala som ju pri aute. Kým sme prešli do ateliéru, našla vonku slimáka, ktorého aj chytila. Ruky si umyla, ale stále ho cítila na ruke. Namiesto slizké hovorila „slané.“ **Prezlečenie do trička na tvorenie ROZOHRATIE – Šmahelov test farieb** (L14). Inštrukcia: „Nakresli zviera“. Nakreslila farebnú húsenicu, ktorú videla pri príchode do ateliéru (L15). REALIZÁCIA – Farebné kruhy z papiera som mala prichystané na koláž. Klientka vytvorila húsenicu aj z nich (L16). Rozhovor o škôlke. Prišiel pre ňu do škôlky otec. Nepamätala si, čo robila v škôlke. Pri lepení farebných koliesok sme sa rozprávali o farbách. Nevadilo jej, že má prsty lepkavé od lepidla.

Pokračovala v tvorení. Pri fialovej farbe sme prišli k tomu, že má oblečené fialové tričko. Bola trpezlivá.. Počas tvorby reakcia: „Teta Ivka s ocinom sme išli na výlet.“ Moja reakcia: „A kde?“ Klientka: „Neviem.“ „A čo si tam videla?“ „Neviem.“ Začala spontánne s rozprávaním o výlete, tak som položila otázku, ktorou ona začala ako prvou informáciou: „A s kým si bola na výlete?“ Najskôr odpoveď: „Neviem.“ Po chvíli: „S maminou.“ Hneď sa dostala do reality: „Jaj všetko je leptavé /lepkavé/“ a znova si spomenula na „slané“ ruky od slimáka. Teraz mala ruky od lepidla, ale pripomenula si ruky slizké od slimáka na začiatku stretnutia. Dokreslila ešte oči húseničke (L16) a chcela maľovať. Dali sme obe húseničky k sebe a každá išla do inej strany. Vymenila ich a povedala: „Teraz sa stretli. Sú kamošky.“ Navliekanie korálok – oranžová, červená, modrá, striedala korálky, tak aby bola každá iná a keď mala všetky farby navlečené opakovala navliekanie v tej istej farebnej kombinácii ďalej. Opakovala si farby a zároveň jemnú motoriku a zrak. REFLEXIA NA ZÁVER – Cvičenie – *Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie* a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Kresba zvieratka, u detí predškolského veku, je ovplyvnená bezprostredným zážitkom pred terapiou. U klientky to je viditeľné, ešte aj farebnosťou korálok, ktoré sú na húseničke na cvičenie očí. *Pri rozhovore, bolo zaujímavé ako začala o výlete s otcom a končila, že bola na výlete s mamou. Pozorovať reakcie, ako dieťa vníma rodičov. Z tohto stretnutia sa potvrdzuje zmätok vo vnímaní klientky, s kým vlastne bola na výlete. Nejednotnosť vo výchove a tiež mamina reakcia na prvom stretnutí, že dcére nevie určiť hranice. Pri dokončení húseničiek, reakcia, že sú kamarátky ukazuje, že klientka je v škôlke socializovaná. Bola to reakcia, ktorá z nej vyšla spontánne. Časté používanie slova „neviem.“*

#### 4. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Koordinácia oko – ruka, uvoľnenie a nácvik dýchania

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, výkresy A3, temperové farby v tubách, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, 2 ks slamky, farebné tuše

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – *Prezlečenie do trička na tvorenie*. Napila sa džúsu cez slamku. Fúkanie cez slamku do loptičky. ROZOHRATIE – Odmietla robiť *Šmahelov test farieb*. Laurikinu pozornosť upútali farebné tuše, ktoré boli pripravené na pracovnom stole. Nácvik dychu a sústredenie, na nádych a výdych, sme si najskôr vyskúšali na fúkaní do loptičky. REALIZÁCIA – Cvičenie – *Pokrútená slamka* – Laurika rozfúkala farebný tuš po výkrese a pridávala ďalšie farby. Vyberala si farby– žltá, modrá, červená. „Čierna je ako

kofola.“ – klientka sa rozhovorila, že bola s ocinom na kúpalisku a mala kofolu. Obrázok nazvala osou, ktorá ju vyrušovala pri pití kofoly (L17). Pokračovala maľovaním čiernobielej zebry ako prechodu pre chodcov (L18). Bola to cieleňá výtvarná aktivita, ako príprava na cvičenie – ***Kotúľanie cez pásiky***. Na veľký baliaci papier sme spoločne nakreslili široké pásy ako prechod pre chodcov. Podklad pripravený aj na ďalšie stretnutia na precvičovanie očí. Pokračovala uvoľňovacou kresbou – ***Zrkadlové čmáranice*** – nasledovalo maľovanie vodovými farbami. Vybrala si červenú farbu a pomalovala si ruku. Chcela namaľovať aj druhú, tak mi dala štetec, aby som jej pomohla. Silou odtlačila obe ruky na výkres a išla si ich umyť (L19). REFLEXIA NA ZÁVER - Cvičenie – ***Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie*** a rozlúčenie. Hádzanie loptičiek do košíka bolo odreagovanie na záver.

**Postrehy zo stretnutia:** Uvedomila som si, že na začiatku stretnutia, by som mala zvážiť, aký materiál bude klientka vidieť vybrať. *Laurika je tvorivá a menej podnetov jej umožní lepšie sa sústrediť. Zanechanie stopy – odtlačok rúk je pre klientku dôležité na každom stretnutí.* Na tomto stretnutí to dokázala aj vodovými farbami. Prítlak rúk bol cieleňý a presný. Znovu som spozorovala napätie, ktoré v sebe má, keď príde na terapiu priamo zo škôlky. Po terapii odchádza v dobrej nálade.

## 5. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Koordinácia oko – ruka, uvoľnenie a nácvik dýchania

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, výkresy A3, temperové farby v tubách, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, 2 ks slamky, farebné tuše

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – ***Prezlečenie do trička na tvorenie***. ROZOHRIATIE – ***Šmahelov test farieb*** (L20). Inštrukcia: „Nakresli, čo rada robíš.“ Kreslenie odmietla. „Čo si dnes robila?“ „Neviem.“ Zaujali ju okuliare na plyšových zvieratách. Nasadila si jedny ona a jedny ja. Presýpacie hodiny nám merali čas na výmenu – cvičenie - ***Pirátske okuliare***. REALIZÁCIA – Začali sme s hrou na zemi na práci, ktorú klientka maľovala na predchádzajúcom stretnutí. Prechod pre chodcov (L18) sme vyskúšali prejsť ako chodci. Potom sme striedavo kotúľali farebné loptičky –***Kotúľanie cez pásiky***. Po 4 minútach, počas ktorých sme si medzi sebou vymenili – ***Pirátske okuliare*** – sme sa pustili do dotvárania veľkoplošnej práce. Najskôr Laurika odtlačala korkové štople, ako stopy, ľudí na prechode. Potom prišla na to, že pri ceste rastie aj tráva, tak začala maľovať štetcom trávu. Postupne prešla na maľovanie rúk a odtlačanie (L21). Po otláčení rúk na veľkoplošnú prácu, si vypýtala ďalší papier a chcela pokračovať v odtlačaní. Urobila tak zelené odtlačky rúk na výkres A3

(L22). Na predchádzajúcom stretnutí sme sa boli rozlúčiť pri bazéne a Laurika vtedy chcela lodičku, aby si ju mohla pustiť na vode. Spomenula si na to, tak som jej ju poskladala znova. Zelenými rukami od farby ju celú ponatierala (L22). Ešte raz si odtlačila ruky na ďalší papier a išla si umyť ruky. Potom chcela skúsiť poskladať loďku sama. Tešila sa, keď sa jej to podarilo. Pomaľovala ju ešte farbami, ktoré mala z predchádzajúcej tvorby (L23). Po ukončení odtlačania rúk a skladania lodičiek, klientka chcela ísť lodičku pustiť, aby plávala na vode. Tak sme poskladali spoločne ešte jednu z bieleho papiera, aby nezafarbila vodu (L24). REFLEXIA NA ZÁVER - Cvičenie - *Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie*. Na ukončenie stretnutia klientka išla pustiť lodičku na vodu (L24) a využili sme príjemný čas na popoludňajšom slniečku na oddych očí – cvičenie – *Slnenie*.

**Postrehy zo stretnutia:** Kreslenie je činnosť, ktorú klientka už viackrát odmietla. Pri rozhovore viackrát odpovedala „*neviem*“. Tvorivosť a zaujatosť zaberá počas terapie väčšinu času. *Laurika si už zvykla sa priebeh stretnutia a rešpektuje aj pravidlá, ktoré sme si nastavili. Klientka sa dostala do svojej energie a do prítomného prežívania – apercepcia.*

## 6. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Koordinácia oko – ruka, sústredenie, trpezlivosť.

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, výkresy A3, temperové farby v tubách, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, predkreslené tváričky s emóciami, geometrické tvary z farebných papierov, lepidlo, farebný výkres formát A2, lepiaca páska, potreby na maľovanie temperovými farbami

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – *Prezlečenie do trička na tvorenie*. Pri príchode sa pochválila, že má nový hrebeň. „Čo si dnes robila?“ Klientka: „Hrala som sa v škôlke.“ „A ako?“ Klientka: „Neviem.“ ROZOHRIATIE – *Tváričky s emóciami* (L25) – vyfarbila tri, všetky žltou farbou. Vyfarbila prvú. Spýtala som sa: „Kto sa tak dnes tváril?“ „Neviem.“ Vyfarbila ešte dve, ale na otázky, koho videla s takou náladou nereagovala. Inštrukcia: „Pohl'adaj v miestnosti všetky žlté predmety.“ Po celej miestnosti našla aj tie najmenšie žlté detaily. REALIZÁCIA – Pripravila som vystrihnuté geometrické tvary z farebných papierov. Sústredenie pri lepení na predchádzajúcich stretnutiach bolo pre klientku činnosťou, ktorá ju zaujímala. Lepenie geometrických tvarov. Sama si určovala a postupne lepila tvary symetricky a pravidelne, postupne *vystavala dom so strechou* (L26). Vedela rozoznať obdĺžnik, štvorec aj trojuholník. Pokračovali sme maľbou temperovými farbami v tubách. Postupne všetky farby povytlačala. Sústredila sa, vedela vymenovať všetky farby. Maľovala spontánne, pridávala a miešala farby. Jasne si vedela určiť, čo chce a čo nechce. Od

maľovania štetcom prešla spontánne k maľovaniu rúk a odtlačaniu. Umytie rúk a miešanie farieb. Chcela miešať hnedú, podarilo sa. Už nechcela pokračovať maľovaním, farby zostali namiešané na palette. Čas stretnutia sa naplnil aj klientka už bola unavená. Cvičenie – **Prikladanie dlaní.** REFLEXIA NA ZÁVER - Cvičenie - **Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie** a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Odpovede na otvorené otázky, väčšinou ukončila odpoveďou: „*Neviem.*“ Keď spadlo lepidlo, hneď ho napravila. Znova som spozorovala napätie pri neúspechu, vždy pozrela ako sa zatvárim. Keď videla pozitívnu reakciu, bola v poriadku a pokračovala v činnosti ďalej. *Zmenila som na úvod Šmahelov test farieb za cvičenie Tváričky s emóciami.* Chcela som klientku motivovať k vyfarbovaniu pastelkami. Kreslenie pastelkami na arteterapii je pre klientku nezaujímavé. Je typ dieťaťa, ktoré sa prejavuje maľbou, kolážou a modelovaním. *Na tomto stretnutí prebiehal tvorivý proces od systematickej tvorby až po zážitkové tvorenie.* Terapia bola sprevádzaná spontánnymi prejavmi radosti, ktoré klientka prejavila verbálne aj neverbálne - mimikou tváre.

## 7. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Koordinácia oko – ruka, jemná motorika

**Pomôcky:** 12 ks pastieliek, výkres hnedej farby A3, temperové farby v tubách, farebné papiere A4 – ružový, červený, tmavo a svetlo modrý, nožnice, plastelína, predkreslené tváričky s emóciami

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – **Prezlečenie do trička na tvorenie.** Napila sa džúsu. ROZOHRATIE – **Tváričky s emóciami** – žltá, červená, oranžová (L26). Ďalej už vyfarbovať ani kresliť nechcela. Tváričky vyfarbovala v poradí za sebou, nie podľa toho ako sa tvária. REALIZÁCIA – Laurika sa veľmi rada venuje maľovaniu na veľké papiere a miešaniu farieb. *Aj na tomto stretnutí mala potrebu povytláčať všetkých šesť temperových farieb, premiešať ich a naniest' ich štetcom na jednu ruku, potom preniesť spojením rúk aj na druhú a odtlačiť na papier.* Tento proces – **Test farieb** – nemám zdokumentovaný na fotografiách iba na videozázname. Potom si ruky umyla a pokračovala v tvorení s plastelínou. Teraz s ňou pracovala prvýkrát. Začala tvarovaním guľičiek. Dávala ich na seba, začala stavať snehuliaka(L27). Stále opakovala slová: „Snehuliak je starý pán“. Pri otázke, či bude mať kamaráta, povedala, že nie. Zistenie, že je viac plastelíny, ju motivovalo k modelovaniu hamburgera. Potrebovala valček, nahradila si ho sklenenou fľašou (L28). Nahnevala sa na hamburger z plastelíny, ktorý zle chutil. Odhryzla z neho, aj keď bola upozornená, že

plastelína sa neje. Potrebovala vlastnú skúsenosť (L29). Po modelovaní ešte prešla k strihaniu farebných papierov. Strihala geometrické tvary, hlavne štvorce a obdĺžniky, ktoré trpezlivo lepila. Vznikol dom (L30). Rozhovor počas tvorby prebiehal spontánne. Laurika odpovedala väčšinou slovom „neviem“ aj na otvorené otázky. Je to jej spôsob komunikácie. REFLEXIA NA ZÁVER - Cvičenie - **Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie** a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Laurika prišla na stretnutie s otcom, ktorý sa ponáhľal. Nechcela ho ani pozdraviť a ponáhľala sa do ateliéru. Stihli sme si odovzdať informáciu, že Lauriku vyzdvihne manželka. Pred mamou sa pri odchode chcela skryť, aby nás nevidela. Od otca utekala bez pozdravu. Pri pozorovaní si všimam vzťah klientky k rodičom. Na terapiách je uvoľnená, ako náhle sa blíži odchod mení sa na mrzutú a nereaguje na dohodnuté pravidlá. **Test domu** nebol ako inštrukcia, vznikol spontánne, na podnet Lauriky. Umiestnila ho do stredu formátu a vytvorila ho z nastrihaných geometrických tvarov. Má dve okná a medzi nimi dvere. Dom, ktorý pôsobí harmonicky a stabilne.

## 8. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Koordinácia oko – ruka, cvičenie očí

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, výkresy A3, vodové farby, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, lepidlo, nožnice, sada farebných papierov

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, reštrukturalizácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – **Prezlečenie do trička na tvorenie**. Napila sa džúsu. Z rôznofarebných korálikov povyberala všetky červené. Navliekla ich na gumičku. Zviazali sme ich a klientka ich dala na krk plyšovému medveďovi v ateliéri. ROZOHRIATIE – **Šmahelov test farieb** (L31) - vyfarbila všetkých šesť políčok ale kreslenie odmietla. REALIZÁCIA – Zaujali ju šípky, ktoré boli namaľované na papieri. Pripravila som jej cvičenie – **Šípky** – na vyfarbovanie. Chcela ich maľovať. Ukázala som jej vodové farby, ktoré boli pre ňu novým materiálom na stretnutiach. Vymaľovávala šípky v rôznych smeroch (L32). Klientka vždy pred vyfarbením ukázala smer šípky. Šípku mala vystrihnúť z papiera, položenú pri výkrese. Vo vzdialenosti troch metrov mala vystavený obrázok vyfarbených šípok. Klientka namaľovala obrázok, kde farby vyberala podľa toho, ktorá sa jej páčila. Cieľom nebolo zopakovať presne farby z predlohy, ale striedanie pohľadu na blízko s pohľadom do diaľky. Bavilo ju to, aj zmenu smeru povedala správne, aj maľovanie vodovými farbami sa jej páčilo. Z predchádzajúcich stretnutí mala klientka na obrázkoch pootláčaných množstvo rúk. Na začiatku aktivity vystrihla predkreslený kruh zo žltého



papiera. Farbu si vybrala zo sady farebných papierov. Pri vybratí vystrihnutých pootláčaných farebných rúk povedala: „Urobím slniečko“. Stále namiesto písmena „k“ hovorí písmeno „t“. Pri postupnom naliepaní bola sústredená. Sama si nahlas hovorila postup svojej činnosti. Ešte som jej slnko zdvihla zo stola do priestoru a dala som jej možnosť nalepiť ho na väčší papier. Nechcela (L33). REFLEXIA NA ZÁVER - Po dokončení sme sa zahráli na pirátov, ktorí sa z lode pozerajú na slniečko cez – *Papierový d'alekohľad* – cvičenie na zlepšovanie zraku. Nasledovalo cvičenie - *Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie* a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Pri lepení bola Laurika sústredená a zručná. Bez pomoci urobila celú výtvarnú činnosť. Trpezlivo a vnímavo tvorila. Presne vedela, čo kde chce a ako to urobí. Maľovanie vodovými farbami bola nová technika, ktorú si klientka vyskúšala pri novom cvičení na oči – Šípky. Stretnutie prebehlo s naplnením predpokladaných cieľov.

## 9. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Koordinácia oko – ruka, rozvoj jemnej motoriky

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, ceruza, papiere A4, farebné výkresy A3, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, papierová páska, lepidlo, nožnice

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, projekcia.

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – *Prezlečenie do trička na tvorenie*. ROZOHRIATIE – *Šmahelov test farieb* (L34), rozkresľovací obrázok som nahradila cvičením – *Zrkadlové čmáranice*. Klientka len voľne kreslila čiaru, nič konkrétne. Navrhla som jej, aby zobrala pastelku aj do druhej ruky a kreslila oboma rukami súčasne (L35). REALIZÁCIA – *Projektívne testy – strom, dom*. „Nakresli strom, aký vieš.“ Urobila ho veľmi rýchlo, dvoma ťahmi (L36). „Nakresli dom.“ Nakreslila štvorec a jedno okno vpravo. „Kto v tom domčeku býva?“- na otázku neodpovedala. Povedala: „Ešte tu nie sú dvere. A ešte strecha.“ Tlačila ceruzou tak, že zlomila tuhu. Vymenila som jej ju a pokračovala v kreslení. Na strechu povedala: „Taká malinká, ako trpaslík.“ Stále veľmi tlačila a pri ďalšej otázke: „Čo to je?“ Odpoveď: „Neviem.“ „Možno zistíme na konci nášho dnešného stretnutia, kto tam býva.“ Klientka, po krátkom rozmýšľaní: „Viem, havino.“ Prejavila radosť. Dokreslila oči na ľavej strane obrázka, akoby pes vykúkal z ľavého okna. „Ešte niekto by tam býval s ním?“ Klientka: „Nie. Býval by tam sám.“ (L37) Chcela vyrobiť dom aj z farebného papiera. Vypýtala si červený papier a časti domu strihala sama. Zo sady farebných papierov si povyberala modrý papier na okná a oranžový na dvere (L38). Pokračovala vo vyrábaní z farebného papiera: „Ešte spravím havina.“ Tvorila bez pomoci. Keď jej niečo chýbalo, pekne si to vypýtala (L39). Počas realizácie Laurika málo rozprávala, bola zaujatá činnosťou.

Vžila sa do procesu naplno. REFLEXIA NA ZÁVER - Cvičenie - *Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie* a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Klientka spolupracovala. *Šmahelov test farieb*, vyfarbila všetky políčka celé, nielen kruhy, ako na prvých stretnutiach. Mala snahu urobiť aj strom a dom, kde už venovala viac pozornosti aj detailom. Do procesu koláže sa vžila, bola sústredená. Na väčšinu položených otázok odpovedala „*neviem*“. Čas stretnutia počas tvorenia sme boli ticho, nechala som ju prežívať proces lepenia a strihania, ktorý ju naplno zaujal – *apercepcia*.

## 10. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Koordinácia oko – ruka, uvoľnenie a nácvik dýchania

**Pomôcky:** 12 ks pastieliek, výkresy A3, temperové farby v tubách, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, vodové farby

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – *Prezlečenie do trička na tvorenie. Prišla spokojná.* ROZOHRATIE – *Šmahelov test farieb* – klientka urobila už bez problémov (L40). Po teste som jej zadala inštrukciu: „*Nakresli postavu*“ kreslila obyčajnou ceruzou na papier A4. Počas kreslenia povedala: „To je mamina.“ Bola zaujatá kreslením (L41). Na väčšiu časť postavy použila oranžovú farbu, ktorú dala ako prvú obľúbenú v Šmahelovom teste farieb. REALIZÁCIA – Chytila do ruky červenú pastelku a začala kresliť po veľkom formáte výkresu rukou, ktorou kývala. Klientka len voľne kreslila čiaru, nič konkrétne. Navrhla som jej, aby zobrala pastelku aj do druhej ruky a kreslila oboma rukami súčasne – *Zrkadlové čmáranice*. Bavilo ju to chvíľu. Potom chytila do jednej ruky osem pastieliek spolu a kreslila s nimi súčasne. Urobila si kreslený základ a chcela maľovať. Namaľovala snehuliaka vodovými farbami (L42). Bola zima a v úvode stretnutia spomenula, že stavala so starou mamou snehuliaka. Pokračovala modrým pozadím temperovou farbou. Maľovala trpezlivo a sústredene. Vypýtala si papier A3, a celý výkres zamaľovala modrou farbou. „Chceš tam dať ešte niečo?“ „Áno červenú.“ Zaujato postupne premaľovávala celú modrú plochu výkresu červenou a na výkrese. „Vznikla z toho fialová.“ – povedala klientka s prekvapením a radosťou. Utvrdila som ju v tom. Pokračovala v tvorbe na ten istý výkres. „Do žltej idem.“ Fíkala žltú farbu na fialový podklad. Robila to s nadšením a radosťou. Keď som jej povedala, že už stačí. Pochopila a prestala. Výsledkom je práca L43. REFLEXIA NA ZÁVER - Cvičenie - *Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie* a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Prvú fázu *Šmahelovho testu farieb* klientka na poslednom stretnutí už brala automaticky. Vyfarbovala štvorčeky, ktoré sa jej páčia. Farby, ktoré sa jej nepáčia, brala

náhodne. Na tomto stretnutí reagovala aj na druhú fázu testu farieb a to **kresbu ľudskej postavy**. Nakreslila mamu. *Mama pri odchode spomenula, že sa snaží dcérke určovať hranice a začala vnímať pozitívne výsledky. Povedala aj to, že pozoruje rozdiel v správaní dcéry pred terapiou a teraz po desiatich stretnutiach. Na poslednom stretnutí dokázala nakresliť postavu pastelkami. Stretnutie prebehlo plynule. Rešpekt k činnostiam bol, aj pokyny, ktoré som zadala, klientka rešpektovala.* Rozlúčili sme sa aj s klientkou aj s mamičkou. Po absolvovaní vyšetrenia u očnej lekárky mi mamička mala dať vedieť výsledok vyšetrenia. Mailom poslala vyplnený dotazník (Príloha 2 – D1).

## 5.2.2 Ninka – desať stretnutí

### 1. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Zoznámenie sa s priestorom, nadviazanie kontaktu klient - arteterapeut, jemná motorika, koordinácia oko - ruka

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, farebný papier A4 4ks, nožnice, fixky, lego, temperové farby v tubách, lepidlo

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Klientka prišla so starou mamou. Bola opatrná. Bojí sa psov. So starou mamou sme si odovzdali potrebné informácie a podpísaný súhlas o spolupráci s mamou klientky. Dohodli sme sa, kedy si vnučku vyzdvihne. Hneď prvé stretnutie zostala Ninka na stretnutí sama. *Prišla s okuliarmi na očiach. Dohodli sme sa, že na stretnutiach ich odloží.* Rešpektovala to na prvýkrát. Rituál – **oblečenie do trička na tvorenie**. ROZOHRATIE - **Hra s legom**. Výber rôznych farebných lego kociek, cez hru sme prešli k pastelkám. **Šmahelov test farieb** (N1), ďalej odmietla kresliť pastelkami. Zrealizovala len test farieb. Rozkresľovací obrázok odmietla. REALIZÁCIA – Ninku zaujali temperové farby v tubách. Povytláčala som všetky základné farby a ukázala postup maľovania. Maľovala prvýkrát. Prvú prácu sama pomenovala – šašo (N2) . Druhú prácu nazvala - more (N3). Bola to maľba modrou temperovou farbou, doplnená ostatnými farbami z palety. Tretia maľba – slniečko (N4). *Rozhovor bol prerušovaný spontánnou radosťou z maľovania. Ťahy používala plynulé. Tvary boli prevažne kruhové. Čiary oblé, väčšinou dotiahnuté do uzavretého tvaru. Naučila sa miešať zelenú farbu. Pekne sa zapojila do procesu a tvorila.* Na relaxáciu a zmenu som zvolila aktivitu - **Hádzanie loptičiek**. Práca (N5), bola realizovaná strihaním farebného papiera. Nalepila odstrihnutý čierny obdĺžnik, do neho nalepila žltý obdĺžnik a domaľovala

obrázok rôznymi farbami štetcom. Bola to posledná práca. Rozhovor prebiehal spontánne počas tvorby. Klientka rozprávala, čo počas dňa zažila. Väčšinu dňa prežíva so starou mamou. Do škôlky nechodila, pretože mala zdravotné problémy. Vždy sa uistila, či počúvam aktívne. REFLEXIA NA ZÁVER: Na konci stretnutia som Ninke ukázali aktivitu – **Farebná húsenička**. Nasledovalo **prezlečenie z trička na tvorenie** a nasadenie okuliarov, ktoré si sama vypýtala.

**Postrehy zo stretnutia:** Prvé stretnutie bolo o zaujatí Ninky tvorbou a ukazovaní, ako budú prebiehať naše spoločné stretnutia. Prvýkrát maľovala temperovými farbami a strihala nožnicami. Vnímala každé usmernenie, ktoré akceptovala hneď, ako bolo povedané. Vedela povedať, kedy stačí. Menili sme činnosti a bavilo ju tvoriť. Sústredenie prejavovala mimikou tváre – otvorené ústa. Prejavovala spontánnu radosť z tvorby a objavovania nových činností v jej živote. *Netypické bolo časté umývanie rúk, už pri minimálnom zašpinení. Trikrát za hodinové stretnutie. Strach zo psa ukázala už pri privítaní.* Potvrdila to aj stará mama, ktorá prišla pre klientku na konci stretnutia. Dohodli sme sa na stretnutí o týždeň.

## 2. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, jemná motorika, koordinácia oko - ruka

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, farebný papier A4, nožnice, temperové farby v tubách, lepidlo, výkresy A3

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – **Prezlečenie do trička. Odloženie okuliarov.** Na otázku, s akými pocitmi prichádza na stretnutie, odpovedala, že ju bolelo bruško, ale už je v poriadku. ROZOHRATIE - **Šmahelov test farieb** (N6), rozkresľovacia kresba (N7) – kreslila ružovou, červenou a čiernou. Čiary robila pohybmi zhora nadol, spojila ich do kruhu. Ďalej kresliť nechcela. Ukázala na farby. Pomohla upratať pastelky a išli sme maľovať. REALIZÁCIA – Vybrala si temperové farby v tubách. Prvý výkres, kde boli čiary pastelkami pomaľovala žltou a červenou farbou. Vypýtala si druhý výkres. Naň maľovala modrou a čiernou temperou (N8). Pri zašpinení prsta farbou si ho chcela ísť umyť vodou, ale stačilo jej utretie do handričky. Druhé zašpinenie už potrebovala vodu. Bavilo ju vytlačanie farieb. Pri procese bola kreatívna a zhovorčivá. Zaujal ju zvuk psa vonku. Potrebovala ubezpečenie, že je zavretý. Odložili sme farby a na zlepšenie jemnej motoriky sme prešli na strihanie. Spontánne zavrela oči, tak som jej ukázala cvičenie – **Prikladanie dlaní** – aby si oddýchla. Potom si so zavretými očami ešte vybrala farebný papier, ktorý bude strihať. Zažila moment prekvapenia, čo vždy vyjadrila aj slovne: „Waw“. Pri strihaní sme si menili – **Pirátske**

**okuliare** – cvičenie na zlepšovanie zraku. Motiváciou boli aj presýpacie hodiny (merali 2 minúty) na výmenu okuliarov. Menila som si ich s klientkou. Prekrývali sme raz pravé, raz ľavé oko. Z postrihaných tvarov farebných papierov, hlavne štvorcov a obdĺžnikov, vytvorila koláž (N9). Lepila čokolády pre sestričku a starú mamu. Tvorbou bola zaujatá, počas nej rozprávala o varení a pečení. Reagovala na všetky zvuky, ktoré počula. REFLEXIA NA ZÁVER: Na konci stretnutia sme si ukázali – **Farebnú húseničku** – cvičenie na zlepšovanie zraku. Nasledovalo **prezlečenie z trička na tvorenie a nasadenie okuliarov**, ktoré si sama vypýtala.

**Postrehy zo stretnutia:** Na **rozkresľovaniu kresbu** použila všetky tri farby, ktoré mala medzi obľúbenými aj v **Šmahelovom teste farieb**. Činnosti sme menili, pretože je pre ňu všetko nové. Pri rozhovore nespomenula ani jedného z rodičov, stále rozprávala o starej mame. Pri koláži bola zaujatá tvorbou a nespomenula si na umytie rúk. Vie si vybrať, čo chce a čo nechce robiť. Pri argumentácii rešpektuje authority. *Na ďalších stretnutiach budem pozorovať časté umývanie rúk. Počas tohto stretnutia sedemkrát. Znova sa objavil strach zo psa a citlivosť na akékoľvek zvuky z okolia.*

### 3. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, jemná motorika, koordinácia oko - ruka

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, farebné papiere A4, nožnice, temperové farby v tubách, lepidlo, výkresy A3, farebné koráliky

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – **Prezlečenie do trička. Odloženie okuliarov.** Prezutie. ROZOHRATIE – **Šmahelov test farieb** (N10). Kresliť odmietla. REALIZÁCIA – Dala som jej možnosť navliekať koráliky. Vystriedala všetky farby, bolo ich osem. Trpezlivo navliekala, aj keď sa jej vyvliekla, po neúspechu znova pokračovala. Trénovala si tým oči aj s použitím – **Pirátskych okuliarov. Prikladanie dlaní** – ako relaxácia pred maľovaním farbami. Povytláčala farby červenú, bielu, čiernu na paletu. Namaľovala dve plochy – červenú a čiernu. Pridala na paletu ďalšie farby, žltú a modrú, ktoré v jednofarebných plochách naniesla na papier. Vyfrkla jej farba na prst a išla si umyť celé ruky. Tým sme maľovanie ukončili a prešli sme k strihaniu. Ninka si doniesla svoje nožnice, ktoré boli so starou mamou kúpiť pred stretnutím. Nácvič strihania bol pre klientku zaujímavý. Mala dobrú náladu. Po nastrihaní, pokračovala lepením. *Pri lepení pokračovalo časté umývanie rúk, aj keď vedela, že bude ešte pokračovať.* Rozhovor počas tvorenia bol o zdraví, spaní a jedení. Rada sa chodí kúpať s rodičmi. Spomínala aj nákupy jedla. Na obkresľovanie kruhu som jej dala CD – kruh.

Hneď jej to evokovalo hudbu, chcela muziku. Povedala, že rada tancuje. Obkreslila kruhy. Reagovala na štekot psa. Uistila som ju, že pri odchode bude pes zavretý. *Zistila, že mám špinavé ruky a poslala ma ich umyť. Nešla som a vysvetlila som jej, že pri maľovaní a lepení si ruky umývam až keď tvorenie skončím. Vysvetlenie pochopila a strihala ďalej.* Odstrihnuté kúsky nalepila na predkreslené kruhy (N11). Vedela povedať, kedy chce skončiť. Spomenula, že aj mama a otec nosia okuliare. REFLEXIA NA ZÁVER: Zažila úspech zo strihania, prestrihla sama papier. **Farebná húsenička** – na záver stretnutia je už pre ňu znamenie, že príde stará mama a ide domov. Zhodnotila, že bolo dobre. Pomohla poupratovať. **Prezlečenie z trička na tvorenie. Nasadenie okuliarov.** Zobrala si domov aj papier na strihanie. Chcela ešte veľa vecí poskúšať, mala energiu aj na konci stretnutia.

**Postrehy zo stretnutia:** Všimla si aj malú špinu na koráliku. Pracovala so svojimi nožnicami, ktoré si priniesla. *Najskôr chcela strihať ľavou rukou. Budem sledovať preferenciu rúk pri tvorení.* Akékoľvek zašpinenie rúk, jej prekážalo. Za stretnutie si ich bola umyť šesťkrát. Terapia bola prerušovaná jedlom, ktoré si priniesla v batohu so sebou.

#### 4. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, jemná motorika, nádych a výdych cvičenie dýchania

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, výkresy A3, farebné tuše, rolka papiera na kreslenie, lepiaca páska, hra – človeče, nehnevaj sa

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – **Prezlečenie do trička na tvorenie. Odloženie okuliarov.** Prezutie. ROZOHRIATIE - **Šmahelov test farieb odmietla.** Cvičenie na úvod sme zvolili – **Hru Človeče, nehnevaj sa.** Do podložky s otvormi, vkladala farebné figúrky. REALIZÁCIA – Maľovanie tušom, cvičenie na zlepšovanie zraku – **Pokrútená slamka.** Jednou slamkou sa napila a druhú slamku sme použili na fúkanie do farebných tušov (N12) – hlboký nádych a výdych do slamky, ktorý spôsobil pohyb tušu na výkrese. Opakovane som usmerňovala Ninku na správne a vedomé dýchanie. Relaxácia po dýchaní pomocou cvičenia – **Príkladanie dlaní.** Pokračovala kreslením oboma rukami naraz (N13) – **Zrkadlové čmáranice.** Uložili sme pastelky. V ateliéri si Ninka všimla *domček s plastovými hračkami playmobil.* Zaujal ju už na minulom stretnutí. Po tvorení som jej ho ukázala. Bolo tam veľa drobností, ktoré boli vhodné aj na precvičovanie očí. Najčastejšia otázka bola, čo má kde uložiť. Po usmernení a podpore, že sa je to na jej rozhodnutí už pokračovala samostatne: „Tuto. Tu majú kamarátov.“ Dramatizácia – **Hra s playmobilom** (N13) – prebiehala súčasne s rozhovorom o Ninkiných kamarátoch. Ukladanie a rozhodovanie ju bavilo. Pýtala sa na všetko, čo nepoznala. Liečila

zvieratká. Videla aj malé detaily bez okuliarov. REFLEXIA NA ZÁVER – Vyrozovala situáciu, ktorú zažila na ihrisku. Sama prešla do prítomnosti z tvorenia a hry. Cvičenie na zlepšovanie zraku - *Farebná húsenička. Prezlečenie z trička na tvorenie.*

**Postrehy zo stretnutia:** Klientka žije v domácnosti, kde sú traja dospelí ľudia. Zachytí informácie, o ktorých sa bavila. Terapia je pre ňu miesto, kde spracuje informácie, ktoré prežila a nemá ich kde porozprávať. Umytie rúk za stretnutie bolo dvakrát. Klientka má pred operáciou nosných mandlí, preto aj do hry vkladala liečenie zvierat. Podstatné bolo, že hru ukončila vždy vyličením. Záver stretnutia, hra s hračkami, bol pre ňu uvoľňujúci a plný inšpirácie. *Pri odchode si nespomenula na okuliare.* Dala som ich po stretnutí starej mame tak, aby to Ninka nevidela. Spomenula si na ne až pri vystupovaní z auta pred domom, kde býva. Stará mama mi to napísala správou po stretnutí. Bol to znak, že pocit uvoľnenia z terapie dostal klientku do pohody – *apercepcia* - a zabudla na naučený zvyk - nasadiť si okuliare. Nepotrebovala ich.

## 5. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, koordinácia oko - ruka

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, výkresy A3, rolka papiera na kreslenie, lepiaca páska, hračky, temperové farby v tubách, animácia, riadený rozhovor

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – *Prezlečenie do trička na tvorenie. Odloženie okuliarov.* Prezutie. ROZOHRATIE - Vybrala si svoje nožnice, ktoré nosí na stretnutie. Klientka reagovala na minulé stretnutie, kde sa hrala so zvieratkami. Hľadala ich, ale dokázala dokončiť – *Šmahelov test farieb* (N14). Pekne vyfarbovala dieliky, stále len čiastočne, čiarami. Všimla som si, že pastelky brala postupne, nie podľa preferencie, napriek zopakovaniu inštrukcie. REALIZÁCIA – Klientka sama zobrala do pravej ruky viac pasteliek naraz a kreslila opakovane dookola kruhovým pohybom oválny tvar. Presunula si ich do ľavej ruky a pohyb zopakovala. Sama si povedala, kedy dosť (N15). Vypýtala si hračky, ktoré si pamätala z minulého stretnutia. Spoločne sme upratali pastelky a vytvorili priestor na figúrky a predmety – *Hra s playmobilom.* Boli uložené v košíku, chcela ich všetky vysypať na stôl. Umožnila som jej to. Mala z toho veľkú radosť. Hľadala aj domček, do ktorého minule ukladala hračky. Uspokojila sa s vysvetlením, že domček sa opravuje. Nechali sme pár hračiek, ktoré si sama vybrala a spontánne sa *začala hrať a tvoriť príbeh.* Zadála som jej inštrukciu, aby nakreslila domček. Na čistý výkres A3 nakreslila ako *dom* kruh tmavozelenou pastelkou. Vložila tam kravičku, že tam bude bývať. Pokračovala vo vyberaní ďalších

figúrok. Rozhovor bol prerušovaný opakovaným výberom ďalších hračiek. Na otázky počas hry nereagovala, bola zaujatá – **apercepcia**. Pomenovávala figúrky. Po opakovanom pretretí očí, sme hru prerušili krátkym cvičením na zlepšovanie zraku – **Prikladanie dlaní**. Pri zakrytí očí si spomenula prvýkrát, že si potrebuje umyť ruky. Povedala, že si ich zašpinila na hračkách. Po ich umytí, sme spoločne upratali a išli sme maľovať. Na veľký rolovací papier. Predkreslila som pásiky, aby som videla ako dokáže dodržiavať líniu. Farby si vytlačala sama. Bola zaujatá procesom maľovania, vytlačania farieb a miešania ich navzájom. Prerušenie umývaním rúk. Rýchlo sa dostala naspäť do procesu maľovania a vytlačania farbami. Miešala farby a tešila sa z procesu. Opakovane si chodila umývať aj len trošku zašpinený prst. **Pri šiestom pokuse o umývanie rúk som chytila štetec a opatrne Ninke namaľovala celú ruku. Reagovala bez slov, bolo jej to príjemné.** Poodtláčala svoju ruku viackrát na papier a potom prišiel **moment, kedy chcela namaľovať ruku ona mne. Prizvala ma do procesu, bolo vidieť nadšenie a to, že špinavé ruky jej nevidia.** Naopak, tešila sa z vlastných odtlačkov. V eufórii z maľovania, si zašpinila svoje nožnice, išla si ich umyť spolu s rukami. Nastrihala žltý papier na pásiky. Vypýtala si lepidlo a lepila a skladala. Sama si vymýšľala postup. Porozprávala o rodine. Sústredila sa na strihanie. Pozliepala postrihané papiere na seba a nazvala to lietadlom. Rozhovorila sa o otcovi, že bol v práci a mal narodeniny. Zvyšný papier sme sa dohodli, že si dostrihá doma. Ukáže, ako vie strihať nožnicami. REFLEXIA NA ZÁVER: Po poslednom umytí rúk sme začali upratovať. Pripravila som Ninku na ukončenie. **Vyzlečenie z trička na tvorenie** a precvičenie očí – **Farebná húsenička. Nasadenie okuliarov.**

**Postrehy zo stretnutia:** Nadalej sledovať počet umývania rúk. Ninka si nechala namaľovať celú ruku. Aj pri odovzdávaní klientky starej mame, som spomenula, že si často umýva ruky. *Potvrdila mi to, že doma sú všetci prehnane čistotní. Strach, akýkoľvek, spôsobuje zhoršenie zraku.* U Ninky je strach súčasťou jej každodenného života, hlavne časté umývanie rúk a strach už pri počutí brechotu psa. Dávala si už pozor, aby si okuliare pri odchode nasadila.

## 6. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, jemná motorika, prepojenie hemisfér

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, papier A4, výkresy A3, vodové farby, voskovky, nožnice, lepidlo

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – **Prezlečenie do trička na tvorenie. Odloženie okuliarov.** Prezutie. ROZOHRATIE – **Šmahelov test farieb**, už si zvykla na začiatok, že ho vždy robí (N16). Ďalšie zadanie bolo: „*Nakresli strom.*“ Nevníkala to a kreslenie pastelkami odmietla. REALIZÁCIA – Vybrala si voskovky. Zaujala ju biela. Ponúkla som jej okrúhle vrchnáky



rôznych veľkostí na obkreslenie. Obkreslila si kruhy na biely papier. Ninka zvolila spôsob od najväčšieho po najmenší. Tri kruhy, ktoré zatiaľ nebolo vidieť. Bola sklamaná. Prešli sme na maľovanie vodovými farbami. Klientka si vybrala odtiene modrej. Postupne pri maľovaní sa jej objavovali kruhy, ktoré nakreslila. Sama prácu pomenovala - snehuliak (N17). Chcela strihať. Dala som jej biely výkres A3. Znova obkresľovala kruhy, ale červenou voskovkou, aby ich videla. Potom ich vystrihovala. Bol to pre ňu náročný proces. Ninka menila aj ruky, ale zistila, že strihanie jej ide iba pravou rukou – nožnice boli na to prispôsobené. Počas strihania prišla na to, že urobí znova snehuliaka. Na podklad som klientke dala vybrať z farebných papierov. Boli medzi nimi aj maľované výkresy farbami, ktoré zostali po predchádzajúcich stretnutiach. Ninka si vybrala pomalovaný podklad. Sama si určovala veľkosti kruhov a rozloženie častí snehuliaka na podkladový papier veľkosti A3. Dala som jej na výber, nakresliť oči, alebo ich nalepiť z papiera. Chcela ich nalepiť. Rozhodla sa urobiť snehuliaka iba z dvoch gulí a ruky vystrihla nepravidelné a väčšie. Na gombíky použila žlté kruhy (N18). Pri lepení lepidlom, ju prekvapil zvuk, ktorý vydávalo. Búchanie. Keď zistila, že ten zvuk robí ona a vie to ovplyvniť, tak búchala pravidelne. Do rytmu. Poslednú prácu sa rozhodla klientka lepiť malé podstrihané kúsky farebných papierov na výkres A3. Písala recepty, ako pani doktorka a dorobila to ako koláž (N19).

REFLEXIA NA ZÁVER – Cvičenie na zlepšovanie zraku – ***Farebné ruky. Prezlečenie z trička na tvorenie. Nasedenie okuliarov.***

**Postrehy zo stretnutia:** Ninka prišla po dvojtyždňovom prerušení arteterapeutických stretnutí. Bola na operácii nosných mandlí. Mávala časté zápaly pľúc. *Všímam si na stretnutiach strach, nesústredenosť na tvorenie. Uvedomovala si všetky zvuky, ktoré boli okolo. Stále bola v napätí. Pri príchode mala strach z neznámej osoby (môj syn odchádzal). Po vysvetlení, kto to bol sa upokojila.* Ninka bola na stretnutí komunikatívna. Celý deň prežívala so starou mamou. Stále kládla otázky ona, keď som položila otázku ja, odpovedala holou vetou a prešla na to, čo zaujíma ju. Posledná práca bola pre ňu spracovaním zážitkov z nemocnice. Podstúpila operáciu nosných mandlí.

## 7. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, jemná motorika, oko - ruka

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, papier A4, výkresy A3, temperové farby, voskovky,

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – ***Prezlečenie do trička. Odloženie okuliarov***, už urobila automaticky. Prezutie. ROZOHRATIE – ***Šmahelov test farieb*** (N20). Páčila sa jej plyšová

ryba, ktorú našla v ateliéri. Zobrali sme – *Hrkajúce pomôcky* – a vytvorili sme zvuky mora. Všimla si, že v ateliéri je nový stôl na tvorenie. Prijala to pozitívne. Vyfarbila – *Tváričky s emóciami* (N21). Ukázala na prvú vysmiatu, že to je teraz ona. Druhú vyfarbila štvrtú tváričku. Povedala, že to je chlapec zo škôlky, ktorý hnevá pani učiteľku. Rýchlo prešla na inú tému. Robila iba čiary, nevyfarbovala celú plochu kruhu. Na otázky kto a kedy sa tak tvári nereagovala. REALIZÁCIA – Prešli sme na cvičenie – *Vkladanie korálikov* – do nádoby od vajíčok. Postupne do riadkov vkladala farebné koráliky - modrá, červená, zelená, žltá – veľmi rýchlo chcela skončiť. Prehliadala prázdne otvory, chcela už navliekať poukladané koráliky. Vyrobila rôznofarebný náhrdelník a dala ho hrochovi (plyšová hračka v ateliéri) na krk. Prešli sme k maľovaniu temperovými farbami. Sama si hneď na začiatku pomaľovala ruky. Potom ich odtlačala na výkres A3 (N22). *Ruky si umyla až potom, keď si ich chcela namaľovať ďalšou farbou.* Po ďalšom umytí rúk, si klientka sama zobrala čistý výkres A3 a štetcom začala maľovať modrou farbou. Rozhovorila sa o tom, čo robila počas dňa. Bezprostredne kládla otázky aj ona mne. Pri maľovaní sme prišli aj k téme, keď bola klientka v nemocnici na výbere mandlí. Ako plakala a bála sa. Hovorila o tom tak, že to už má spracované. Vidieť to aj na maľbe, ktorú počas rozhovoru vytvorila (N23). Použila prevažne čisté odtiene farieb. Pri maľovaní bola sústredená a vyrovnaná. REFLEXIA NA ZÁVER – *Prezlečenie z trička na tvorenie. Farebná húsenička. Nasadenie okuliarov.* Odprevadenie k autu starej mamy a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Prekonanie reakcie na trošku zašpinený prst. Dokázala si sama zamaľovať celú ruku, dokonca aj vrch ako rukavicu. Mala z toho radosť. Ukázala na ruke, kde mala hadičku (kanylu pri infúzii). Chodila si umývať ruky, ale preto, aby si ich mohla namaľovať inou farbou. *Proces tvorenia prebiehal plynule, nebol prerušovaný zbytočným umývaním rúk ani sústredením sa na zvuky, ktoré by klientku vyrušili pri arteterapii. Prežívala apercepciu.*

## 8. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, jemná motorika, oko - ruka

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, papier A4, výkresy A3, temperové farby, fixky, papier v rolke, papierová páska

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – *Prezlečenie do trička. Odloženie okuliarov* urobila automaticky. Prezutie. ROZOHRIATIE – *Šmahelov test farieb* (N24). Inštrukcia: „Nakresli *strom*, akýkoľvek chceš. Nebude to palma ani ihličnatý strom. Tak ako ho vieš nakresliť.“

Skôr ako začala, chcela vidieť vianočný stromček, ktorý máme vyzdobený. Bolo obdobie pred Vianocami. Sklamalo ju to, že ho ešte nemáme urobený. Veľmi rýchlo nakreslila strom, zobrala si aj farebné pastelky zelenú, fialovú, žltú a oranžovú na dokreslenie (N25). REALIZÁCIA – Chcela lepiť. Zaujali ju tváre smajlíkov, ktoré boli pripravené na stole. Lepila tváre s emóciami. Povedala, že prvý vysmiaty je ona. Druhý vysmiaty tiež. Na zamračenú tváričku povedala, že to je sestrička. Štvrtá vysmiata bola mama. Otec bola tvárička s rovnými ústami. Pozakrývala im oči drevenými farebnými paličkami (N26). Na moju otázku, prečo to robí, odpovedala: „Lebo tam príde voľajaký bubák.“ Na otázku, kde chodí bubák, odpovedala: „V noci, keď idem spinkať.“ Prepočula kde, odpovedala kedy. Povedala, že aj teraz má unavené očká. Urobili sme oddychové cvičenie – **Prikladanie dlaní**. Na veľký papier, ktorý bol prilepený na stole fixkami, Ninka začala kresliť **rodinu**. Nakreslila mamu - veľký kruh čiernou. Braček, ktorého mama ešte len čaká, nakreslila v brušku modrou fixkou. Seba nakreslila ako zelenú čiaru vedľa bračeka, nie vedľa mamy ale tiež v kruhu v nej. Sestričku nenakreslila. Povedala, že je doma. Sama sa rozhodla, že chce odtláčať ruky. Začala. Najskôr odtlačila ružové ruky obidve. Potom modrou, ale prstovými farbami, jej to nešlo. Išla si prvýkrát umyť ruky. Vymenili sme farby za temperové. Chcela zelenú ako stromček. Sama si začala maľovať dľaň zelenou farbou, potom aj vrchnú časť ruky. Povedala, že má rukavice, aby jej nebola zima. Odtlačila pravú ruku na papier a pomaľovala si ju znova. Chcela vytlačiť zelenú farbu na papier a potom oboma rukami farbu na papieri roztierala. Proces si užila. **Nemala žiadny problém, že má špinavé ruky**. Roztieranie farby robila na výkrese, na ktorý robila kresbu rodiny. Farbou ju zakryla (N27). Potom si vypýtala ďalšie papiere a proces odtlačania rúk opakovala (N28). Išla si ruky umyť a pomohla upratať veci po maľovaní. REFLEXIA NA ZÁVER – Cvičenie na zlepšovanie zraku – **Farebné ruky**. Precvičili sme aj určovanie, ktorá je pravá a ľavá ruka. Prirad'ovala farebné krúžky k farebným prstom na rukách. **Prezlečenie z trička na tvorenie, nasadenie okuliarov**. Rozlúčenie a odovzdanie starej mame.

**Postrehy zo stretnutia:** Klientka prekonala potrebu mať stále čisté ruky. Zistila, že tvorenie z farbami je činnosť, kde jej je farba na rukách príjemná. Úplne sa sústredila – **apercepcia**. Rozhovorila sa o rodine. Doniesla si v batohu lízatko, na ktoré si počas terapie spomenula a prerušovala tým terapiu. Jedenie počas terapie sa zopakovalo už druhýkrát. Pri odovzdávaní klientky starej mame sme sa dohodli, že Ninke sladkosti dá až pri odchode. Stará mama súhlasila.

## 9. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Zlepšovanie jemnej motoriky, sústredenie

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, papiere A4 4ks, nožnice, fixky, prstové farby, lepidlo

**Metóda:** pozorovanie, rozhovor,

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – *Odloženie okuliarov som jej pripomenula*. Sama zabudla. *Prezlečenie do trička na tvorenie*. ROZOHRIATIE – *Šmahelov test farieb* (N29). Ninka prišla na stretnutie v dobrej nálade. Informovala ma, že v pondelok už pôjde do materskej školy. Dva týždne trávila doma so starou mamou. Bola po operácii mandlí. Na pondelok sa teší medzi kamarátov. REALIZÁCIA – Inštrukcia: „*Nakresli svoju rodinu*.“ Ako prvého začala kresliť otca (N30). Trikrát zobrala do ruky pastelku a odložila, že takej farby nie je. Nakreslila ceruzkou kruh a odložila – hnedú, čiernu, ružovú. Zobrala žltú a kreslila čiary zhora nadol. Potom sivou tiež čiary tým istým smerom. Ružovou nakreslila vlnovku vo vnútornej časti kruhu, boli to vlasy. Zobrala si druhý papier. „Kto je ešte tvoja rodina?“ Odpovedala: „Mama a stará mama.“ Rýchlo nakreslila len starú mamu (N31). Chcela si oddýchnuť. Urobili sme cvičenie na zlepšovanie zraku – *Prikladanie dlaní*. Potom si vypýtala hudbu. Pustila som jej pesničku a zatancovala si. Hudbu sme nechali zapnutú (piesne z rozprávky *Ľadové kráľovstvo*). Už v kreslení pokračovať nechcela. Vybrala si svoje nožnice. Chcela strihať farebné papiere. Sústredila sa na strihanie a počúvanie hudby. *Ako strihala našla medzi farebnými papiermi aj ústrižky pokreslených výkresov, ktoré sa jej nepáčili. Všetky ich trpezlivo povyberala a až, keď ich vybrala, pokračovala v strihaní jednofarebných papierov na pásiky*. Z predkreslených tvarov ju zaujali štyri obdĺžniky, ktoré mala dolepiť vystrihnutými pásikmi papierov (N32). Strihala geometrické tvary rôznych farieb na pásiky. Spolu sme poupratovali postrihané kúsky papiera a našla fixky. Chcela kresliť s nimi na papier. Boli to fixky permanentné s typickým zápachom. Keď začala kresliť, vadil jej zápach. Vyskúšala každú farbu, správne ich pomenovala všetky farby. Bola to uvoľňovacia kresba (N33). Otázku, čo to je, odignorovala. Dokončili sme stromček z nalepených klientkiných rúk. Pootvárala prstové farby, ktoré tiež správne vymenovala. *Na prsty si dávala farby, postupne zafarbila každý prst inou farbou*. Bola sústredená na proces - *apercepcia*. Zopakovala to viackrát. Tešila sa z odtlačania prstov. Umývanie rúk bolo náročné, ale zvládla to sama. Spoločne sme pozatvárali farby a upratali. Obrázok stromčeka Ninka dozdobila aj nastrihanými pásikmi farebných papierov (N34). Počas tvorby rozprávala, ako prežíva čas v škôlke, ako trávi čas so sestričkou a že braček je ešte v brušku. Mala veľa informácií, ktoré spracovávala. REFLEXIA NA ZÁVER – Upratala si nožnice do batoha. *Sama chcela vyskúšať ukazovanie smeru hrabličkami na optotype, ako u očnej lekárky*

*v ambulancii*. Prešli sme ukazovanie vždy dvoch riadkov s *Pirátskymi okuliarmi*. Robila to prvýkrát. Tešilo ju to. Cvičenie na zlepšovanie zraku – *Farebná húsenička*. Potom si ešte *vyzliekla tričko na tvorenie a nasadila okuliare*.

**Postrehy zo stretnutia:** Počas stretnutia bola niekedy nesústredená. Používala slová, ktorým nerozumie. Žije v rodine s dospelými. Vyžiadala si hudbu. Tvorenie bolo prerušované tancovaním. Mala veľa podnetov. *Pri nasedení okuliarov povedala, že ich musí nosiť*. Má niečo naučené a prikázané, tak je v nastavení dodržať to. Na stretnutí jej okuliare nechýbali. Sústredila sa na tvorenie a dokázala všetko vidieť, dokonca aj malé detaily.

## 10. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, sústredenosť na tvorbu – minimalizovať potrebu mať čisté ruky pri maľovaní.

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, papier A4 4ks, obyčajná ceruza, prstové farby, farebné koráliky, temperové farby v tubách

**Metóda:** pozorovanie, rozhovor, maľba, kresba

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Klientka prišla na stretnutie v sprievode starej mamy ako vždy. Začala tým, že si potrebuje umyť ruky, pretože jedla koláč. *Odloženie okuliarov a prezlečenie do trička na tvorenie*. ROZOHRIATIE – *Šmahelov test farieb* (N35). Ninka začala s rozprávaním o príprave narodeninovej oslavy pre jej mladšiu sestru oslavu. Bude mať dva roky. REALIZÁCIA – klientka začala kresliť tortu, ale boli z toho narodeninové balóny (N36). Popri kreslení rozprávala, že mama nafúkala balóny a urobila tortu. Babka tortu ozdobil. Potom nakreslila tortu (N37). V rozhovore sme prešli aj k zvieratkám. Zadala som jej inštrukciu, aby nakreslila *zvieratko*. Nakreslila pandu, ktorú má doma (N38). S obrázkami bola rýchlo hotová. Posledný urobila rýchlymi ťahmi so silným prítlakom (N39). Klientka si vypýtala prstové farby. Prstové farby postupne otvárala sama. Počítala ich. Keď jej nešla niektorá otvoriť, slušne si vypýtala pomoc. Popritom reagovala na zvuky, ktoré počula. Vonku štekala pes. Začala maľovať štetcom húsenicu z kartónu na vajíčka. Podľa farieb na koráľkovej húsenici. *Zafarbila si prst. Upozornila na to, ale pokračovala plynule v maľovaní ďalej. Chvilu na to, si sama pomalovala ruku – práca v tichu. Opakovane si ruku namaľovala a odtlačala*. Prehovorila iba, keď počítala farby. Ticho prerušil znova štekot psa. Prejavila strach pohľadom na mňa. Ubezpečila som ju, že psík je vonku. Upokojila sa a pokračovala stále v maľovaní ruky a odtlačaní na papier (N40). Odtlačila ruku, tak silno, že ju to zabolalo. Potom už odtlačala opatrnejšie. *Ninka bola plne zaujatá procesom*. Rozhodla sa, že skončí s maľovaním. Išla si umyť ruky. Bola mrzutá od únavy, chcela ísť už za starou mamou

a mamou. Vybrala som koráliky, aby si ponavliekala farebnú húseničku na tréovanie očiek aj doma. Dohodli sme sa, že ona ponavlieka koráliky pre mňa a ja jej navlečiem farebnú húseničku ako darček. Upokojila sa pri činnosti. **Na konci stretnutia už brala aj štekot psa normálne.** Spomenula si, že bola pred chvíľou smutná a chcela ísť za starou mamou a už je veselá. Rada navlieka koráliky a to ju rozveselilo. Povedali sme si, že keď obidve ukončíme navliekanie, príde stará mama a Ninka pôjde domov. Porozprávali sme sa, že keď bude doma trénovať očka na farebnej húseničke, bude to robiť bez okuliarov. REFLEXIA NA ZÁVER – Cvičenie na zlepšovanie zraku – **Farebná húsenička. Prezliekli sme tričko na tvorenie. Nasadila si okuliare.** Rozlúčili sme sa a povedala som jej, že je to naše posledné stretnutie. Dohodli sme sa, že ešte rada príde. Povedala mi, že mám napísať starej mame na mobil. Vedela, že sme si tak potvrdzovali stretnutia. Rozlúčili sme sa aj s Ninkou aj so starou mamou.

**Postrehy zo stretnutia:** Bolo vidieť uvoľnenie vnútorného napätia v prvých kresbách ceruzkou. Radosť z otláčania ruky a tiež z maľovania na ňu. **Špinavé ruky jej nevadili.** Umyla si ich až na konci tvorenia. Nerobila to priebežne, ako na prvých stretnutiach. Pri odchode sa nepotrebovala ubezpečiť, že náš pes je zavretý a nebude vonku. **Cítila dôveru a bezpečie.** So starou mamou, pri odprevadení klientky, som sa dohodla, že mi pošle mailom vyplnený dotazník (Príloha 2 – D2) po skončení arteterapeutických stretnutí a výsledky z vyšetrenia u očnej lekárky, keď pôjdu najbližšie na vyšetrenie.

### 5.2.3 Ondrejko – desať stretnutí

#### 1. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Zoznámenie s klientom, klienta s priestorom, motivovanie k výtvarnej činnosti

**Pomôcky:** 12 ks voskoviek, papier A3, temperové farby v tubách, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, voskovky

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Na prvé stretnutie prišiel klient v sprievode mamy, ktorá sa o neho stará na plný úväzok. Mama doniesla stanovené diagnózy od odborníkov, s ktorými zatiaľ Ondrej prišiel do kontaktu. Podpísala mi súhlas na spoluprácu. Po úvodnom zoznámení navzájom a spoznaní priestoru, sa Ondrejko usadil na stoličku. Rituál bude **oblečenie do trička na tvorenie.** Naplánovali sme desať stretnutí v týždňových intervaloch. ROZOHRATIE – Ondrejovi som pripravila výkres A3 a voskovky. Dala som mu na výber

z 12 rôznych farieb vrátane sivej a čiernej. Vybral si modrú farbu. Kreslil aj mimo výkres na čiernu podložku. Po skončení výkres roztrhol na dve časti (O1). *Šmahelov test farieb pri Ondrejškovi nie je možné použiť, pretože tvorí iba na veľký formát a výber farieb pre neho nie je motiváciou.* REALIZÁCIA – Po rozkreslení mal klient pripravený veľký formát výkresu nakoľko formát A3 bol pre jeho vyjadrenie a motorické schopnosti malý. Kreslil oboma rukami – pravá ruka modrá voskovka, ľavá ruka červená. Spontánna kresba – **Zrkadlové čmáranice**. Vykonával automatický pohyb. Zmestil sa do formátu výkresu – 50 x 80 cm. Po rozkreslení oboch rúk voskovkami, sme prešli k maľbe temperovou farbou. Vybral si žltú farbu. Úchop štetca mal spontánny, pomohla som mu pri správnom chytení. Ťahy štetcom robil automaticky, opakoval pohyb zhora dole a naopak. Maľoval na kresbu voskovkou (O2). *Zašpinil si prst, pokračovala som v domal'ovaní ruky, páčilo sa mu to. Odtlačili sme spoločne ruku na papier. Po ukázaní to zopakoval sám.* Umyli sme si spoločne ruky a zmenili sme farby za plastelínu. Najskôr gúľanie z väčšieho kusa. Pokračovali sme odtrhnutím menších častí a gúľaním na guľičky. Tvorbu z plastelíny sme vymenili za gúľanie loptičky po stole. Gúľanie medzi sebou, sledovanie smeru – tréning oko ruka. Obmena dve loptičky – vždy jedna ku klientovi a opačne. Rozprávala prevažne Ondrejškova mama, aby ma zoznámila s jeho reakciami, ktoré vyplývajú z jeho diagnóz. Ondrejško rozpráva málo a nezrozumiteľne (dyslália). Výtvarný prejav je pre neho možnosť vyjadrenia pocitov a zároveň tréningu zraku. REFLEXIA NA ZÁVER - Cvičenie – **Hádzanie loptičiek**. Prijemne sa naladil. Nasledovalo **prezlečenie z trička na tvorenie**. Rozlúčili sme sa a dohodli, že sa stretneme o týždeň.

**Postrehy zo stretnutia:** Prvé stretnutie s klientom prebehlo veľmi rýchlo. Klient občas zíval, čo značilo únavu, preto budem ďalšie stretnutia dopĺňať viac relaxačnými technikami. Dohodli sme sa na desiatich stretnutiach raz do týždňa v trvaní 60 minút. Na prvom stretnutí bola aj mama klienta. Vyhovovalo to aj Ondrejškovi aj mne, na to aby sme si na seba zvykli.

## 2. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Jemná motorika, koordinácia oko - ruka

**Pomôcky:** Temperové farby v tubách, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, lepidlo, vystrihnuté rôzne veľkosti bielych kruhov z papiera,

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Ondrejško prišiel po štrnástich dňoch od prvého stretnutia. Mama mala auto v servise, vzhľadom na zdravotný stav syna, iná preprava nebola možná.

Zostal na individuálnej terapii sám. Posadil na stoličku. **Prezliekla som ho do trička na tvorenie.** ROZOHRIATIE - Mal pripravené rôzne veľkosti kruhov, ktoré vedel rozlíšiť len náhodne. Opakoval slová, ktoré som hovorila. Bavilo ho búchať rukami do podložky. Sústredenie som dosiahla iba na krátku chvíľu. Nalepenie kruhov bolo pre neho nezaujímavou aktivitou (O3). REALIZÁCIA – cvičenie – **Farebné ruky** (O4). Ondrejko sa sústredil na priradovanie farebných krúžkov k rukám. *Potrebuje pohyb medzi aktivitami.* Pohladkal plyšové hračky, ktoré boli v ateliéri. Hľadali sme zvieratám oči, uši. Sám od seba začal rátať do 15. Pri navrhnutí, aby išiel dokresliť snehuliakovi oči, povedal, že on nemá očka. Zaujal sa veľkou tubou farby, znova si vybral modrú. *Malba štetcom bola pre neho zaujímavá až do chvíle, keď si zafarbil prst. Zobrala som štetec a začala som mu maľovať ruku. Bol sústredený a nechal si ju natrieť celú. Po odtlačení na papier sám začal natierať farbou aj druhú ruku. Natrel si ju celú sám.* Po otláčení aj ľavej ruky sme maľovanie ukončili (O5). Išli sme umyť ruky. Dokázal si ich umyť sám. Nasledovali cvičenia – **Hrkajúce pomôcky a Hádzanie loptičiek.** Hrkajúce nádoby boli tri, tak sme ich postavili na seba ako snehuliaka. Ondrejko im dával očka a gombíky z farebných krúžkov papiera. Táto aktivita ho zaujala. Zmenu sme urobili znova cvičením Hádzaním fazuľkových loptičiek. Potom som zvolila cvičenie – **Pirátske okuliare.** Ondrejko rozprával spontánne vtedy, keď chcel on. Znova napočítal do 15. Opakoval pár slov – *loptička, snehuliak.* REFLEXIA NA ZÁVER - Únavu sme riešili cvičením – **Prikladanie dlaní.** Na záver som zvolila ešte hľadanie červených častí lega medzi ostatnými farebnými kockami. Darilo sa mu vyberať červené – 8 kusov. Skladať nechcel. Zopakovanie cvičenia – **Prikladanie dlaní. Prezlečenie trička a oblečenie.** Odovzdanie klienta mamičke. Cvičenie – **Farebná húsenička.** Nasledovalo **prezlečenie z trička na tvorenie** a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Druhé stretnutie s klientom prebehlo bez prítomnosti mamičky. Klient občas zíval, čo značilo únavu. Dôležitá je úprava prostredia a meniť činnosti podľa potrieb Ondrejka.

### 3. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** jemná motorika, koordinácia oko – ruka, cvičenie zraku

**Pomôcky:** temperové farby v tubách, výkres A3, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Ondrejka sa náročne lúčil s mamou. Po **prezlečení do trička na tvorenie**, sa klient posadil na stoličku. ROZOHRIATIE – Prvú aktivitu mal



pripravené – **Tváričky z emóciami**. Pastelky ho nezaujali. Papierové kruhy s tváričkami pokrčil a hodil na zem. Cvičenie – **Farebné ruky** – už Ondrejka zaujalo (O6). REALIZÁCIA – Klient striedal rôzne nálady. Hnev si vybíjal búchaním do plyšového medveďa. Zobral mu koráliky, ktoré mal na krku. „Autíčko bliká, musíme mu pomôcť.“ *Blikanie sprevádzalo celé stretnutie. Zvuk ohrievača mu pripomínal hudbu, začal tancovať. Snažila som sa zaujať ho farbami, odmietal. Zhasínal a zasvecoval svetlo. Tmy sa nebál. Spieval si a tancoval. Pri zasvietení som mu do ruky vložila štetec a do druhej modrú temperovú farbu v tube. Zistil, že je to niečo zaujímavé. Ukázala som mu ako sa otvára tuba farby. Prešiel k stolu a pokúsil sa farbu vytlačiť na paletu. Podarilo sa mu to. Na pripravený papier, s predkreslenými geometrickými tvarmi, namaľoval klient niekoľko ťahov štetcom (O7). Ťahy štetcom zopakoval aj na ďalší výkres (O8). Tvorenie sme ukončili. Zaradila som cvičenie – **Hádzanie loptičiek**. Nebavilo ho to. REFLEXIA NA ZÁVER - Bol nesústredený, plný energie. Pridal aj výkriky. Tmu som využila na cvičenie – **Prikladanie dlaní**. Ondrejko si naň už zvyká. Upokojil sa v závere stretnutia. **Prezlečenie z trička na tvorenie** a rozlúčenie.*

**Postrehy zo stretnutia:** Vnímam, že sa potrebujem viac sústrediť na klientove slovné prejavy. Zrozumiteľnosť slovnému prejavu je náročná. Pri odovzdávaní klienta matke sme prišli k zisteniu, že Ondrejko pred príchodom zjedol celú čokoládu, čo mohlo spôsobiť nesústredenosť a zvýšenú mieru energie. *Blikajúce auto, ktorému bolo treba pomôcť. Bolo auto, ktoré po ceste na terapiu videli. Bolo odstavené pri ceste a malo zapnuté výstražné svetlá.* Práca s Ondrejkom je na každom stretnutí iná.

#### 4. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, jemná motorika, koordinácia oko - ruka

**Pomôcky:** Temperové farby v tubách, výkresy A3 – 5ks, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Dlhšie trvalo, kým sa nám s mamičkou podarilo Ondrejka dostať do ateliéru. **Prezlečenie do trička na tvorenie.**

ROZOHRATIE – cvičenie – **Farebné ruky**, poukladanie farebných krúžkov na pravú a ľavú ruku. Z farebných papierov si vybral žltý aj žlté geometrické tvary, potom už všetky vkladal do nádoby bez toho, aby si vyberal. Robil to automaticky a trpezlivo. REALIZÁCIA – Prilepil na papier snehuliaka. Pomáhal iba pritláčať, nechcel prikladať biele kruhy ako ruky. Z prstových farieb si vybral červenú, že urobí pupok. Ďalej pokračoval očami a brucho mu zamaľoval čiernou vo väčšej ploche. Bavilo ho čiernu farbu odtláčať prstom na papier.

Pokračoval namočenými prstami v bielej farbe a odtláčal ich na papier ako sneh. Pekne dokázal používať farbu do formátu modrého papiera A4 (O9). Videla som, že Ondrejko potrebuje zmenu. Skúsila som ho zaujať farbami. Ja: „Čo býva červené?“ Odpovedal: „Jablíčko.“ Vedel rozoznať farby, ktoré som mu ukázala. Cvičenie – **Vkladanie korálikov** – vybral si modrú, oranžovú, červenú a žltú farbu. REFLEXIA NA ZÁVER – **Farebná húsenička**. Sústreďenie pohľadu oboch očí do jedného bodu. Farby nehovoril, ale sa postavil a každú chytil do ruky. Opačným smerom som hovorila farby a on ich postupne ukazoval prstom. Zopakoval si pochytenie korálikov ešte opačným smerom a postupne ich všetky zrátal až do jedenásť. **Prezlečenie z trička na tvorenie** a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Motivovať klienta vojsť do ateliéru. Hľadať možnosti motivácie na sústreďenie a tvorivú činnosť.

## 5. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Jemná motorika, koordinácia oko – ruka, uvoľnenie emócií

**Pomôcky:** Temperové farby v tubách, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, voskovky, farebné koráliky, plastové zvieratá.

**Metóda:** Práca s klientom a mamou, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Ondrejko chcel byť na stretnutí s mamou. **Prezlečenie do trička na tvorenie. Farebné ruky** odmietol. Vysypal farebné koráliky a zakryl ich miskou. Čaroval s nimi a znova ich zakryl miskou. Odokryl a koráliky sa rozkotúľali. Ondrejko sa ich snažil pochytať. Trénoval jemnú motoriku. ROZOHRATIE – Cvičenie – **Hrkajúce pomôcky**. Ondrejko opakoval pravidelný rytmus. **REALIZÁCIA** – Príprava na spoločné maľovanie mamy a klienta. Zaujali ho hračky zvieratiek – **Hra s playmobilom**. Vybral si koníkov. Hral sa s jedným. Zobral aj druhého. Cválal s nimi. Spieval si, dal ich dokopy a spojil: „Oni sa bijú.“ Mamička dovtedy iba pozorovala, teraz prehovorila: „Aj s bratom sa teraz dosť často bijú.“ Klient pokračoval **v hre**. Zobrala koníka aj mama aj klient a **maľovanie nebolo štetcami ale kopytami zebry** – mama a kopytami koňa – Ondrejko . Kôň mal zelenú farbu na kopytách a zebra červenú. **Cválanie po papieri prebiehalo bez slov - apercepcia**. Ondrejka zaujala zelená farba. Zobral si hubku na riad a rozotieral ňou farbu po výkrese. Tlak, ktorý cítil dokázal preniesť do práce s farbou. **Spoločná práca mamy a syna** (O10). Klient sa postavil a premiestnil na zem, kde predtým cválal s koníkmi. Umyla som mu ruky a vrátil sa **hre** s koníkmi. **Povedal, že chce, aby tu bol aj brat. Dohodli sme sa, že nabudúce príde aj on.** REFLEXIA NA ZÁVER – **Imaginácia**, ako čarovanie s korálikmi, aj na záver. Pri upratovaní sme našli ešte ďalších dvoch koníkov. Zistili sme, že čary už

nefungujú a je potrebné upratať. Vtedy sa znova zaujal hrou: „Musím niečo vymyslieť.“ Rozohral *hru*, kde sa koníky hádali „Ty si to spravil. Nie. Ty si to spravil.“ Vtedy mamička emotívne zareagovala: „Toto je akože mama?“ vzala hranie role na seba – *animácia* v nej vyvolala jej reakciu v domácom prostredí. *Najskôr reagovala so smiechom, ktorý sa zmenil na slzy: „Toto, ale už nie.“ Reagovala, akoby chcela ospravedlniť synove hlasné prejavy. Ubezpečila som ju, že tu je na to bezpečný priestor. Na púšťanie emócií, ktoré klient práve prežíva.* Ondrejko hlasno kričal. Pokračoval v hre a bolo vidieť na ňom únavu. Urobili sme cvičenie – *Prikladanie dlaní*. Pomohla som mu *prezliecť tričko na tvorenie*. Dohodli sme sa, že na ďalšie stretnutie príde aj s bratom. Rozlúčili sme sa.

**Postrehy zo stretnutia:** Ťažšie porozumenie komunikácii. Mamička tiež povedala, že nie vždy mu rozumie na prvýkrát, ale že je Ondrejko trpezlivý. Zoberie ju za ruku a ukáže jej, čo chce. Klient potreboval spracovať hádky s bratom a to si cez dramatizáciu s hračkami koníkov doprial. Mama to videla a prežívala s ním. Na ďalšie stretnutie príde s oboma synmi.

## 6. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Jemná motorika, koordinácia oko – ruka, cvičenie očí.

**Pomôcky:** 12 ks pasteliek, papier A4, temperové farby v tubách, výkresy A3 – 5ks, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska

**Metóda:** terapia so súrodencami, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Toto stretnutie bolo spoločné aj s bratom dvojčikou. Obidvaja oblečenie do tričiek na tvorenie. ROZOHRATIE - Adamko je Ondrejkov brat – dvojčička. Adam chodí do klasickej základnej školy, je prvák. Začali sme *Šmahelovým testom farieb*. Adamko si ho spravil celý. Ondrejko začal a potom ho to prestalo baviť (O11). *Ondrejko sa pred bratom predvádzal a ignoroval to, čo už bol zvyknutý na aretestretnutiach robiť. Zhasínal a zasvecoval svetlo – blikal. Keď ho to prestalo baviť, začal vymýšľať a hľadať čím by sa zabavil. Sadol si na stôl, kde jeho brat dokončoval test farieb. Prekážal mu pri kreslení.* REALIZÁCIA – Kým som pripravila pracovný stôl na maľovanie, Ondrejka som zaujala cvičením – *Hrkajúce pomôcky* – zvuk fazuľkových hudobných nástrojov ho upokojil a Adamko nakreslil rozkresľovací obrázok. Po chvíli sa k nemu pridal aj Ondrejko (O12). Pri rozhovore mi Adamko pošepkal, že on v škole dnes nebol. Majú chrípkové prázdniny, ale Ondrejko to nemá vedieť, lebo potom nebude chcieť ísť do školy ani on. Ondrejka som sa spýtala, ako sa dnes v škole mal. Odpovedal: „Bola tam Jasmínka a Timonko. To je môj kamarát.“ Ja: „A ako vyzerá tvoj kamarát. Nakreslíš ho?“ „Takto vyzerá.“ Zobral si čiernu voskovku a snažil sa kresliť. Chvíľu sa sústredil, pekne držal voskovku a zmestil sa do

formátu A4 (O12), po chvíli začal čmárat aj mimo formát. Odhodil voskovku, začal búchať rukami o stôl a povedal: „Pani učiteľka vyzerá takto.“ A hodil kresbu na zem. Dala som mu ďalší papier a navrhla, aby nakreslil nášho psíka, ktorý ho víta, keď príde na terapiu. Zobral hnedú farbu, začal robiť pravidelné opakované čiary zhora na dol a späť (O13) a postupne v procese pokračoval už aj mimo papiera, na stôl, zem... zastavila som ho. „Ja chcem kresliť aj po zemi.“ Zobral papier zo zeme, začal ho krčiť a hovoriť svojou rečou: „Pani učiteľka je zlá a odporná.“ Po pokrčení a roztrhaní papiera sa ukludnil. Na pripravený veľký formát začal Adamko kresliť voskovkou päť krúžkov. Ondrejko odmietal kresliť, skúmal priestor. Zaujímalo ho znova svetlo a ohrievač. Mal veľa iných podnetov a nedokázal sa sústrediť na tvorenie. Zatiaľ Adamko kreslil voskovkami na veľký formát papiera sám. *Ondrejka som motivovala baterkou. Blikanie svetlom na bielu stenu ho upokojovalo.* Bolo pre mňa náročné venovať sa obom naraz. Prichystala som pre Ondrejka plastelínu. Ondrejko si vybral modrú farbu. Adamko za ten čas, ako si celú pozornosť vyžadoval Ondrejko, začal rozmaľovať farby, ktoré sme povytlačali priamo na výkres. Maľovanie ho bavilo. Dostal sa aj k otláčaniu rúk. Bol zaujatý tvorením – *Test farieb*. Ondrejko plastelínu delil na malé časti, ktoré ukladal do plastovej misky. Keď ich tam všetky vložil bol spokojný. Adamko si dokončil maľbu, prvýkrát maľoval na veľký výkres. Umyl si ruky. REFLEXIA NA ZÁVER – Ondrejko sa tešil, že pri odchode uvidí psíka. Cvičenie – *Farebná húsenička* – urobil najskôr Adamko. Ondrejko znova koráliky spočítal smerom od seba aj k sebe. Nasledovalo *prezlečenie z tričiek na tvorenie* a rozlúčenie. Bratov si vyzdvihla mama.

**Postrehy zo stretnutia:** Ondrejko tvorenie bolo ovplyvnené prítomnosťou brata. Adamko spoznal priestor, kde chodí brat. S mamou sme sa dohodli, že na ďalšie stretnutia príde Ondrejko znova sám. S Andrejkom začala chodiť na pravidelné stretnutia ku psychologičke, tak to nebude zatiaľ kombinovať. Bola to pre mňa zaujímavá skúsenosť pracovať so súrodencami naraz.

## 7. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, spracovanie pocitov prežívaných počas dňa

**Pomôcky:** Baterka, voskovky, veľký formát papiera pripevnený papierovou páskou o stôl, plastelína

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Ondrejko prišiel v dobrej nálade. Na minulom stretnutí sa mu páčilo zasvecovať a zhasínať svetlo. Pri privítaní a odovzdaní od mamy som mu dala do ruky *baterku*. Svietil si na cestu a do ateliéru išiel bez problémov a bez mamy.

ROZOHRIATIE – Zasvecoval a zhasínal, na nič iné nereagoval. Podarilo sa mi usmerniť svietenie na veľký baliaci papier na stole, kde som mu obkreslila obrys svetla. Docielila som výmenu. Ja som svietila baterkou, klient kreslil voskovkou. Bavilo ho kresliť aj mimo výkres. Zanechával stopu (O14). Svetlo ho stále lákalo. Sám ho prirodzene striedal s cvičením – **Prikladanie dlaní** – zakrývanie očí rukami. REALIZÁCIA – Pokračovali sme tvorením z plastelíny. Trhal menšie kusy z väčšieho. Vydával rôzne nezrozumiteľné zvuky. Sám pri tvorení nazval kúsky plastelíny myšami, počítal ich. Spojil plastelínu späť dokopy a povedal, že je to krokodíl. Začal vydávať zvuky, akoby sa s niekým hádal. *Proces spracovania plastelíny, búchania ňou a následného trhania, ho upokojil.* Do kusa plastelíny vtlačal prsty. Rozprával, že má rád medveďa a kone. Po chvíli pracovania s hmotou povedal: „Ja mám nápad. Idem piecť. Pozri, aký koláčik.“ Chcel ho aj vyzdobiť, dala som mu koráliky. Vtláčal ich postupne a trpezlivo do koláčikov. Urobil tri koláčiky, dal ich piecť. Po upečení dal jeden mne: „To je pre teba. Tento je pre mňa. Tretí koláčik bude pre maminu, babku aj bračeka.“ Podarilo sa mi odfoťiť iba jeden koláčik, ktorý Ondrejko zabalil aj s ozdobami celý (O15). Plastelínu pomohol upratať.

REFLEXIA NA ZÁVER - Tréning očí s cvičením – **Ďalekohľad z papiera**. Delili sme pohľad očí a spájali obraz – zopakoval to päťkrát. **Prezliekli sme tričko na tvorenie** a rozlúčili sme sa.

**Postrehy zo stretnutia:** Terapia bola pre klienta upokojujúca. Každý prejav bol prežitý a spracovaný. Pri odchode a odovzdaní mamičke bol spokojný a vysmiaty. Plastelína bola vhodný materiál na klientove spracovanie emócií, ktoré prežíval počas dňa. *Dotyk s hmotou a jeho premiestňovanie malo pre neho upokojujúci účinok.*

## 8. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, sústredenie, jemná motorika.

**Pomôcky:** Papier A3 z predkreslenými tváričkami s emóciami, vodové farby, výkresy A3 – 5ks, papier na kreslenie v rolke 50x80 cm, štetec, nádoba na vodu, handrička, papierová páska, hlina.

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia.

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – **Prezliečenie do trička na tvorenie**. ROZOHRIATIE – Pripravené – **Tváričky s emóciami** – Ondrejka zaujali. Vedel emócie pomenovať – usmiaty, plače. Ako prvého vymaľoval prekvapeného. Potom maľoval postupne vodovými farbami (O16). Pri tvorbe som mu vysvetľovala, aký je postup pri maľovaní vodovými farbami. REALIZÁCIA – Dala som mu čistý papier. Potom začal štetcom maľovať na dľaň a odtlačal

si ju na papier. Silno búchal a odtláčal si ju viackrát za sebou. Zistil, že odtlačky neostávajú, tak znova namočil štetec do farby a namaľoval si dľaň. Stopy nie sú viditeľné, pretože vodová farba má obmedzené možnosti sýtosti a príľnavosti na ruku (O17). Opakoval maľovanie ruky ešte dvakrát. Išiel si umyť ruky. Pripravila som mu hlinu na čiernu podložku. Kúsok mi odtrhol a dal mi ho do ruky. Vyvalkala som mu hadíka. Chcel nožík na krájanie. Dala som mu drevenú paličku. Rozdelil hadíka na malé časti. Potom ich znova spojil dokopy. Znova kúsok oddelil a dal mi. Urobila som mu dve guľičky. Zobral ich do rúk: „Toto sú očká.“ Hral sa s nimi. „Mám nejaký nápad.“ Priložil ich na podložku a tlakom dlane z nich urobil placky. *Búchal silou do podložky. Páčilo sa mu, že vydáva zvuk. Začala som spolu s ním vydávať zvuk „O“, ako začiatkové písmeno jeho mena. Z plastelíny som urobila „O“. Podala som mu hadíka z plastelíny a motivovala som klienta, aby „O“ urobil aj on. Zvlnil sa mu a spýtal sa: „Toto je aké písmenko?“ podarilo sa mu tlačené „M“. „M a O je dokopy čo?“ zopakoval „M a O je MO.“ Vymodelovala som mu malé písané „m“ a „o“. Klient: „m a o je dokopy mo“.* Motivovala som ho, aby ich spojil. Zatiaľ boli oddelené. Spojil ich tak, že ich dal dokopy a znovu mal hmotu, do ktorej búchal a robil z nich placku. Navrhla som klientovi, aby sme podložku odložili. Pod podložkou som mala nachystaný veľký rozmer papiera s nakreslenou šikmou čiarou. Čiara bola nakreslená hrubou čiernou fixkou, aby bola dostatočne viditeľná. Povedala som mu: „Tu máme takú čiaru. Vidiš ju tam?“, klientova reakcia: „Wau!“ Moja inštrukcia: „Budeš trhať kúsky hliny a lepiť ich na čiaru“, ukázala som ako. Dal tam štyri kúsky a spojil hlinu do jedného kusa (O18). Bolo vidno, že je už unavený aj čas stretnutia sa už naplňal. Hlinu sme odložili. REFLEXIA NA ZÁVER – Po umytí rúk, sme **prezliekli tričko na tvorenie** a urobili sme cvičenie – **Ďalekohľad** z papiera (O19). Dokázal sa tpeplivo sústrediť na pozerať do diaľky aj na blízko v ateliéri. Rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Mamička pri odchode spomenula, že Ondrejko pekne číta, ale nechce sa mu písať. Úplne odmieta písané písmenká. Pani učiteľka v škole navrhovala, že bude písať tlačеныmi písmenami. Zatiaľ nepíše vôbec. Stretnutie bolo podnetom k písaným písmenám. *Klient pri príchode aj odchode potrebuje motiváciu, aby vošiel do ateliéru a pri odchode znova, aby chcel ísť s mamou do auta. Reaguje pozitívne na nášho psa, ktorý mu robí spoločnosť aj na arteterapii.* Ondrejko bol chorý, tak sme sa týždeň nevideli. Čas o 15.00 je pre Ondrejka v poriadku, nemusíme svietiť lampou. Arteterapia prebieha pri dennom svetle. Svetlo z lampy klientovi prekáža.

## 9. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Cvičenie očí, sústredenie

**Pomôcky:** Baterka , voskovky, veľký formát papiera pripevnený papierovou páskou o stôl, plastelína, detská gitara

**Metóda:** Individuálna práca s jedným klientom, pozorovanie, rozhovor, reflexia, animácia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Dlhšie trvalo dostať klienta do ateliéru. Páčilo sa mu vonku. Znova motiváciou bol pes. Cestou do ateliéru ho zaujala detská gitara (O20). Vydávala zvuky po stlačení gombíka, brnkala aj na struny. Robil opakované ťahy. Bavilo ho to. Aj si spieval. *Prezlečenie do trička na tvorenie.* ROZOHRATIE – Ondrejko do rytmu pesničky, ktorú gitara hrala automaticky, búchal rukami opakované pohyby. Podarilo sa mi odpútať jeho pozornosť od gitary. Na stole mal prichystané – *Farebné kartičky* – v dvanástich rôznych farbách (O21). Dostal inštrukciu: „Vyber si farbu, ktorá sa ti páči najviac.“ Odpovedal, že sa mu páčia všetky. Podával kartičky na seba. Zvolila som inú formu práce s kartičkami. Ukazovala som mu kartičky a pýtala som sa ho na farby. Povedal hnedú, červenú a potom už hovoril na všetky červená. Nebavilo ho to. Odložili sme kartičky s farbami. REALIZÁCIA – Na veľkom formáte papiera som mala prichystaný nápis OLI. Klient číta už pár písmen. Tri napísané ovláda. Prečítal ich sám. Kým som išla pre plastelínu, už dočiahol na gitaru a pokračoval *v hre* na ňu. Začal aj spievať a pravidelne udierať do gitary. Vžil sa do hry až tak, že vyliezol na stôl, kde bola položená. Hral aj keď som mu ponúkala možnosť robiť s plastelínou. Bol započúvaný do hudby, ktorú automaticky vydávala gitara. Striedal to s brnkáním, ktoré robil on. Stále bol vylezený na stole. Výtvarnú činnosť odmietal. Dala som mu možnosť vybrať si voskovku – vybral modrú – začala som spolu s jeho rukou obkresľovať gitaru. *Zaujalo ho to a pokračoval sám.* Obkreslil ju celú (O22). Začal ešte viac do nej búchať, aj kričať. REFLEXIA NA ZÁVER - Naposledy si zahral na gitare a odložil ju. *Prezlečenie z trička na tvorenie.* Odviedla som klienta za mamou.

**Postrehy zo stretnutia:** Bolo to prevažne o hre na gitare. Prepojenosť aj s inými druhmi umeleckých terapií je dôležitý. Využila som aj prvky muzikoterapie v motivovaní klienta k výtvarnej činnosti – obkreslenie tvaru gitary.

## 10. ARTETERAPEUTICKÉ STRETNUTIE

**Cieľ:** Sústreďenie, cvičenie očí

**Prostriedky:** Priestor na tvorenie, výtvarný materiál

**Pomôcky:** Baterka, voskovky, veľký formát papiera pripevnený papierovou páskou o stôl, plastelína, detská gitara, papiera A4, temperové farby v tubách.

**Metóda:** Terapia s klientom a jeho mamou, pozorovanie, rozhovor, reflexia

**Postup:** REFLEXIA NA ÚVOD – Dlhšie trvalo dostať klienta do ateliéru. Páčilo sa mu vonku. Motiváciou bola detská gitara. Ondrejko chcel, aby mama zostala na stretnutí s ním. **Prezlečenie do trička na tvorenie.** Pomohla mu s tým mama. ROZOHRIATIE – **Farebné kartičky** v dvanástich farbách (O21). Mal možnosť vybrať si, ktoré sa mu páčia. Každý sa dotkol. Vybral si ako prvú červenú a ostatné zhrnul na kopy. Ešte som mu navrhla, aby ich spočítal. Počítal ich tak, že niektoré spočítal aj dvakrát. Skončil pri čísle 15. REALIZÁCIA – Na plastovú podložku, kde sa hral som vybrala hrudu hliny, ktorá sa zmestila do dlane. Trhal hlinu na menšie kúsky a pritláčal ich o podložku. Nastavila som ruku a vkladal mi ich do ruky. Potom si ich zobral späť a dol ich dohromady. Stláčal hlinu, hral sa s hmotou. Začal do hliny búchať a hovoriť: „Čary máry. Bude koláčik. Už sa vaľká, nechce sa zastaviť.“ Tlačil na hlinu a opakoval s ňou pohyb na podložke – dopredu, dozadu. Klient: „Ako ho zastavíme. Pomôc. Ako ho zastavíme. Pomôc.“ Zopakoval to ešte dvakrát. Potom si spieval a robil prstami na rukách opakované pohyby: „Ručičky tlieškajú a potom blikajú.“ Znova viackrát zopakoval pesničku, ktorú sa učili v škole. *Mal zmenu pohybu rukami od tvorby s hlinou.* Využila som čas, keď pustil hlinu a odrhla som si kúsok. Vyvalkala som mu hadíka. Na podložke mal veľký formát papiera s nápisom OLI z minulého stretnutia. Motivovala som klienta prečítať písmená. Tri napísané ovláda. Prečítal ich sám. Bola tam obkreslená gitara z predchádzajúceho stretnutia. Spýtala som sa, či je tam gitara. Odpovedal, že nie a zobral reálnu gitaru: „Tu je.“ Začal na ňu hrať a rytmicky búchať. Ondrejko bol stále zaujatý gitarou. *Zapojila som mamičku do tvorenia farbami. Povytláčala si rôzne temperové farby na seba na čierny papier.* Klient stále hral a spieval. S mamou sme vložili farby na papieri do euroobalu. *Klient odložil gitaru a začal tvoriť s mamou.* Pritláčaním prstami tvorili farebnú kompozíciu spoločne (O23). Mama: „To je nádherné. Skús aj ty zmeniť tú farbu.“ Ondrejko: „Waw.“ Kým tvoril s mamou, pripravila som na biely papier povytláčané farby v euroobale aj pre Ondrejka. Mama: „To je čarovanie s farbami.“ *Sústredila sa plne na činnosť – apercepcia.* Ondrejko sa medzitým znova zaujal gitarou, ktorá vydávala zvuky. Laktom sa dotýkal euroobalu a stláčal farby, ktoré sa posúvali a tvorili farebné efekty. Nechal hrať gitaru automatickú skladbu. Klient do zvuku hudby robil opakované pohyby prstami do farieb pod euroobalom. Tlačil prstom a pritláčal farby, ktoré sa pohybovali do priestoru (O24). *Mama bola zaujatá procesom tvorenia jej syna. Bol to dôležitý moment v terapii, ktorý ma utvrdil vo výbere vhodnej aktivity a techniky pre arteterapeutické stretnutie.* Prešiel na tvorenie na maminej práci. A znovu na svoju. REFLEXIA NA ZÁVER - Klient zazíval. Prejavil únavu. Zvolila som cvičenie – **Prikladanie dlaní** – na oddych očí. Na záver si mama aj Ondrejko vyrobili tvar srdiečka (O25). Ondrejko chcel strihať sám. Nastrihol papier a potom ho dotrhal. Mama vystrihla dve



srdiečka na Ondrejkovu prácu (O26). Strihanie klienta zaujalo. Pokračovali sme voskovkami, aby nakreslil niečo na vystrihnuté srdiečko. Zobral srdiečko a pokrčil ho. Voskovky vysypal na podkladový papier a váľal ich po papieri (O27). Bola to pre neho uvoľňujúca činnosť na záver stretnutia (O28). **Prezlečenie z trička na tvorenie** a rozlúčenie.

**Postrehy zo stretnutia:** Bolo to posledné stretnutie. Klient tým, že chodí do školy potrebuje prítomnosť mamy. *Využila som to na spoločné tvorenie. Obidvaja to pozitívne prijali a bolo to príjemné ukončenie našich spoločných terapií. Odniesli si aj výsledok svojho spoločného tvorenia. Sami si vymysleli tvary, ktoré dali formu ich kreatívnej činnosti.* Rozlúčili sme sa a dohodli na možnosti pokračovania v ďalších stretnutiach. Mamička vyplnila dotazník, ktorý mi poslala mailom (Príloha 2 – D3).

## 6 ZAZNAMENANIE ZMIEN

Zmeny u klientov po arteterapeutických stretnutiach bolo možné spozorovať vďaka použitým metódam výskumu, ktoré boli pre nás prostriedkami na ich zaznamenanie. Stretnutia prebiehali od 27. júla 2023 do 16. februára 2024. Toto obdobie bolo pre nás praktickou skúsenosťou s konkrétnymi klientmi v arteterapii. Na vyhodnotenie zmien v terapii sme použili **významové kategórie** (Gavora, 2017), ktoré sme si určili pri analýze videozáznamov a výtvarných artefaktov z každého stretnutia s klientmi. Podarilo sa nám nájsť aj spoločné kategórie pre všetkých troch klientov:

- ***Ticho a sústredenosť na tvorenie*** – *Princíp ticha* (Beníčková, 2017).
- ***Prežívanie prítomnosti*** – *Princíp TU a TERAZ* (Beníčková, 2017).
- ***Zmeny nálad*** – roztržitosť – nesústredenosť.
- ***Zanechanie stopy*** – haptika, odtlačanie rúk – *Test farieb* (Davido, 2001).
- ***Hra s playmobilom*** – dramatizácia cez hru s plastovými hračkami. Hračky ako postavy ľudí, zvierat, predmetov. Prehrávanie situácií z bežného života. Využívanie *animácie* a *dramatizácie* (Zdroj: [www.eduworld.sk](http://www.eduworld.sk)). Hru sme využili pri všetkých klientoch a v rôznych podobách. Je tu aj prepojenie s *Princípom motivácie* (Beníčková, 2017).

Ostatné významové kategórie opisujeme v podkapitolách individuálne pri konkrétnom klientovi.

### 6.1 Laurika

S Laurikou sme absolvovali desať individuálnych stretnutí v časovom rozmedzí od 27. júla do začiatku 5. októbra 2023.

Významové kategórie (Gavora, 2007), ktoré sa u klientky opakovali najčastejšie na arteterapeutických stretnutiach:

- ***Odpoveď „neviem“*** – používala Laurika ako jediná z klientov. Dubowski (1990) uvádza, že dieťa reaguje týmto slovom v období, keď jeho výtvarný prejav ešte nie je rozvinutý do uvedomelej podoby. Táto jednoduchá odpoveď znamená, že klient nemôže povedať „Čo to je“, pretože kresba nemá zodpovedajúci slovný ekvivalent. (Caseová, Dalleyová, 1995). Túto odpoveď používala aj pri odpovedi, ktorá sa

netýkala výtvarných artefaktov. Pripisujeme to tomu, že nepokladala za dôležité rozmýšľať a jednoducho sa jej nechcelo.

- **Odignorovanie inštrukcie** – nerešpektovanie autority.
- **Cvičenie očí bez okuliarov** – prebiehalo u Lauriky od začiatku uvoľnene a spontánne. Keďže okuliare ešte nenosila, zmena, aby si ich odložila počas terapie tu nebola. Pozornosť a sústredenie pri cvičeniach na zlepšenie zraku rešpektovala a dodržiavala. Pri činnostiach v ateliéri aj pri príchode a odchode vonku sme mali možnosť zaznamenať situácie, kde sa prejavilo ostré a sústredené videnie aj malých detailov. Vonku videla lienku, mravca, slimáka, na ktorých upozornila pri príchode na terapiu vonku. Pri odchode mame ukázala lietadlo, ktoré bolo na oblohe. Klientka bežne tieto objekty zaznamenala prvá a upozornila nás na ich prítomnosť.
- Na stanovenie dioptrií, dostala klientka dvojmesačné obdobie bez okuliarov. Tento čas sme využili na arteterapiu. Po prekontrolovaní zraku po dvoch mesiacoch dostala klientka dioptrické okuliare a doplnenie diagnózy o **jednoduchý astigmatizmus**. Mama opísala priebeh očného vyšetrenia, ako veľmi rýchly proces. Prekontrolovanie zraku prebiehalo v okuliaroch. Zrak Laurike premerala sestrička a očná lekárka skonštatovala, že klientka potrebuje okuliare. Mama jej ich dávala len na pobyt v škôlke a doma ich nenosila. **V arteterapii sme pokračovali.**
- Pred ďalším očným vyšetrením, ktoré prebehlo po mesiaci, Laurika na artestretnutí prečítala na optotype, na čítanie do diaľky, bez okuliarov päť riadkov. Bol to čas, kedy sa dokázala sústrediť. Potom už bola unavená, nebolo to o tom, že by ďalšie riadky nedovidela. Všetkých riadkov bolo na optotype deväť. Vyrobili sme spolu pomôcku na ukazovanie, aby bolo pre ňu praktickejšie a pochopiteľnejšie ukazovanie smerov v ambulancii. Na vyšetrenie si ju zobrala. Oftalmologička to prijala pozitívne a poznamenala, že by takú pomôcku mohli mať aj v ambulancii pre detských pacientov. **Laurika prečítala na vyšetrení o jeden riadok viac ako na predchádzajúcej kontrole. Lekárka bola presvedčená o tom, že určila správne dioptrie a to umožnilo Laurike zlepšenie videnia. Bez okuliarov prekontrolovaná nebola. Mamička o to nepožiadala a nie je to bežná situácia pri vyšetrení.**

Na základe pozorovania a dotazníka od matky klientky sme zachytili v priebehu desiatich stretnutí tieto zmeny:

- vo výtvarných artefaktoch a ich analýzou sme dospeli k viditeľnej zmene v kresbe postavy (L8 a L42). L8 je postava, ktorú si klientka vymyslela, je to hlavonožec, ktorý

má iba nohy. Na rozdiel postava L42 má oddelenú hlavu od tela, viditeľné ruky s prstami, nohy a aj krk. Počas terapie klientka dovŕšila štyri roky a kresba ju začala viac oslovovať. Na začiatku terapie ju odmietala, chcela len maľovať.

- **Šmahelov test farieb** nám slúžil na viditeľné porovnanie vo vyfarbovaní plôch na obľúbené a neobľúbené farby. Na prvých stretnutiach to bola vyfarbená iba stredná časť štvorca na posledných troch už celá plocha. Pri ďalšej analýze výtvarných prác sme prišli k zisteniam, že Laurika využila vždy väčšiu plochu papiera a v jeho strede. Do prác vkladala primeranú energiu. Farebnosť používala adekvátnu k realite kreslených alebo maľovaných objektov a tiež veľkosť a tvar boli rozpoznateľné, napríklad obrázky: slnko (L3), dom (L30, L38, L39), pes (L40), snehuliaka (L43).
- V druhej polovici artestretnutí už Laurika pri rozhovore odpovedala na otvorené otázky obsažnejšie, ako len slovom neviem. Túto zmenu sme zaznamenali od 6.stretnutia. Je to viditeľné na artefaktoch, ktoré sme opísali v predchádzajúcom texte. Na posledných stretnutiach (9. a 10.) sme zaznamenali pozitívnu zmenu, kedy klientka rešpektovala, čo sme od nej chceli. Potvrdené aj v dotazníku (Príloha 2 – D1), že túto zmenu zaznamenala aj mama v domácom prostredí. Otec bol pracovne vyťažený a spätnú väzbu od neho nemáme.
- ***Preto konštatujem, že zlepšenie zraku u klientky závisí od prostredia, v ktorom vyrastá. Komunikácia s rodičmi a rodičov navzájom je v období detstva dôležitá. Dieťa citlivo reaguje na zmeny v domácom prostredí. V období terapie otec menil zamestnanie, dokonca aj mesto, kde do zamestnania denne dochádza. S dcérou trávil menej času ako doteraz. Akákoľvek zmena pôsobí aj na zrak klientky. Mala som možnosť pracovať s klientkou necelé tri mesiace, je to krátky čas na podstatné zmeny v jej zdravotnom stave.***

## 6.2 Ninka

S Ninkou sme absolvovali desať individuálnych stretnutí v časovom rozmedzí od 18.októbra 2023 do 10. januára 2024.

Významové kategórie (Gavora, 2007), ktoré sa u klientky opakovali najčastejšie na arteterapeutických stretnutiach:

- **Rešpekt k autoritám** – nosenie okuliarov, dala si ich dole iba pri arteterapii. Niekedy je rešpekt k autoritám aj kontraproduktívny. Bolo potrebné, aby sme klientke vysvetlili, že keď chceme zrak zlepšovať, potrebujeme to robiť bez okuliarov.
- **Počúvanie hudby, tanec** – na 3. stretnutí si vypýtala hudbu a v prestávkach medzi maľovaním tancovala. Potom bola hudba vhodným prostriedkom na odfiltrovanie zvukov, ktoré klientku vyrušovali pri arteterapii.
- **Strach zo zašpinených rúk a zo zvukov** – štekajúce psa (bála sa psa aj pri príchode na stretnutie, ubezpečovala sa, kde je pes).

Na základe pozorovania a dotazníka od starej mamy klientky sme zachytili v priebehu desiatich stretnutí tieto zmeny:

- Vo výtvarných artefaktoch sme zaznamenali **uvoľnenie a radosť z tvorenia** priamo v procese. Farebnosť sme tiež vnímali vyvážene. Nemala farbu, ktorú by uprednostňovala. Pri maľbe rada miešala farby a používala ich primerane. **Šmahelov test** sme využívali na začiatku stretnutia, ale v obmedzenej podobe. Iba v prvej fáze. Kresba u Ninky prebehla veľmi rýchlo a väčšinou iba obyčajnou ceruzou. Tak ako aj u Lauriky, to pripisujeme veku klientky. Pri maľbe dokázala Ninka **prekonať odpor k špinavým rukám**. Na 5.stretnutí si nechala prvýkrát pomáľovať ruku a potom už pokračovala aj sama v odtlačaní rúk na ďalších stretnutiach (obrázky N22, N27, N28, N34, N40).
- V správaní klientky sme od 5.stretnutia zaznamenali menej časté umývanie rúk a hlavne prestalo jej prekážať zašpinenie rúk pri výtvarných aktivitách. Na prvých stretnutiach sa pýtala, čo môže a nemôže, kde má čo položiť. Od 4.stretnutia sme pozorovali, že vedela samostatne reagovať pri bežnom rozhodovaní a tvorení výtvarných prác aj pri hre. **Toto stretnutie bolo pre nás kľúčové aj z ďalšieho dôvodu. Ninka odišla zo stretnutia bez okuliarov. Prikladáme dôvod tomu, že uvoľnenie a cieľ stretnutia bol naplnený a uvoľnenie zraku bolo v takom rozsahu, že klientka videla tak, že okuliare nepotrebovala.**
- Klientka bývala často doma so starou mamou, pretože mávala časté zápaly dýchacích ciest. V priebehu našich spoločných stretnutí absolvovala operáciu nosných mandlí. Predĺžilo sa nám obdobie terapie. Aj počas terapie do artefaktov bolo projektované jej prežívanie tohto obdobia. Bola sociálne obmedzená iba na rodinu. Vnímali sme to aj na stretnutiach, vždy spomínala iba rodinu, kamarátov veľmi málo. Napriek tomu

prichádzala vždy príjemne naladená, ale opatrnosť a strach sa prejavovali v konkrétnych situáciách pri arteterapii.

- Strach zo psov počas terapie odstránený nebol, bolo by potrebné cielene pokračovať ďalej a skúmať jeho prejavy. Celkovo citlivosť na zvuky sme u klientky pozorovali vo viacerých súvislostiach – akékoľvek klepnutie, buchnutie ju dokázalo zaujať. Preto sme od 6.stretnutia zaradili do stretnutí aj počúvanie hudby. Pomohlo nám to uviesť pozornosť klientky len na zvuky v ateliéri. Pretože rada počúva hudbu aj tancuje. Bolo to spestrenie pre Ninku a aj terapia prebiehala súvislejšie bez prerušenia rušivými zvukmi, ktoré bolo možné ovplyvniť iným spôsobom. Zmeny správania klientky nám potvrdila aj stará mama klientky v dotazníku po terapii (Príloha 2 - D2 ).
- ***Po prekontrolovaní zraku u očnej lekárky zmeny v dioptriách nenastali. Výsledky nám poslala stará mama klientky elektronicky. Vyšetrenie s ňou absolvovala ona. Tiež prebehlo v okuliaroch, o 10. hodine doobeda.***

## 6.3 Ondrejko

U Ondrejka pri dvoch stretnutiach bola prítomná aj mama a jedno stretnutie absolvoval s Ondrejkom jeho brat Adam. Adamko je Ondrejkova dvojička. Stretnutia sa uskutočnili v čase od 23. novembra 2023 do 16. februára 2024.

Významové kategórie (Gavora, 2007), ktoré sa u klienta opakovali najčastejšie na arteterapeutických stretnutiach:

- ***Únava*** – nezáujem o činnosť, keď bol klient unavený. Zarad'ovali sme viac relaxačných cvičení a sám si zvolil činnosti, ktoré mu oddych umožňovali.
- ***Automatický pohyb*** – hrkanie, búchanie rukami, blikanie svetlom, počítanie, spev, tanec. Spontánne si ich zvolil počas terapie. Pohyb bol pre klienta dôležitý aj z dôvodu jeho diagnózy.
- ***Náročná motivácia*** – zaujatie, dostať klienta do ateliéru. Využívali sme rôzne spôsoby, ktoré sme si overovali priamo v praxi na stretnutiach.
- ***Odignorovanie inštrukcie*** – nerešpektovanie autority – Ondrejko mal tento prejav aj v diagnóze od psychologičky. Potvrdilo sa nám to aj na našich spoločných stretnutiach.

Na posledných stretnutiach motivácia dostať klienta do ateliéru bola baterka (mohol blikat' svetlom) a detská elektrická gitara. Na základe pozorovania a dotazníka od matky

klienta (Príloha 2 – D3) sme zachytili v priebehu desiatich stretnutí tieto zmeny, hlavne v správaní a koncentrácii:

- V správaní klienta sme zmeny zaznamenali hlavne na 6. stretnutí. Toto stretnutie bolo špecifické tým, že sa stretnutia zúčastnil aj brat klienta. *Nedisciplinovanosť a spôsob predvádzania a posúvania hraníc boli zrejmé a aj preto sme v uvedenej zostave terapie nepokračovali. Bolo zaujímavé sledovať, ako vplýva na jeho prejavy prítomnosť brata.* Mama klienta to potvrdila, že je náročné v tomto veku a pri ich zdravotnom nastavení, nájsť spoločnú aktivitu a určiť im pri nej pravidlá, ktoré obaja dodržia. U klienta sme nastavili priebeh stretnutí tak, aby čas prežitý v ateliéri bol pre neho príjemný a zvýšil mu kvalitu života.
- Pozornosť a zaujatie Ondrejka bol pre nás úspech pri arteterapeutických cvičeniach. „Nie je ľahké nájsť vhodnú pomôcku, hračku, činnosť, ktorá by na dlhší čas zaujala dieťa. Keď sa to však podarí, možno tak v malých krokoch rozvíjať pozornosť dieťaťa s DMO (Kozelková, 2013, s. 60).“ ***Vo výtvarných artefaktoch sme nemali možnosť zaznamenať zmeny, nakoľko výtvarný prejav klienta kvôli diagnóze, ktorú vysvetľujeme v kazuistike, nie je relevantný na posudzovanie v tejto oblasti.***

## 7 VYHODNOTENIE VÝSKUMU

Najdôležitejším kritériom na úspešné zvládnutie výskumu bol správny výber klientov na arteterapiu. Klienti museli spĺňať kritéria, ktoré boli *predmetom nášho výskumu - zlepšovanie zraku u detí predškolského a školského veku*.

- **Laurika** na začiatku arteterapeutických stretnutí nenosila okuliare vôbec.
- **Ninka** už nosila okuliare päť mesiacov pred začatím našich stretnutí.
- **Ondrejko** mal nosiť okuliare, ale odmietal ich a mamička, ani pani učiteľka v škole, ho do toho nenútili.

S klientmi sme pracovali individuálne, v období od 27. júla 2023 do 16. februára 2024, zažívali sme s nimi osobnú skúsenosť na artestretnutiach. Tento čas bol dôležitým obdobím nášho výskumu. Získané skúsenosti sme porovnávali s teoretickými tvrdeniami v odbornej literatúre.

V kvalitatívnom výskume sme využívali muzikoterapeutickú metódu HET, autorky Márie Beníčkovej (2017), ktorú sme si upravili a používali sme z nej princípy aplikovateľné v arteterapii (popis v podkapitole 4.1.1). Najpoužívanejšie boli na stretnutiach s klientami *Princíp vedomej pozornosti* a *Princíp motivácie*. Vo výskume sme ďalej uplatňovali kombináciu *fenomenologicko – naratívneho princípu* (Gavora, 2007). Prepájaním týchto princípov a správnym výberom klientov sa nám podarilo naplniť ciele výskumu.

**Hlavný cieľ**, ktorý sme si stanovili na začiatku arteterapeutickej práce s klientmi, bol ***Pomocou arteterapie podporiť zlepšovanie videnia u detí s poruchami zraku***. Zrak a jeho zlepšenie u klientov, ktorých sme skúmali, sa merateľnými prostriedkami u oftalmológa nepodarilo zlepšiť. Podrobnejšie výsledky uvádzame v podkapitole 7.2. Uvedomujeme si, že vyšetrenie zraku, prebieha v ambulancii s okuliarmi. Pozornosť dieťaťa pred vyšetrením je ovplyvnená dĺžkou čakania na vyšetrenie v čakárni a časom, v akom vyšetrenie prebieha. U detí predškolského veku je dôležitý aj obedňajší spánok. Únava a dlhé čakanie u dieťaťa spôsobuje nesústredenosť a skreslenie výsledkov vyšetrenia prístrojmi. Toto zistenie je pre nás objektívnym dôkazom, že nosenie okuliarov u detí predškolského veku si vyžaduje individuálny prístup odborníkov a tiež potrebu, aby rodič vyžadoval a zabezpečil oftalmológa, ktorý pri vyšetrení vníma základné biologické potreby dieťaťa.



### Čiastkové ciele práce:

- **Zostavenie série arteterapeutických cvičení na zlepšenie zraku.** Naplnenie tohto čiastkového cieľa sa nám podarilo v plnom rozsahu. Zostavili sme sériu arteterapeutických cvičení, ktoré sme používali v priebehu celého stretnutia s každým klientom. Dlhodobým a pravidelným precvičovaním sú, uvedené aktivity, možnosťou prevencie zrakových porúch a tiež priestorom na ich zlepšovanie. Prehľad použitia cvičení je v *Tabuľke arteterapeutických cvičení a testov*.
- **Aplikovať zostavené cvičenia v praxi a zistiť ich účinky na zlepšenie zraku u detí.** Naplnenie uvedeného čiastkového cieľa sme sa snažili využiť na každom stretnutí. Výber cvičení sme prispôbovali individuálnym potrebám klientov s ohľadom na ciele jednotlivých stretnutí. Arteterapeutické cvičenia na zlepšovanie zraku boli súčasťou celého stretnutia. Niektoré cvičenia klienti, za pomoci rodinných príslušníkov, mali realizovať aj v domácom prostredí v čase medzi terapiami. Aby sme zistili účinky cvičení, bol by potrebný dlhší čas na sledovanie klientov. Predpokladáme, že aspoň šesť mesiacov s každým z nich. My sme s jedným klientom pracovali približne tri mesiace. To znamená, že by sme potrebovali aspoň dvakrát toľko času, koľko sme mali. Tento čiastkový cieľ sa nám podarilo naplniť v aplikovaní cvičení v praxi. Ich účinky na zlepšenie zraku si vyžadujú dlhší čas. Vplyv arteterapie na klienta v domácom prostredí sme zisťovali vyplnenými dotazníkmi po stretnutiach (Príloha 2). Ich vyhodnotenie popisujeme v podkapitole 7.2.
- **Rozvoj sústredenia, pozornosti a uvoľnenia u detí s poruchou zraku.** Je ďalší čiastkový cieľ, ktorý vyplynul z teoretického základu tejto práce. Výsledky výskumu nám umožnili skonštatovať, že arteterapia je možnosťou prevencie zhoršovania zraku. Sústredenie, pozornosť, ale aj uvoľnenie klienta, vieme docieľiť pomocou arteterapie a vhodných cvičení. Cvičenia sú jej súčasťou a dávajú priestor pre naplnenie potrieb klienta, ako napríklad únava, oddych, motivácia, uvoľnenie.

Tabuľka arteterapeutických cvičení a testov

Poradie arteterapeutického stretnutia	Klient	Arteterapeutické cvičenia a použité testy		
		Individuálne	Spoločné	
1.	Laurika	Prikladanie dlaní, Test farieb	Šmahelov test farieb, Farebná húsenička	Hádzanie loptičiek
	Ninka	Hra s legom,		
	Ondrejko	Zrkadlové čmáranice		
2. stretnutie	Laurika		Šmahelov test farieb	<b>Pirátske okuliare, Farebná húsenička</b>
	Ninka	Prikladanie dlaní,		
	Ondrejko	Farebné ruky, Hrkajúce pomôcky, Hádzanie loptičiek, Prikladanie dlaní		
3. stretnutie	Laurika		Šmahelov test farieb, Farebná húsenička	Prikladanie dlaní
	Ninka	Pirátske okuliare		
	Ondrejko	Tváričky s emóciami, Farebné ruky, Hádzanie loptičiek		
4. stretnutie	Laurika	Kotúľanie cez pásiky,	Šmahelov test farieb, Pokrútená slamka, Zrkadlové čmáranice,	<b>Farebná húsenička</b>
	Ninka	Hra Človeče, nehnevaj sa, Hra s playmobilom, Prikladanie dlaní		
	Ondrejko	Farebné ruky, Vkladanie korálikov		
5. stretnutie	Laurika	Pirátske okuliare, kotúľanie cez pásiky, Slnenie	Šmahelov test farieb, Farebná húsenička	Hra s playmobilom, Prikladanie dlaní
	Ninka			
	Ondrejko	Hrkajúce pomôcky		
6. stretnutie	Laurika	Tváričky s emóciami, Prikladanie dlaní		<b>Šmahelov test farieb, Farebná húsenička</b>
	Ninka	Farebné ruky		
	Ondrejko	Hrkajúce pomôcky, Test farieb		
7. stretnutie	Laurika	Test farieb, Test domu	Tváričky s emóciami, Farebná húsenička	
	Ninka	Šmahelov test farieb, Hrkajúce pomôcky, Vkladanie korálikov		
	Ondrejko	Prikladanie dlaní,		

		Ďalekohľad z papiera		
8. stretnutie	Laurika		Šmahelov test farieb, Farebná húsenička	Ďalekohľad z papiera
	Ninka	Test stromu, Prikladanie dlaní, Farebné ruky		
	Ondrejko	Tváričky s emóciami		Ďalekohľad z papiera
9. stretnutie	Laurika	Zrkadlové čmáranice, Projektívne testy: strom, dom	Šmahelov test farieb, Farebná húsenička	
	Ninka	Prikladanie dlaní		
	Ondrejko	Farebné kartičky, Hra na gitaru		
10. stretnutie	Laurika	Test postavy, zrkadlové čmáranice	Šmahelov test farieb, Farebná húsenička	
	Ninka			
	Ondrejko	Farebné kartičky, Prikladanie dlaní		

Tabuľka prehľadu arteterapeutických cvičení názorne ukazuje, že naši klienti mali počas individuálnych stretnutí aj spoločné prieniky aktivít na zlepšovanie zraku. Najpoužívanejším cvičením bola – **Farebná húsenička** – ktorá sa stala spoločným cvičením pre všetkých troch klientov na 2., 4. a 6. stretnutí. **Pirátske okuliare** – boli rovnakou aktivitou pre klientov na 2. stretnutí a – **Šmahelov test farieb** – na 6. stretnutí. Prehľad a využitie všetkých arteterapeutických aktivít, ako aj zhodu cvičení a testov, aspoň u dvoch klientov na konkrétnom stretnutí, sme zaznamenali vo vyššie uvedenej tabuľke. Počas arteterapeutických stretnutí, nám cvičenia umožnili, mať k dispozícii dostatok možností na zaujatie klienta. Využívali sme ich v rôznych kombináciách a tiež obmenách.

### **Z výskumu nám vyplynuli dôležité zistenia:**

**Spolupráca rodičov počas času trvania terapie** bola len čiastočná. U Lauriky a Ondrejka sme spolupracovali len s mamou, u Ninky len so starou mamou. Bola by vhodnejšia spolupráca s oboma rodičmi. Zistenia z výskumu poukazujú na to, že zlepšovanie zraku pomocou arteterapeutických cvičení je možné. Na výsledné zlepšovanie zraku klienta okrem arteterapeutických stretnutí výrazne vplýva aj prostredie, v ktorom klient vyrastá a pravidelnosť absolvovania cvičení aj v domácom prostredí. Frekvencia absolvovania cvičení jedenkrát týždenne nepostačuje. *Arteterapeutický tréning potrebuje podporu rodinných*

*príslušníkov, ktorí dieťa k cvičeniu motivujú a dohliadajú na jeho dodržiavanie nenásilnou formou.*

***Potreba priamej spolupráce s očným lekárom bezprostredne pred vyšetrením.*** Dospeli sme k zisteniu, že pri kontrole zraku v ambulancii lekár (niekedy iba sestrička) meria zrak v okuliaroch. Naše stretnutia a aktivity v ateliéri prebiehali bez okuliarov. Tu sme zistili zásadný rozpor pri pohľade na spôsob merania zraku (diagnostiky) a to, že pri meraní v okuliaroch lekár nepotvrďuje naše zistenia o pozitívnom vplyve cvičení. *Táto informácia je dôležitá a vytvára priestor pre ďalší výskum, kde je potrebné od začiatku sledovať zrak a aj ho merať bez okuliarov, aby sme počas celého procesu mali rovnaké podmienky pri pozorovaní zlepšovania zraku.*

## **7.1 Vyhodnotenie hypotéz**

Hypotéza 1:

***Predpokladáme, že arteterapia umožňuje deťom (pri pravidelnom precvičovaní) zlepšiť zrak.***

Prvú hypotézu sa nám počas nášho výskumu podarilo naplniť len čiastočne. Subjektívne hodnotenia klientov poukazujú na predpokladaný pozitívny vplyv, ale tento nebol potvrdený oftalmológom. Zistili sme, že desať stretnutí s klientmi v týždňových intervaloch je príliš krátky čas na to, aby došlo k objektívnym zlepšeniam, tak aby sme ich potvrdili. Pre objektívne vyhodnotenie hypotézy by sme potrebovali dlhšie časové obdobie na individuálnu prácu s klientmi. Precvičovanie cvičení, by sme vyžadovali aj v domácom prostredí. V našom výskume sme to dali ako možnosť, čo sa ukázalo ako nepostačujúce. Máme snahu pokračovať v arteterapeutických stretnutiach aj naďalej, nakoľko bol prejavovaný záujem zo strany klientov. Uvažujeme o možnosti spoločných stretnutí klientiek Lauriky a Ninky. V budúcnosti vidíme možnosť naplnenia tejto hypotézy. S klientom Ondrejkom mama cvičenia robila aj medzi terapiami, čo zvýšilo ich účinok na zlepšenie koncentrácie pri očnom vyšetrení. Bol to úspech, ktorý ocenila aj oftalmologička pri preventívnej kontrole zraku. Zrak sa premeraním klientovi nezlepšil, ale bol vyšetrený bez odmietania a vo väčšej pohode ako na predchádzajúcej kontrole, pretože mama vedela syna pred vyšetrením zraku motivovať a koncentrovať.

Hypotéza 2:

***Pomocou sústredenia je možné pri arteterapeutickej činnosti zlepšiť zrak.***

Pri druhej hypotéze sa nám ukázalo, že zlepšenie zraku je možné. Hypotéza sa nám potvrdila pri priamej práci s klientmi na arteterapii v ateliéri. Optotyp, ktorý používa oftalmológ v ordinácii, bol pre klientky zaujímavý a vedeli ho interpretovať aj bez okuliarov. Pozornosť a sústredenie upadali prezeraním ďalších riadkov. Sústredenie u klientiek bolo najviac tri riadky. Do výskumu sme išli s predpokladom, že sústredenie sa dá arteterapeutickými aktivitami zlepšovať, čím sa dá zlepšovať zrak. Prekontrolovanie zraku u očnej lekárky a zlepšenie výsledkov v odbornom meraní naše predpoklady však nepotvrdili. Príčinu tohto stavu vidíme v tom, že nie je v našich možnostiach byť s klientom v ordinácii a umožniť mu aktivity na sústredenie pred vyšetrením. Stav klienta a jeho sústredenosť nie je predmetom vyšetrenia zraku u oftalmológa a náš výskum ukázal uvedené faktory ako kľúčové pri zlepšovaní zraku. Pri klientovi Ondrejkoovi bolo sústredenie a motivácia znakom, že činnosť bola pre neho zaujímavá. Pri kontrole zraku oftalmológom spolupracoval zatiaľ pri jednom vyšetrení, ktoré prebehlo po absolvovaní terapie. Potvrdil sa nám predpoklad, že arteterapeutické cvičenia zo zostavenej série (podkapitola 3.2), by mali byť súčasťou prípravy klienta na vyšetrenie zraku.

## 7.2 Vyhodnotenie dotazníkov

Dotazníky od rodinných príslušníkov (Príloha 2) nám doplnili zachytenie zmien v domácom prostredí. Zhrnutie odpovedí z dotazníkov od rodinných príslušníkov klientov po arteterapeutických stretnutiach:

- ***Dôvody príchodu na arteterapiu:***

Laurika – zlé výsledky u očnej lekárky a možnosť zlepšenia zraku bez okuliarov

Ninka - odporúčanie očnej lekárky

Ondrejko – nespôlupráca, odmietanie nosenia okuliarov

- ***Stav klienta pred začatím arteterapie:***

Laurika – nepremyslené reakcie pri činnostiach, krátky záujem o hru,

Ninka – nemala rada špinavé ruky, nikdy si nechcela pri akejkoľvek činnosti dať dolu okuliare

Ondrejko – oneskorený vývin, strabizmus, DMO, zdravotné postihnutie

- ***Priebeh – správanie klienta v domácom prostredí počas času, keď arteterapia prebiehala. Niečo, čo sa zmenilo, robí klient inak:***

Laurika – väčší záujem o „umelecké“ činnosti, záujem vôbec niečo vytvárať.

Ninka – na každé stretnutie sa veľmi tešila, keď ochorela, bola veľmi smutná, že nemôže ísť na stretnutie.

Ondrejko – lepšia spolupráca pri cvičení s očkami, väčšia koncentrácia, uvoľnenie emócií, koordinácia oko – ruka.

- ***Zmeny, ktoré nastali po arteterapeutických stretnutiach:***

Laurika – väčšia koncentrácia pri aktivitách, dlhší čas trávenia pri hre a kreslení, väčší záujem o činnosti, dlhšia pozornosť, záujem o knihy – veľký pokrok, miernejšie reakcie na negatívne veci, impulzy.

Ninka – nevadia jej špinavé ruky od farby, už nemá problém dať si dolu okuliare pri hraní alebo kreslení

Ondrejko – lepšia koncentrácia a dlhší čas zotrvať pri jednej činnosti, pozitívnejší vzťah k úlohám zo školy

- ***Zdravotný stav:***

Laurika – prejavy rovnaké, u očnej lekárky po dvoch mesiacoch, výsledky na základe ktorých usúdila nasadenie okuliarov. Pri ďalšej kontrole po mesiaci prečítala o riadok viac, oftalmologička skonštatovala, že dioptrie nasadila správne, keď sa podaril lepší výsledok.

Ninka – dioptrie zostali aj po premeraní zraku po arteterapii rovnaké (doplnenie odpovede po telefonáte so starou mamou po vyšetrení u oftalmologičky).

Ondrejko – dioptrie rovnaké, väčšia koncentrácia pri vyšetrení očí.

- ***Záujem o ďalšie stretnutia*** – prejavili všetci rodinní príslušníci klientov, pretože klienti sa na stretnutia tešili. Zaznamenali počas terapie a po nej pozitívne zmeny v správaní klientov napriek nezlepšenému zdravotnému vyšetreniu zraku odborníkom.
- ***Odkaz pre arteterapeuta:*** pozitívne zistenie, že sa niekto venuje deťom s dioptriami a pomáha im k zlepšeniu ich zdravotného stavu. Radosť z objavenia arteterapie a jej pôsobenia na zrak, emócie a koncentráciu.

Naše názory na uvedené výsledky sú, že na zlepšenie zraku priamo vplyva sústredenie a koncentrácia. Sústredenie sa zlepšiť dá, potvrdili nám to postrehy zo stretnutí s klientmi a aj odpovede v dotazníkoch od rodinných príslušníkov. Koncentrácia je dôležitá aj pri

spájanie obrazu z oboch očí do trojrozmerného videnia, ktoré nám dáva priestor na vnímanie každodenných situácií v živote.

Naše zistenie a predpoklad z uvedených vyhodnotení: *Činnosti, pri ktorých vieme dosiahnuť sústredenie a koncentráciu detských klientov – Arteterapeutické cvičenia – sú pre nich oddychom a naberaním energie do situácií, kde získanú energiu využijú – tým môže byť aj Vyšetrenie u oftalmológa.* Touto prácou sme otvorili tému, že arteterapia umožňuje zlepšovať zdravotný stav klienta, konkrétne zrak.

# ZÁVER

„Ak chceme vyličiť svoje oči alebo oči svojho dieťaťa, je nutné postupovať podľa zákonov prírody, nie naopak. Nájst' a odstrániť príčinu. Dať očiam to, čo im chýba (Norbekov, 2002, s. 191).“

Arteterapia u detí s poruchami zraku sa nám ukázala ako možnosť pracovať na zlepšovaní tohto zdravotného problému. Vidíme možnosť aj v prevencii zhoršovania zraku pomocou arteterapeutických cvičení.

Spôsob výskumu praktickej časti nám umožnil byť do výskumu emocionálne zainteresovaní a objavovanie súvislostí nám poskytovalo radosť a potešenie. Kvalitatívny výskum bol pre nás hrou s ideami a experimentovaním s myšlienkami. Táto práca nás obohatila v priamych skúsenostiach s klientmi v arteterapeutickej praxi a prinášala nám radosť a osobné naplnenie.

Zhodnotenie výskumu potvrdilo, že počas arteterapeutických stretnutí klienti vyjadrovali pocity a zároveň trénovali zrak pomocou výtvarného prejavu. Preukázateľné zlepšenie zraku premeraním u oftalmológa nebolo potvrdené. Zistenia absolventskej práce poukazujú na to, že zlepšovanie zraku pomocou arteterapeutických cvičení je možné, ale vplýva na to prostredie, v ktorom klient vyrastá a pravidelnosť cvičení. Pravidelnosť a jej dodržiavanie je závislé od rodinných príslušníkov, ktorí dieťa k cvičeniu motivujú a dohliadajú na ich prevádzanie. Samotný záver práce je venovaný zhrnutiu možností zlepšovania zraku pomocou arteterapie. Základom našej arteterapeutickej intervencie s detskými klientmi bolo, naučiť ich koncentrovať sa na výtvarnú činnosť. Objavovanie prebiehalo hlavne zrakovými zmyslami.

Na dosiahnutie koncentrácie u dieťaťa je dôležité, aby prejavilo záujem o predmety a činnosti, ktoré mu ponúkame. K dosiahnutiu motivácie klientov vhodne prispeli aj predmety, ktoré si vyžadovali zapojenie ďalších zmyslov a to hmat a sluch. Motivácia a koncentrácia sú základom na to, aby pomohli dieťaťu vyvíjať sa správnym spôsobom a zlepšovať jeho napredovanie v rozvoji jeho aj zrakových schopností.

Arteterapia dáva možnosť pre vnímanie potrieb detského klienta, vhodné podmienky na sústredenie sa a vnímanie prítomnosti. Umožňuje to spolupráca a dialóg medzi arteterapeutom, klientom a artefaktom. Vnímanie uvedeného procesu je prostriedkom pre arteterapeuta rozvíjať v klientovi porozumenie cez otvorené oči a bdely pozorný pohľad.

***Arteterapia ako terapia s výtvarným umením a tvorením má k zraku najbližšie. Dáva možnosti k sústredeniu a tým k vedomému videniu – apercepcii.***



# ZHRNUTIE

Absolventská práca popisuje arteterapiu zameranú na deti s poruchami zraku. V úvode práca definuje teoretické východiská. Objasňuje pojem arteterapia, približuje jej ciele, formy a metódy. Zaoberá sa zrakovými poruchami u detí predškolského a školského veku a možnosťami zlepšovania zraku bez okuliarov. Predstavuje sériu zostavených cvičení na zlepšovanie zraku.

Praktická časť sa venuje zavedeniu arteterapie do cvičení. Charakterizuje troch klientov a popisuje stretnutia. Hlavná náplň je venovaná vlastnému výskumu. Bližšie sa zameriava na individuálne stretnutia, na ktorých je podporené zlepšovanie zraku bez okuliarov. Praktickú časť uzatvára zhodnotenie výskumu. Jeho súčasťou je vyhodnotenie hypotéz a dotazníkov od rodinných príslušníkov klientov.

Na záver, autorka na základe získaných skúseností a výsledkov, konštatuje, že individuálna arteterapia je prínosná pre deti s poruchami zraku. Ukazuje sa, že pomocou arteterapeutických cvičení vieme dosiahnuť sústredenie a koncentráciu u detských klientov.

# SUMMARY

The graduate thesis describes art therapy aimed at children with visual impairments. In the introduction, the work defines the theoretical starting points. It clarifies the concept of art therapy, brings its goals, forms and methods closer. It deals with vision disorders in children of preschool and school age and the possibilities of improving vision without glasses. It presents a series of compiled exercises for improving vision.

The practical part is devoted to the introduction of art therapy into exercises. It characterizes three clients and describes the meetings. The main content is devoted to own research. It focuses more closely on individual meetings where the improvement of vision without glasses is supported. The practical part concludes with an evaluation of the research. It includes the evaluation of hypotheses and questionnaires from family members of clients.

In conclusion, based on the acquired experience and results, the author states that individual art therapy is beneficial for children with visual impairments. It turns out that with the help of art therapy exercises, we can achieve focus and concentration in children's clients.

# ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

BENÍČKOVÁ, M. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011. 160 s.

ISBN 978-80-247-3520-7.

BENÍČKOVÁ, M. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada, 2017. 248 s. ISBN 978-80-247-4238-0.

CASEOVÁ, C. a DALLEYOVÁ, T. *Arteterapie s dětmi*. Praha: Portál, 1995. 175 s. ISBN 80-7178-065-0.

DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál, 2001. 207 s. ISBN 80-7178-449-4.

GAVORA, P. *Sprievodca metodológiou kvalitatívneho výskumu*. Bratislava: Vydavateľstvo Univerzity Komenského v Bratislave, 2007. 230 s. ISBN 978-80-223-2317-8.

HÄTSCHER-ROSENBAUER, W. *Zrakové cvičenia*. Bratislava: Ikar, 2000. 80 s. ISBN 80-7118-967-7.

IVANOVÁ – ŠALINGOVÁ, M. *Vreckový slovník cudzích slov*. Bratislava. Kniha-spoločník, 1993. 848 s. ISBN 80-901160-2-7.

JEBAVÁ, J. *Úvod do arteterapie*. Praha: Karolinum, 1997. 95 s. ISBN 80-7184-394-6.

KOZELKOVÁ, M. *Poruchy vyšších zrakových funkcií detí s detskou mozgovou obrnou*.

Trnava: Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, 2013. 180 s. ISBN 978-83-7490-657-9.

LHOTOVÁ, M. – PEROUT, E. *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál, 2018. 248 s. ISBN 978-80-262-1272-0.

LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Vydanie 2. Praha: Portál, 2010. 280 s. ISBN 978-80-7367-729-9.

MAŤUCHOVÁ, D. *Lepší zrak prirodzene*. Banská Bystrica: Vydavateľstvo DALI-BB, 2017. 202 s. ISBN 978-80-8141-163-2.

- MAŤUCHOVÁ, D. *Básničky pre zdravé očka*. Banská Bystrica: Vydavateľstvo DALI-BB, 2022. 55 s. ISBN 978-80-8141-285-1.
- OLÁH, Z. a kol. *Očné lekárstvo*. Martin: Vydavateľstvo Osveta, 1998. 256 s. ISBN 80-88824-74-5.
- NORBĚKOV, M.. *Jak se zbavit brýlí. Zkušenosti hlupáka aneb klíč k prozření*. Praha: Lott, s.r.o., 2002. 262 s. ISBN 80-903193-0-0.
- POTMĚŠILOVÁ, P. a SOPKOVÁ, P. *Areterapie a artefletika nejen pro sociální pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. 111 s. ISBN 978-80-244-3120-8.
- ROESELVÁ, V.. *Techniky ve výtvarné výchově*. Praha: Vydavateľstvo Sarah, 1996. 241 s. ISBN 80-902267-1-X.
- ŠICKOVÁ – FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. 176 s. ISBN 80-7178-616-0.
- ŠICKOVÁ – FABRICI, J. *Arteterapia – ú/zá/žitkové umenie*. Bratislava: Petrus Publishers, 2006. 274 s. ISBN 80-89233-10-4.
- STEHLÍKOVÁ – BABYRÁDOVÁ, H. *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. Brno: Barrister&Principal, 2016. 160 s. ISBN 978-80-7485-111-7.
- VÁGNEROVÁ, M. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. 816 s. ISBN 978-80-262-0696-5.

### **Internetové zdroje:**

ANAD. *18 montessori aktivit, ktoré si ľahko vytvoríte doma*. 2018. Dostupné z:

<https://www.anad.sk/18-montessori-aktivit-ktore-si-lahko-vytvorite-doma/>

ARTETERAPIE. *Umělecké terapie*. Beniček, T. 2012. Dostupné z:

<https://www.arteterapie.net/umelecke->

terapie/arteterapie/?utm\_source=copy&utm\_medium=paste&utm\_campaign=copypaste&utm\_content=https%3A%2F%2Fwww.arteterapie.net%2Fumelecke-terapie%2Farteterapie%2F

CITÁTY-SLÁVNÝCH. *Citáty na tému oči*. Dostupné z: <https://citaty-slavnych.sk/temhy/oci/>

EDUWORLD. *Terapia hrou zameraná na dieťa*. Dostupné z: <https://eduworld.sk/cd/sona-pekarovicova/5442/terapia-hrou-zamerana-na-dieta-pristup-ktory-detom-pomaha-prekonavat-tazke-obdobia>

EDUWORLD. *Arteterapeutické aktivity pre deti s ADHD*. Dostupné z:

<https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/7693/arteterapeuticke-aktivity-pre-deti-s-adhd>

EGALITA, o. z. *Centrum špeciálno-pedagogickej starostlivosti*. Dostupné z:

<https://www.facebook.com/people/Egalita-oz-Centrum->

[%C5%A1peci%C3%A1lnopedagogickej-starostlivosti/100057658209597/#\\_=\\_](https://www.facebook.com/people/Egalita-oz-Centrum-%C5%A1peci%C3%A1lnopedagogickej-starostlivosti/100057658209597/#_=_)

E- PEDAGOGIUM. *Význam podporných terapií v rehabilitácii detí postihnutých DMO*.

Dostupné z: [https://e-pedagogium.upol.cz/artkey/epd-200902-0002\\_vyznam-podpornych-terapii-v-habilitacii-deti-postihnutych-dmo.php](https://e-pedagogium.upol.cz/artkey/epd-200902-0002_vyznam-podpornych-terapii-v-habilitacii-deti-postihnutych-dmo.php)

LEKÁR. *Skrining detských očiek*. Dostupné z: <https://lekar.sk/clanok/skrining-detskych-ociek>

LUDOVÁ KULTÚRA. *Detské hudobné nástroje*. Dostupné z:

<https://www.ludovakultura.sk/polozka-encyklopedie/detske-hudobne-nastroje/>

MOJA PEDIATRIA. *Tupožrakosť (amblyopia) u detí*. Dostupné z:

<https://mojapediatria.sk/blog/56>

ZDRAVOTÉKA. *Liečba tupožrakosti*. Dostupné z:

<https://zdravoteka.sk/choroby/tupožrakost/liecba/>

# PRÍLOHY

## **Príloha 1:** Obrázky klientov

Laurika: L1 – L43

Ninka: N1 – N40

Ondrejko: O1 – O28

## **Príloha 2:** Dotazníky rodinných príslušníkov klientov

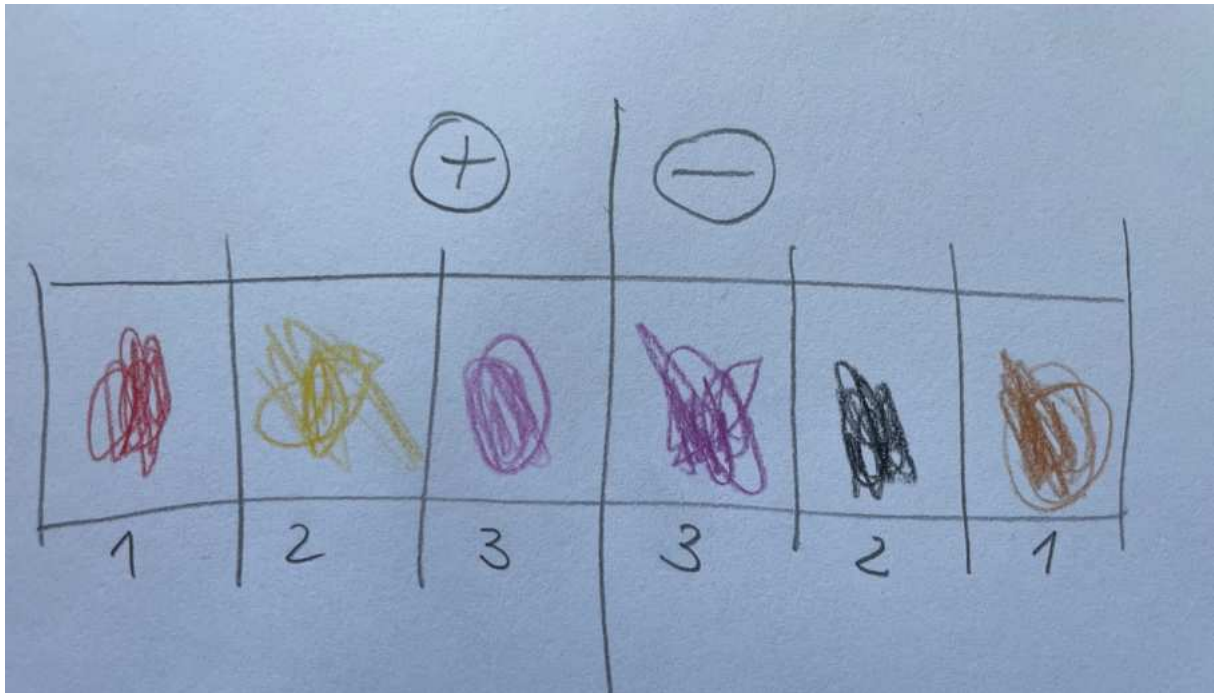
Laurika: D1

Ninka: D2

Ondrejko: D3

# Príloha 1: Obrázky klientov

Laurika: L1 – L43



L1



L2



L3

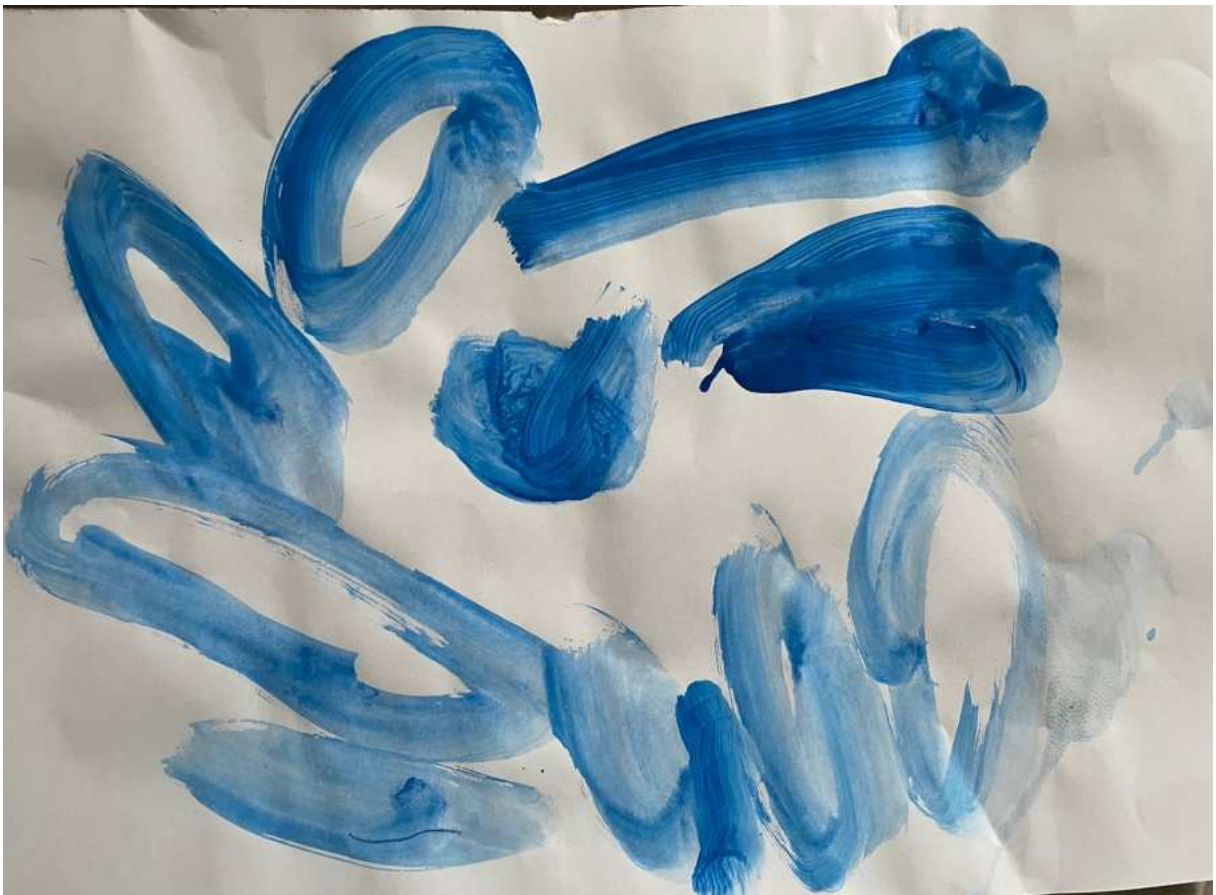


L4

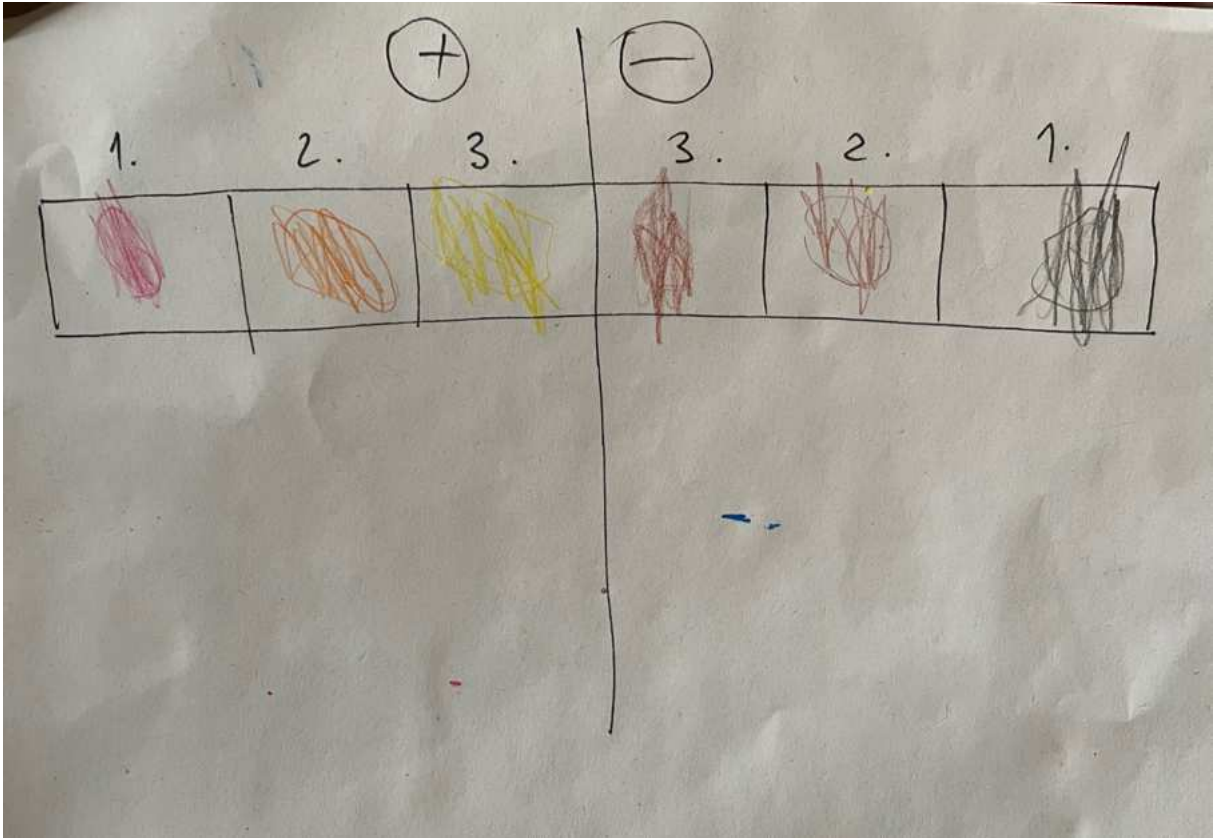




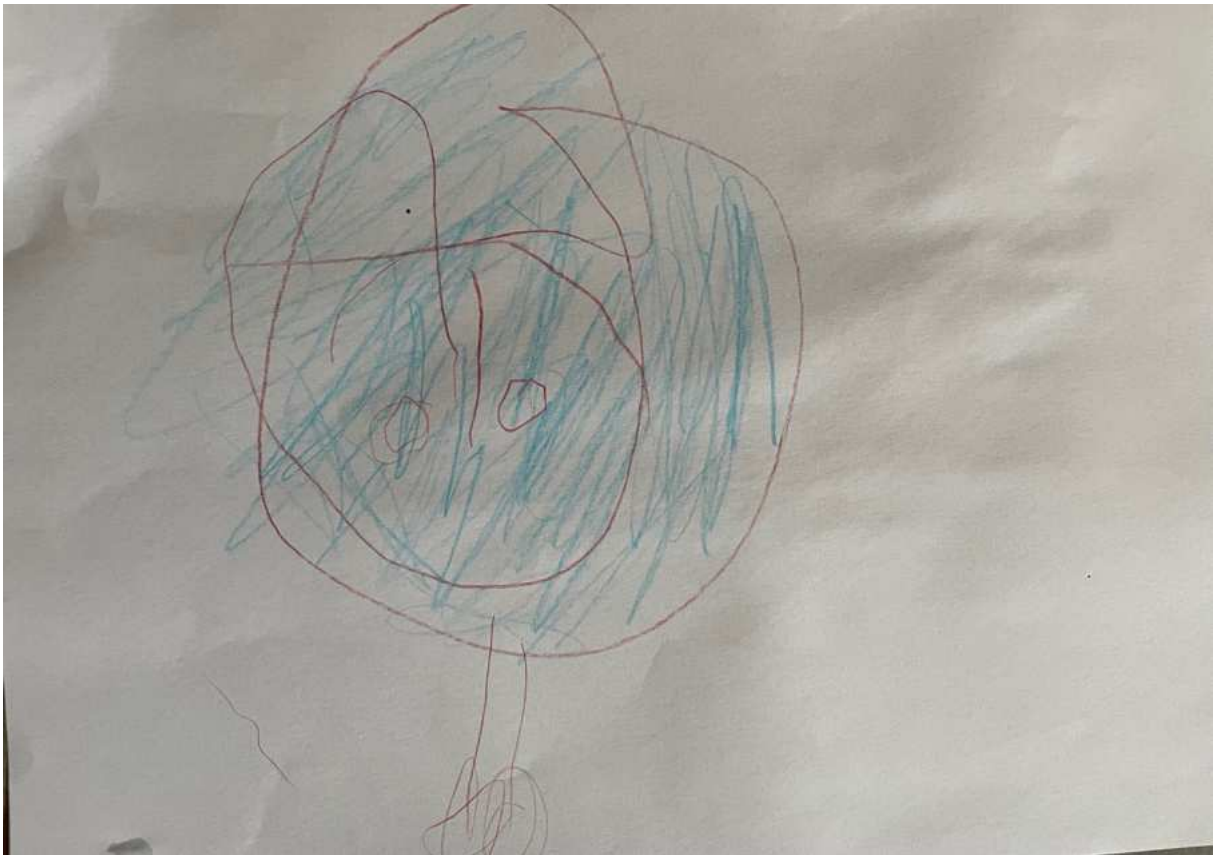
L5



L6



L7



L8



L9



L10



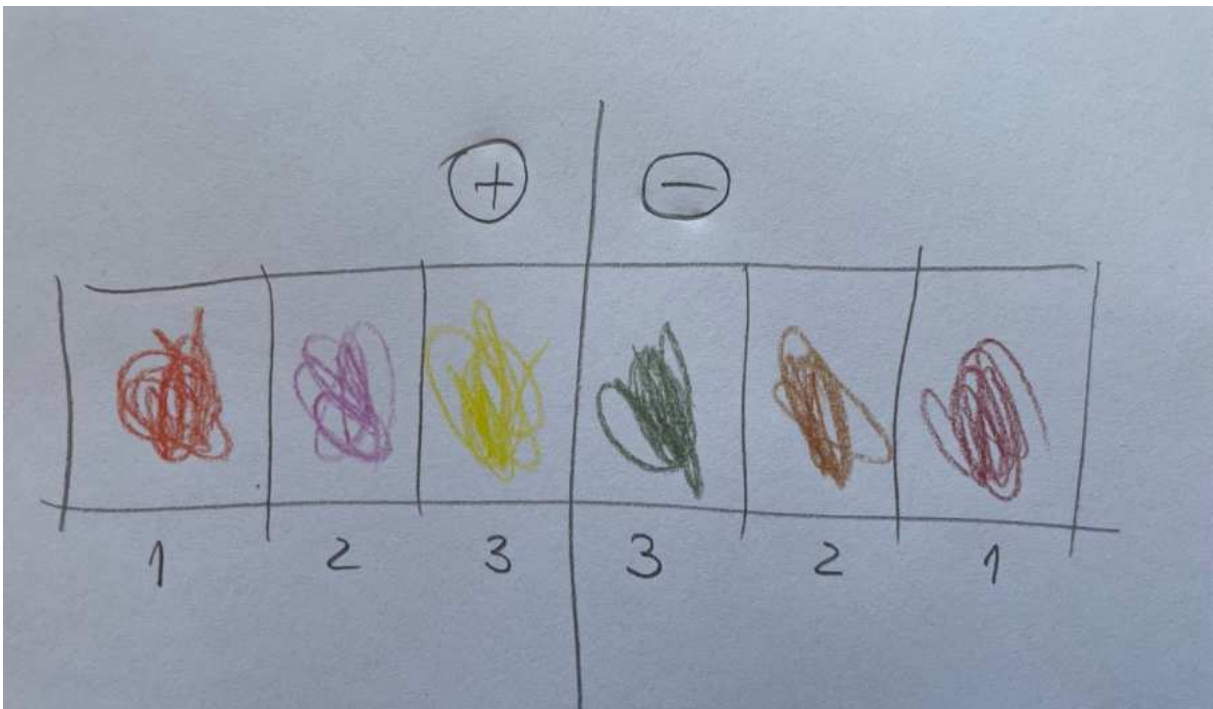
L11



L12



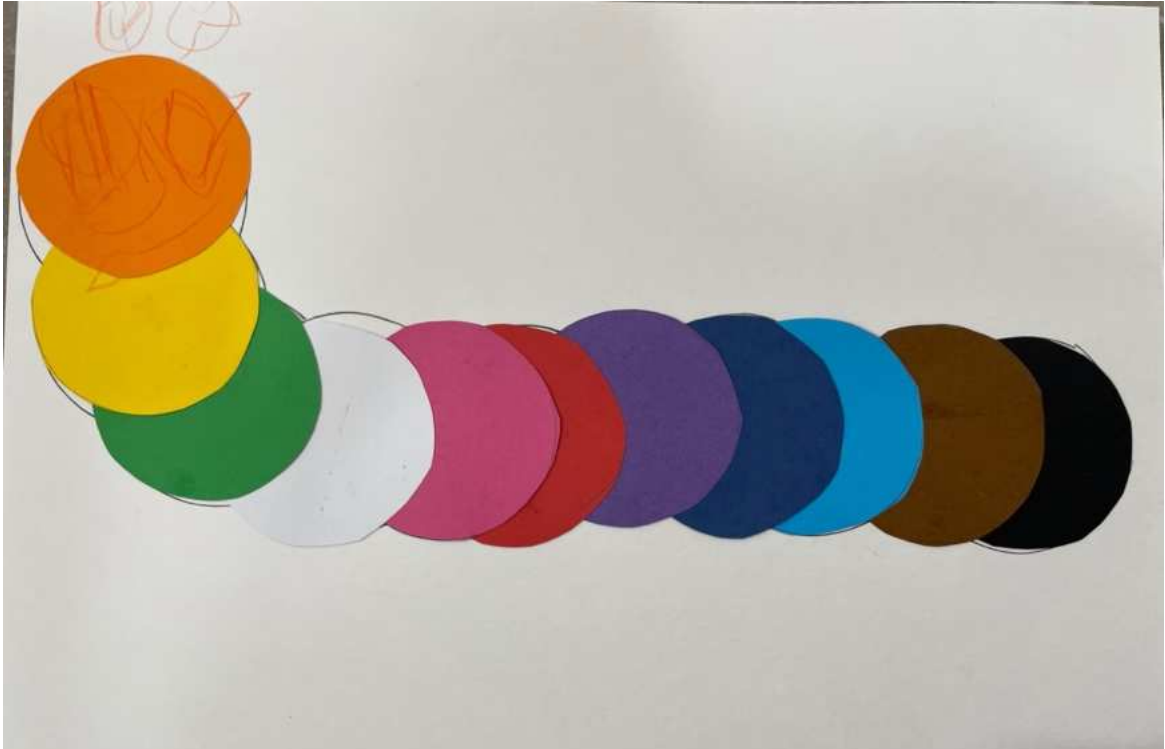
L13



L14



L15



L16



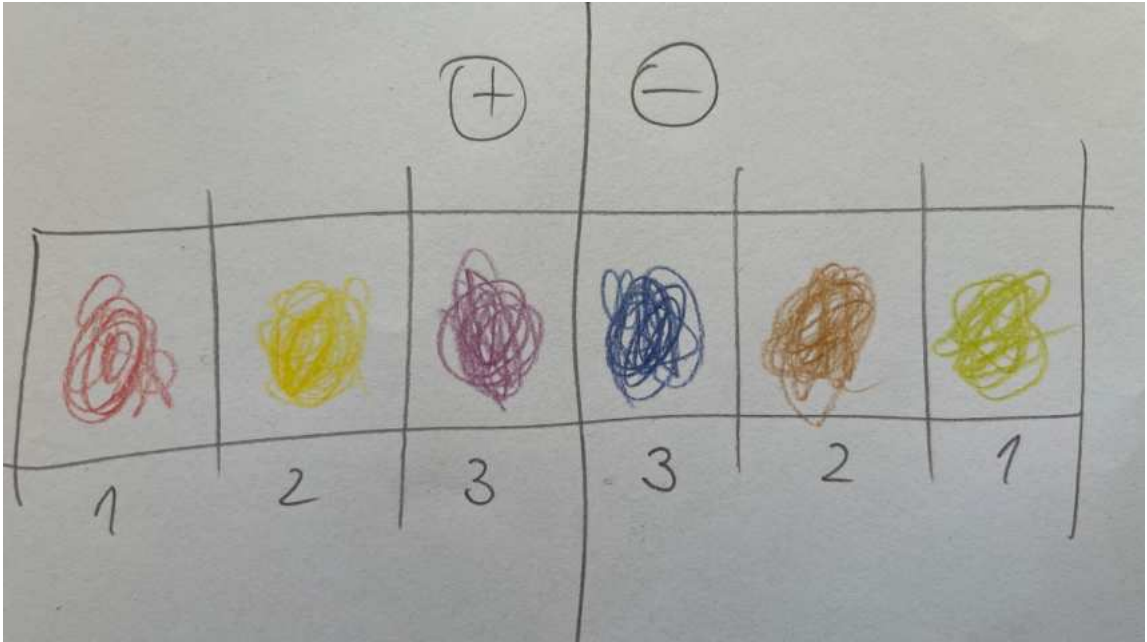
L17



L18



L19



L20





L21



L22



L23



L24



L25



L26



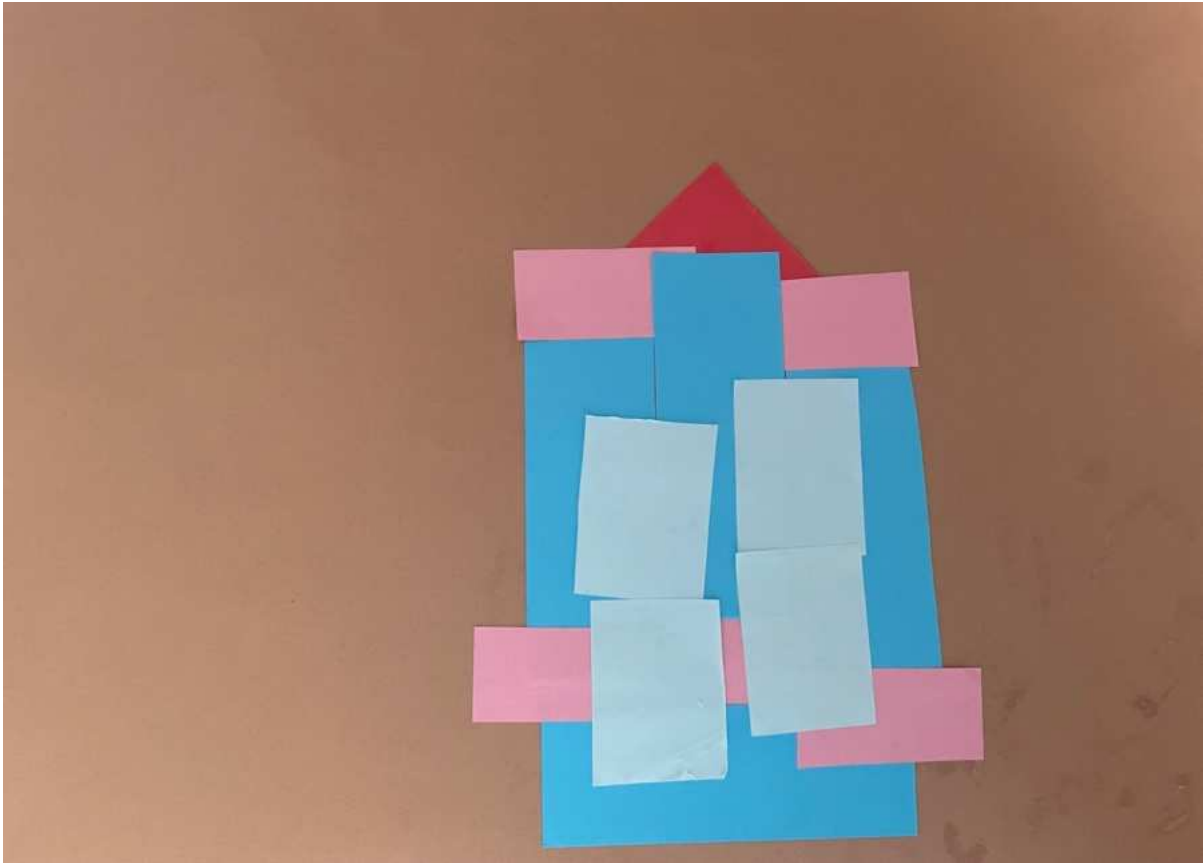
L27



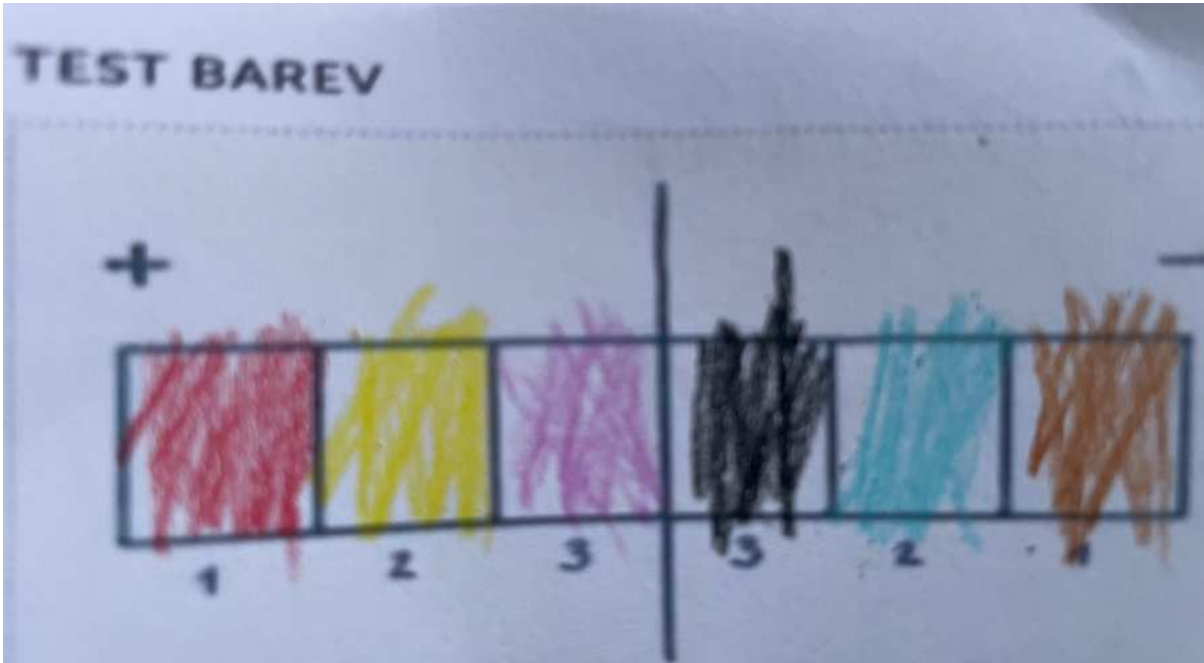
L28



L29



L30



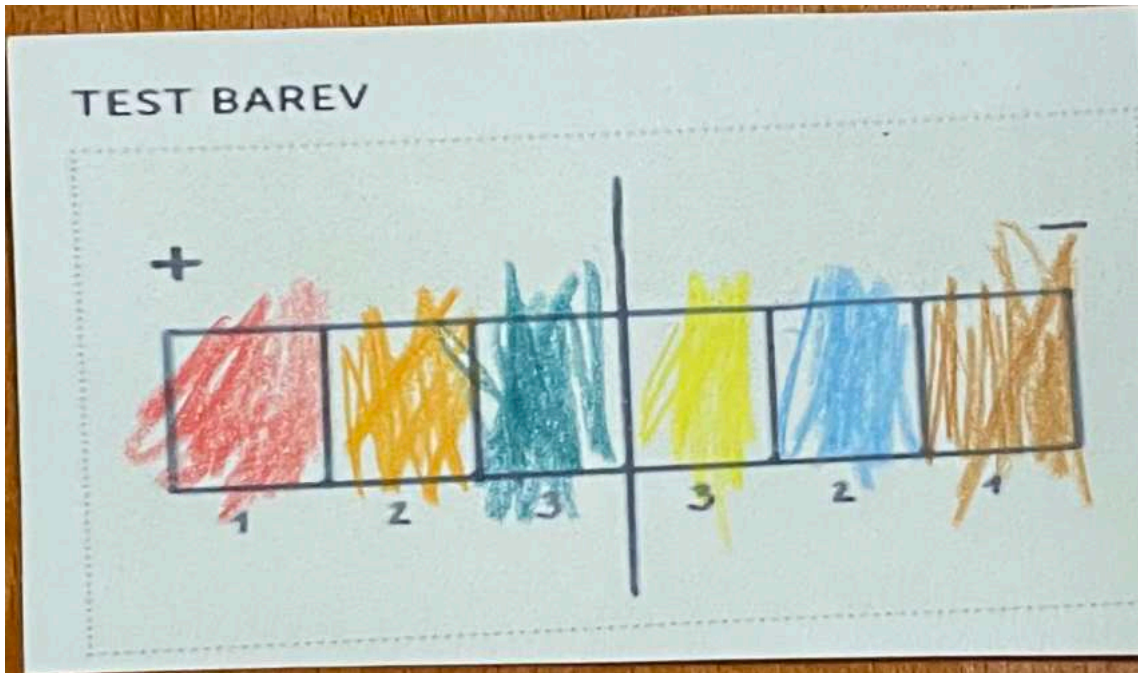
L31



L32



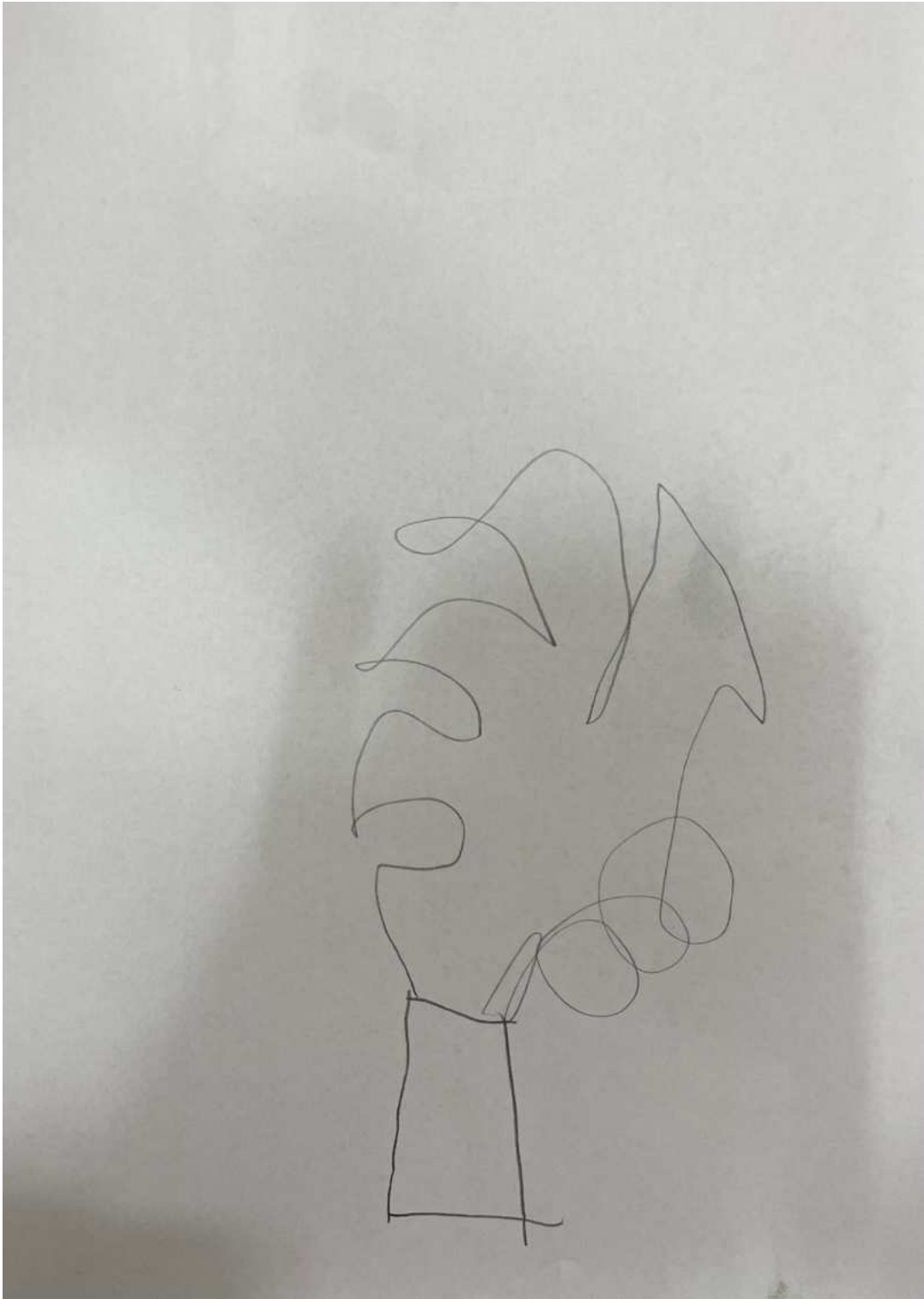
L33



L34



L35



L36





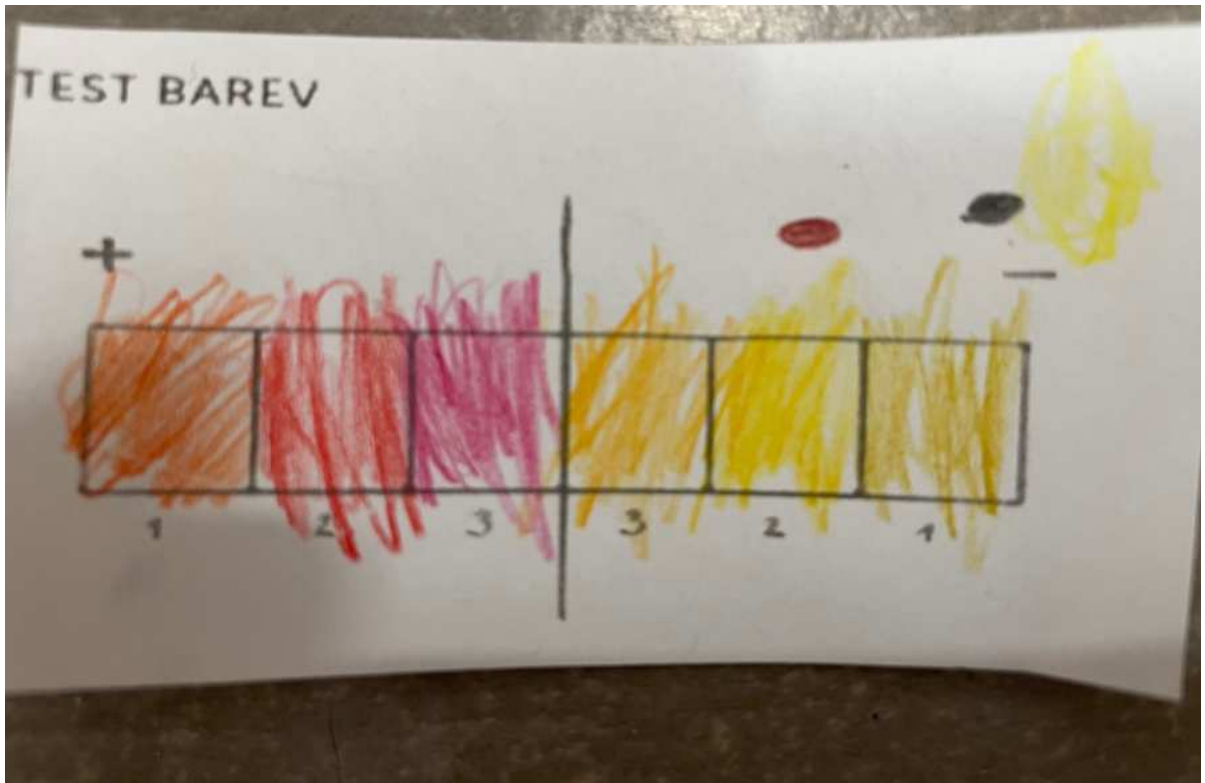
L37



L38



L39



L40



L41

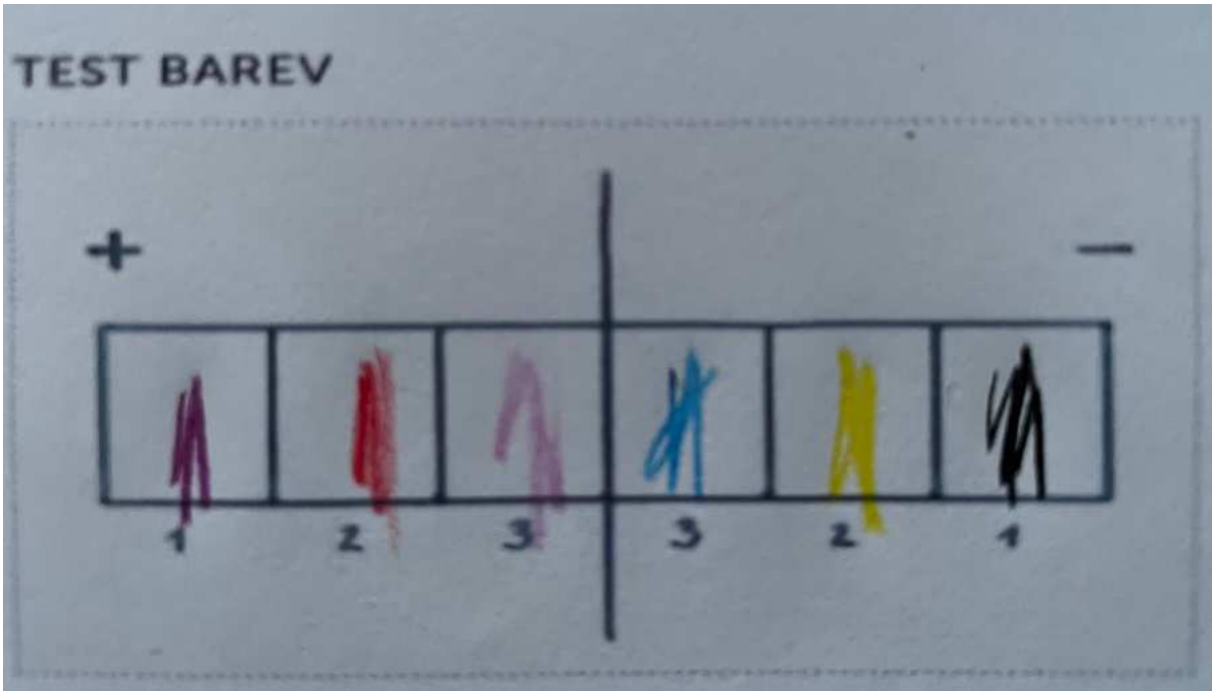


L42



L43

Ninka: N1 – N40



N1



N2



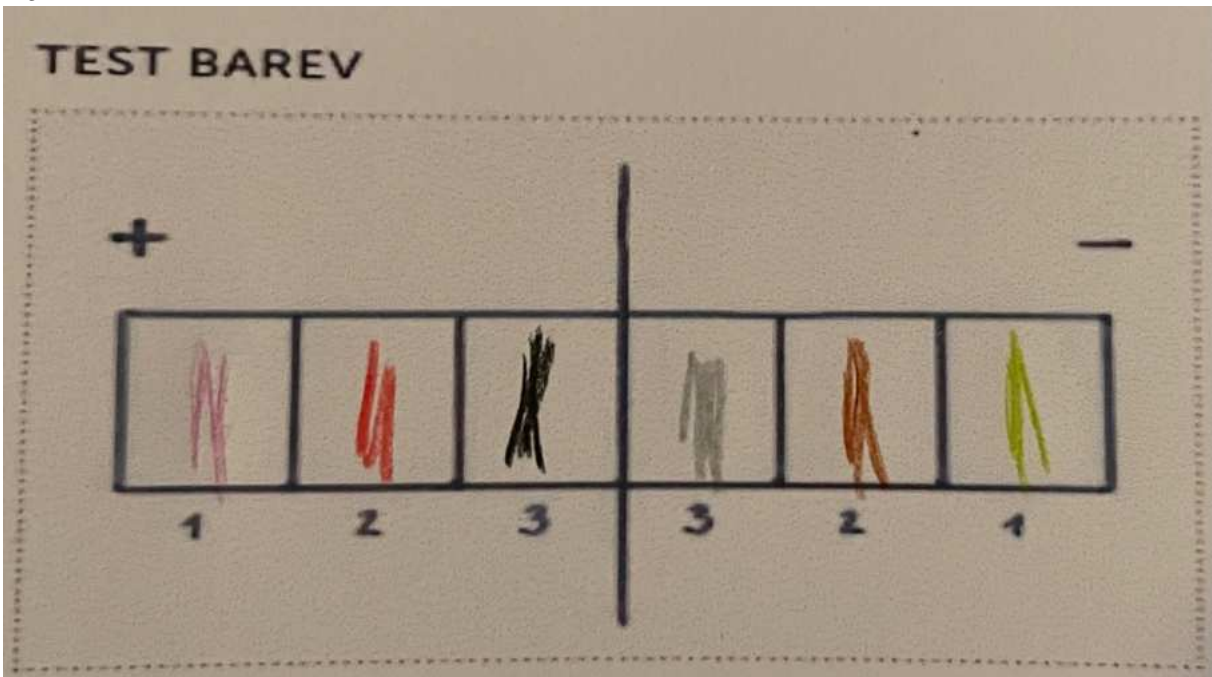
N3



N4



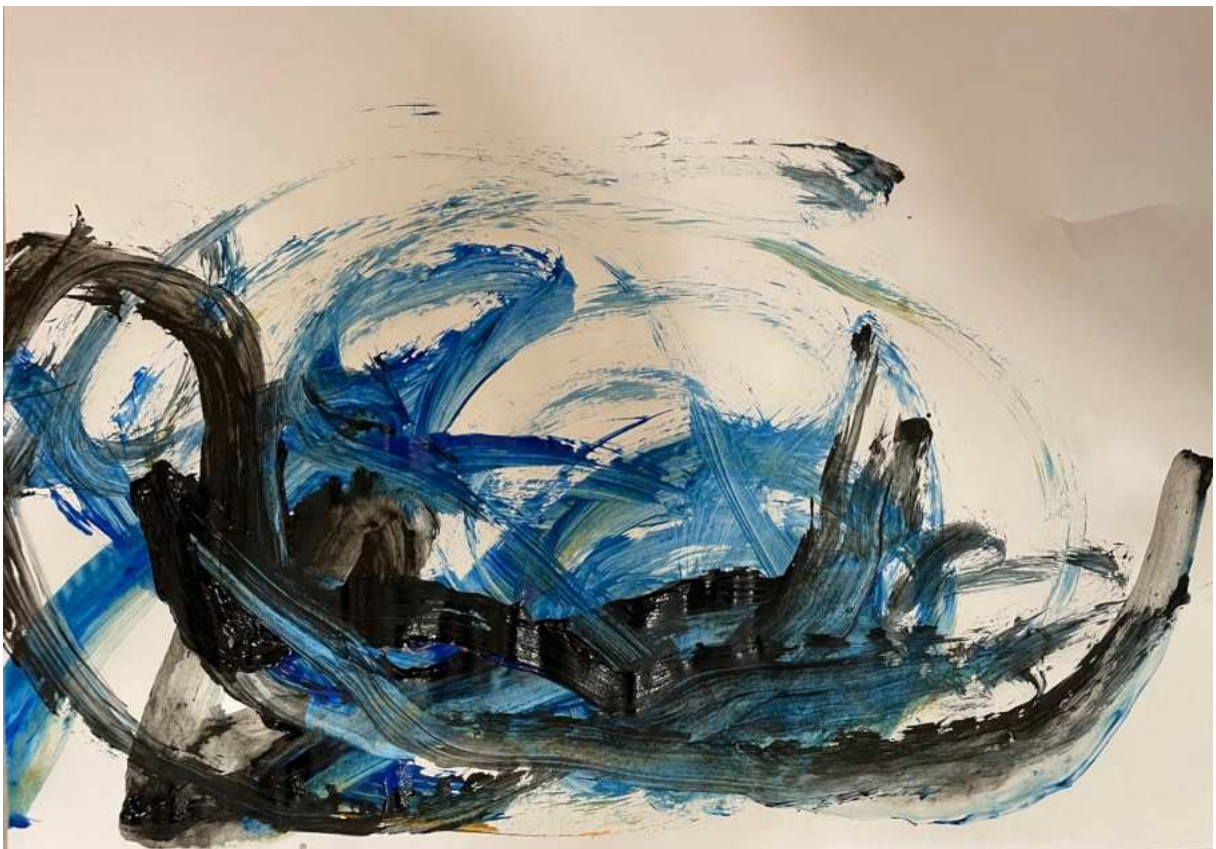
N5



N6



N7

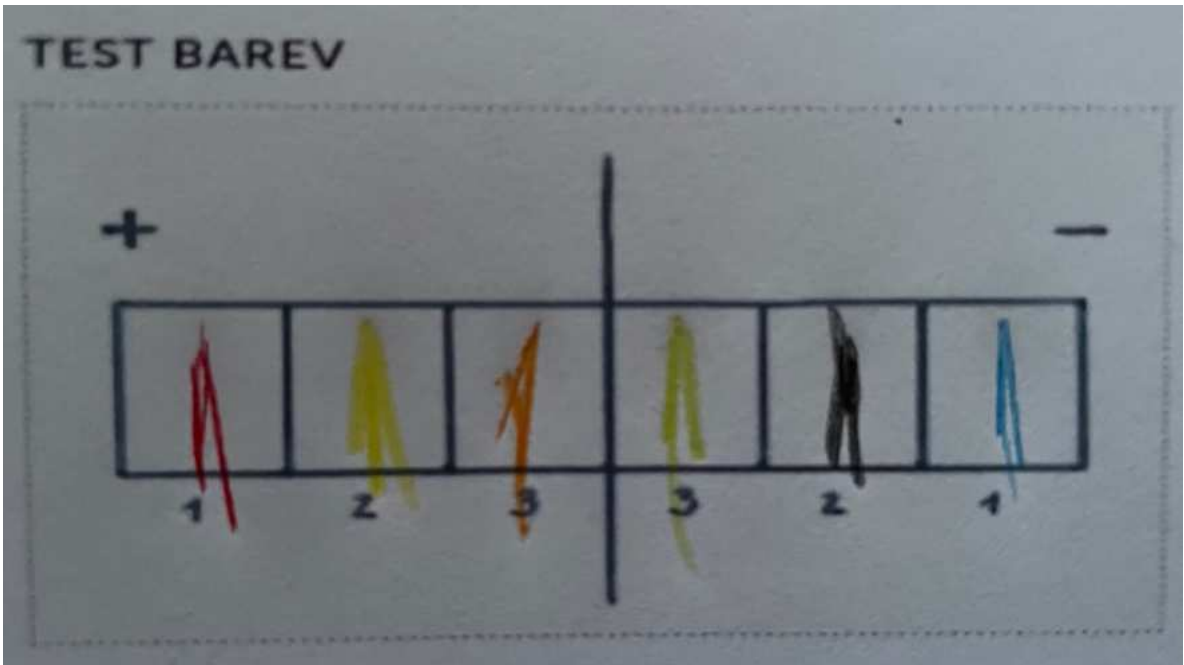


N8

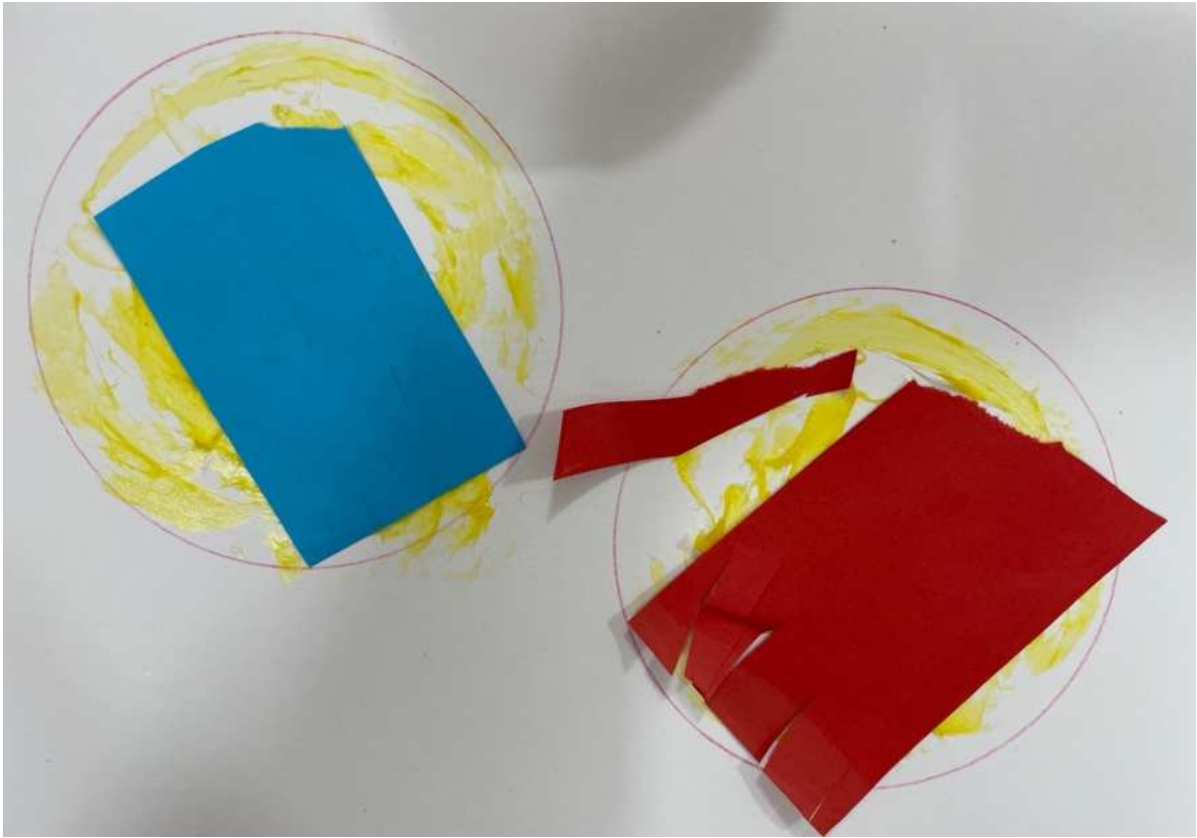




N9



N10



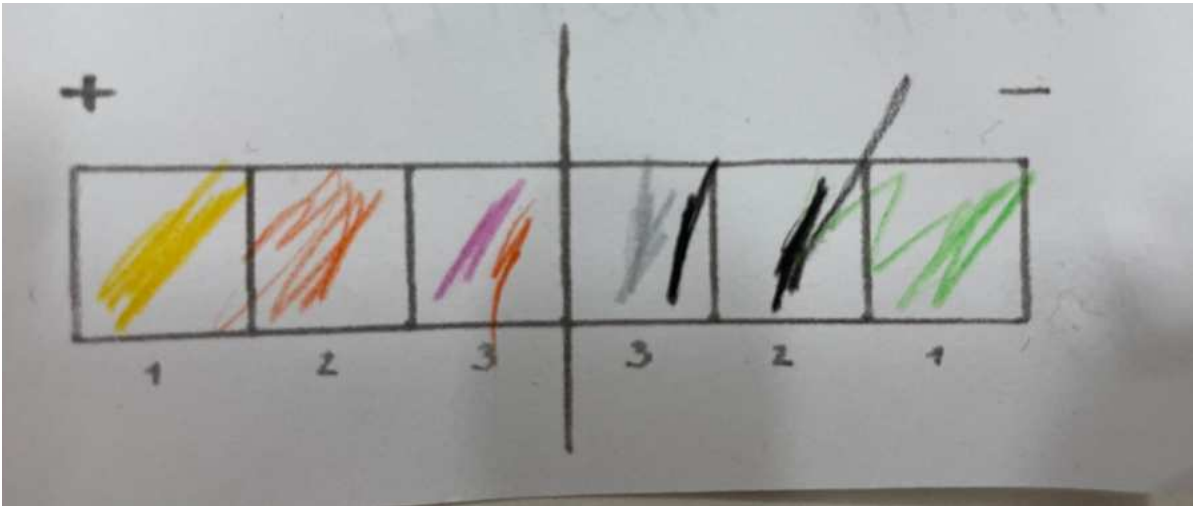
N11



N12



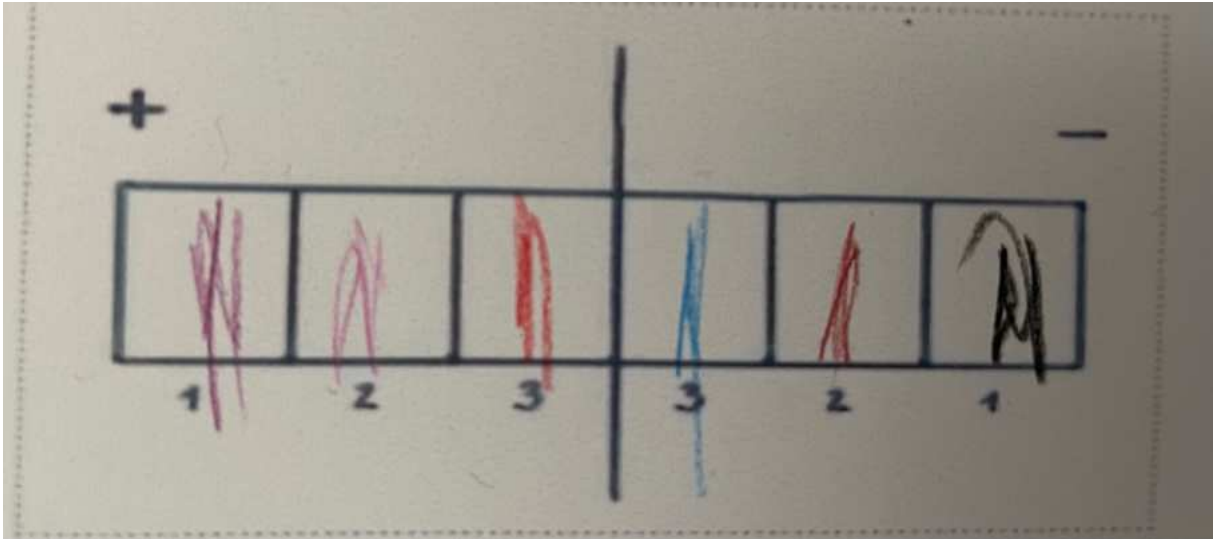
N13



N14



N15



N16



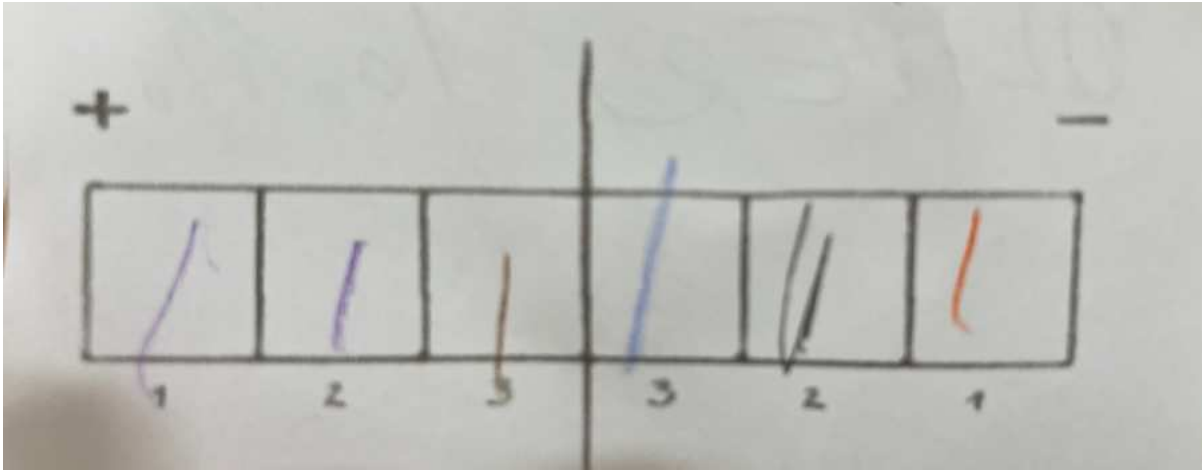
N17



N18



N19



N20



N21

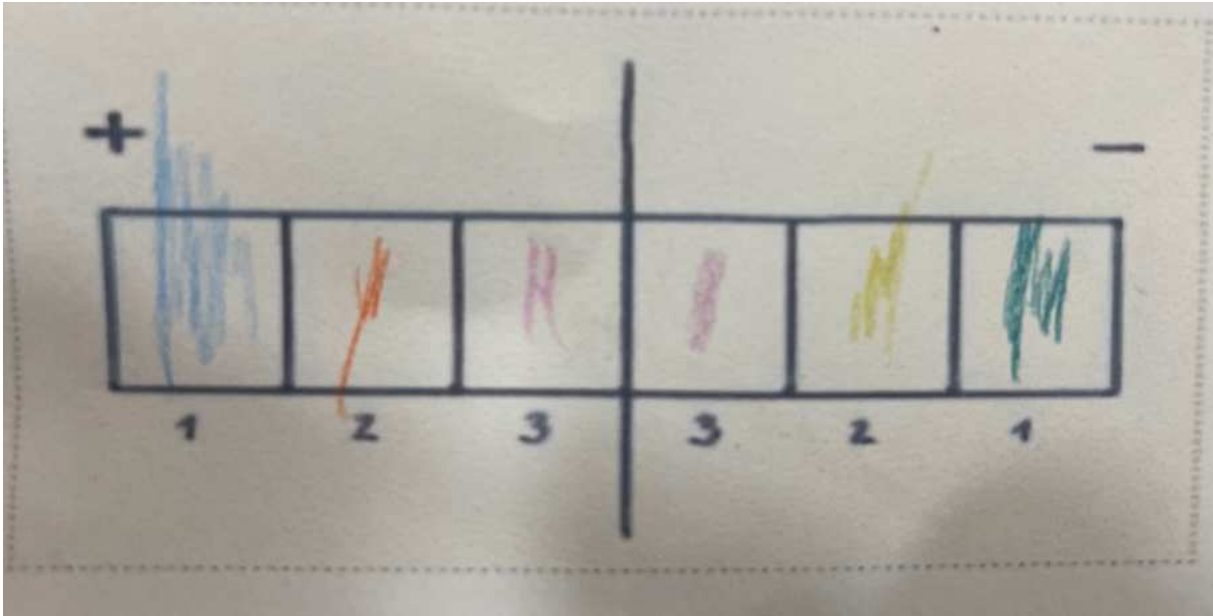


N22

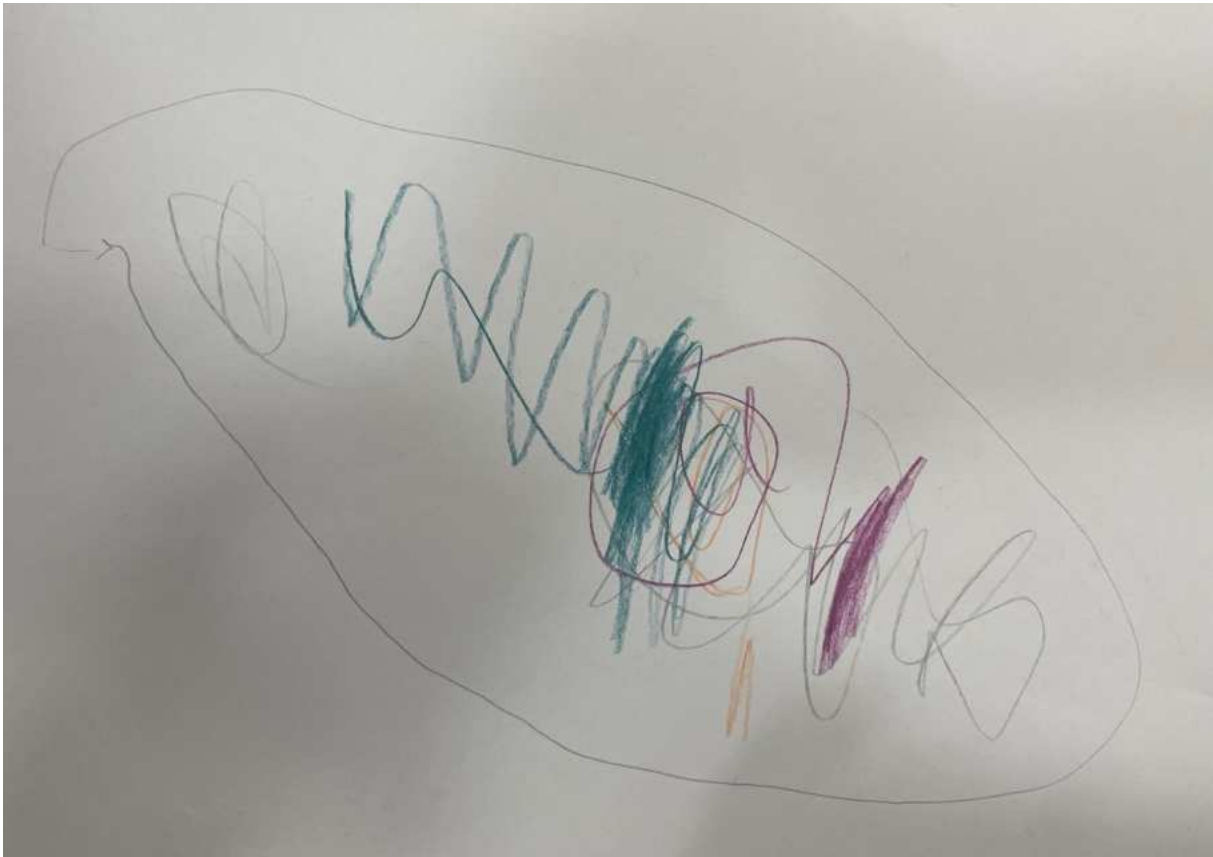


N23





N24



N25



N26



N27



N28



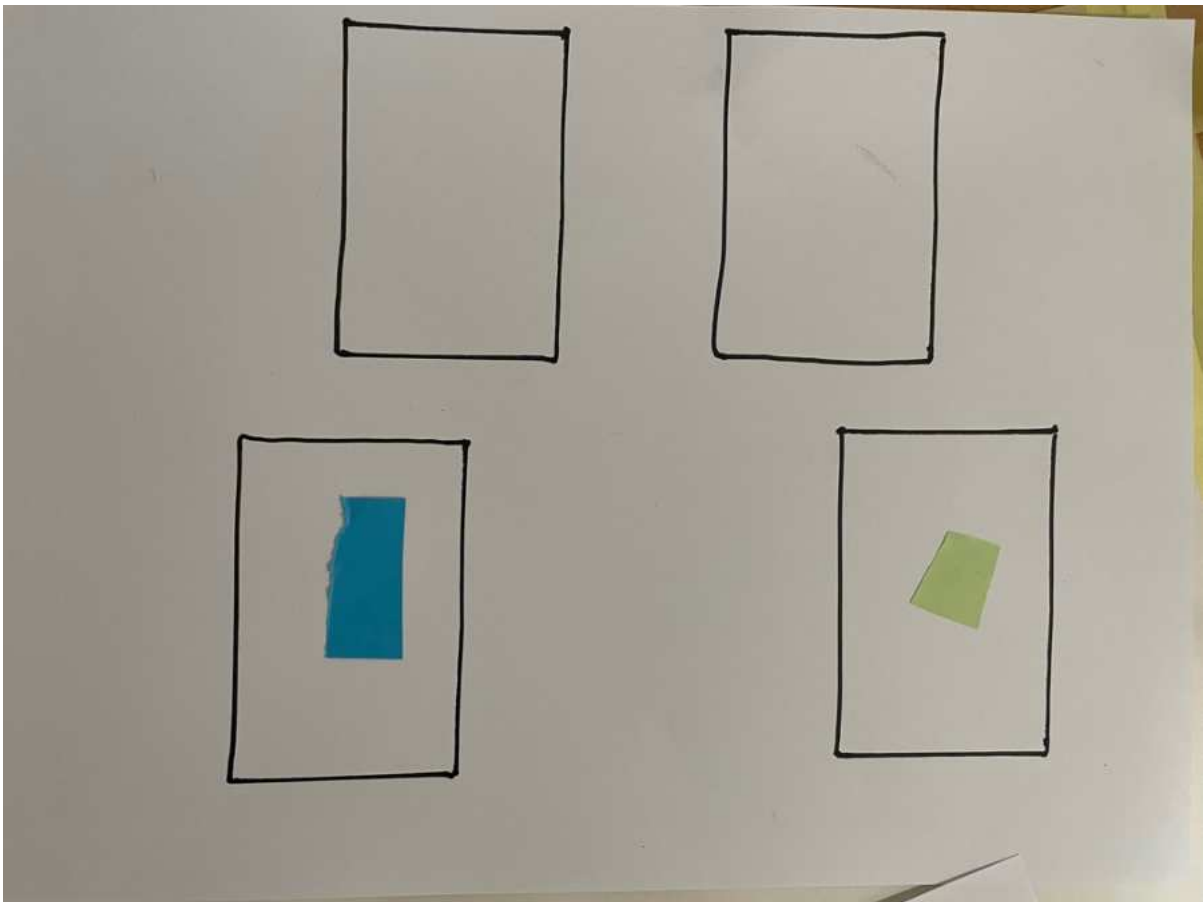
N29



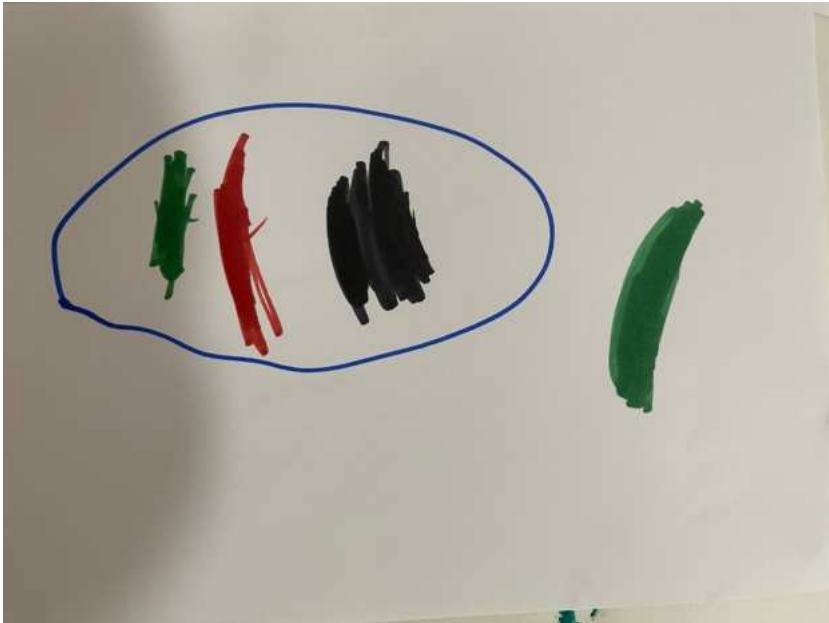
N30



N31



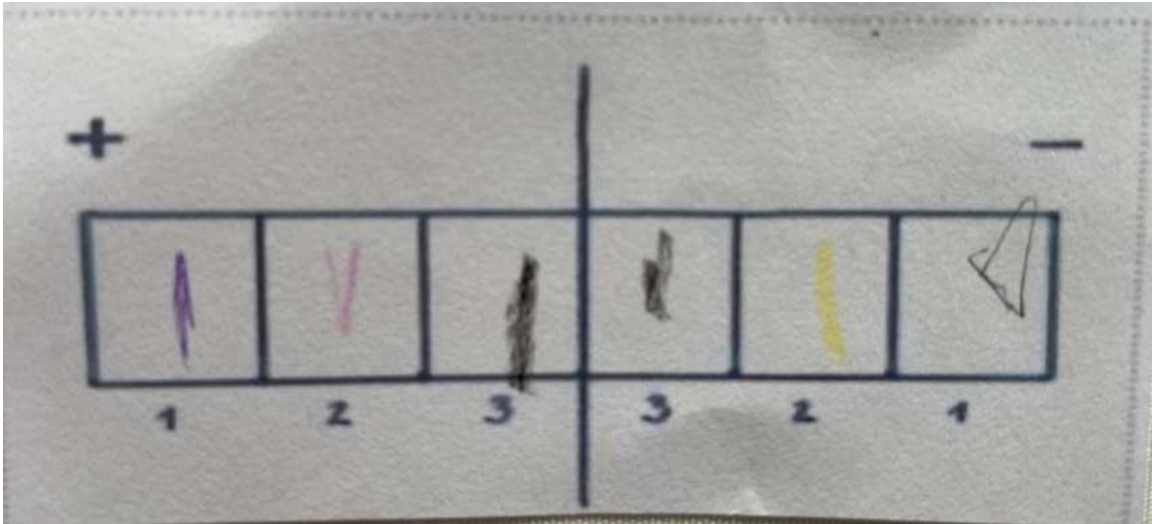
N32



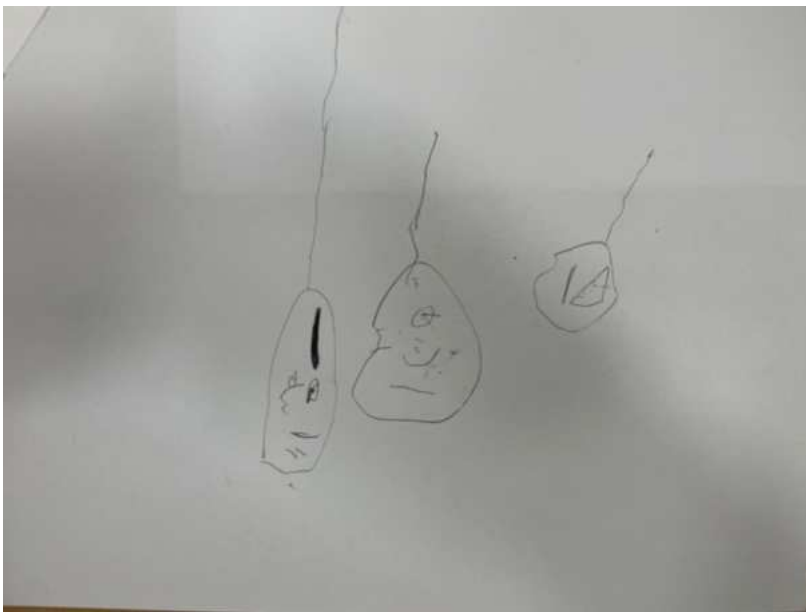
N33



N34



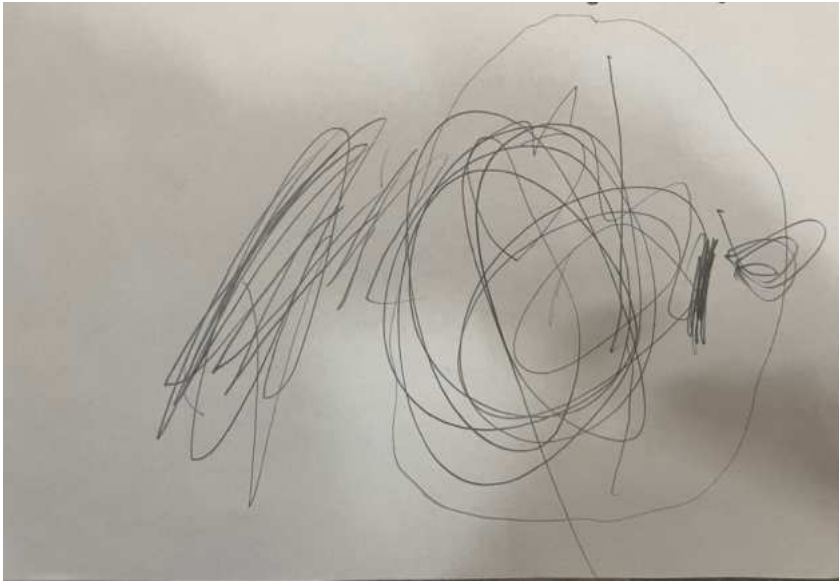
N35



N36



N37



N38



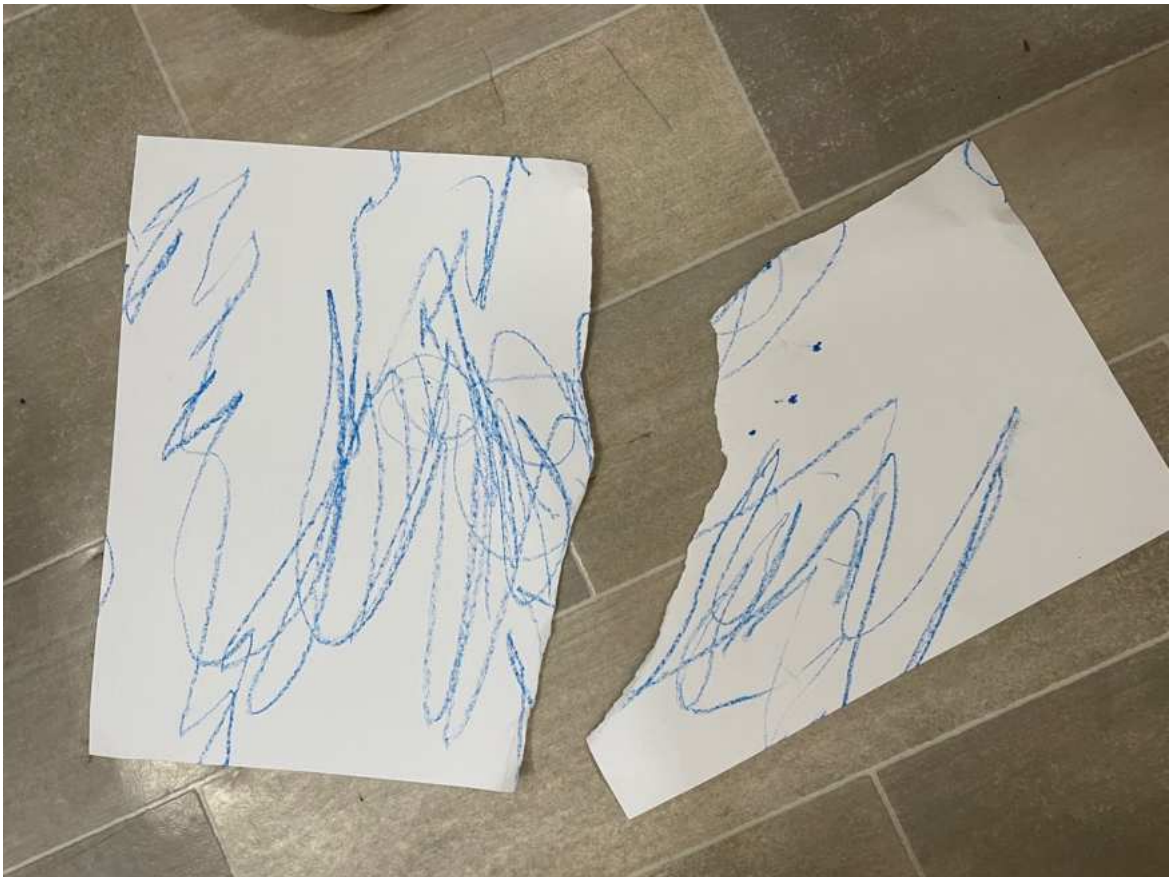
N39



N40



Ondrejko: O1 – O28



O1



02



03



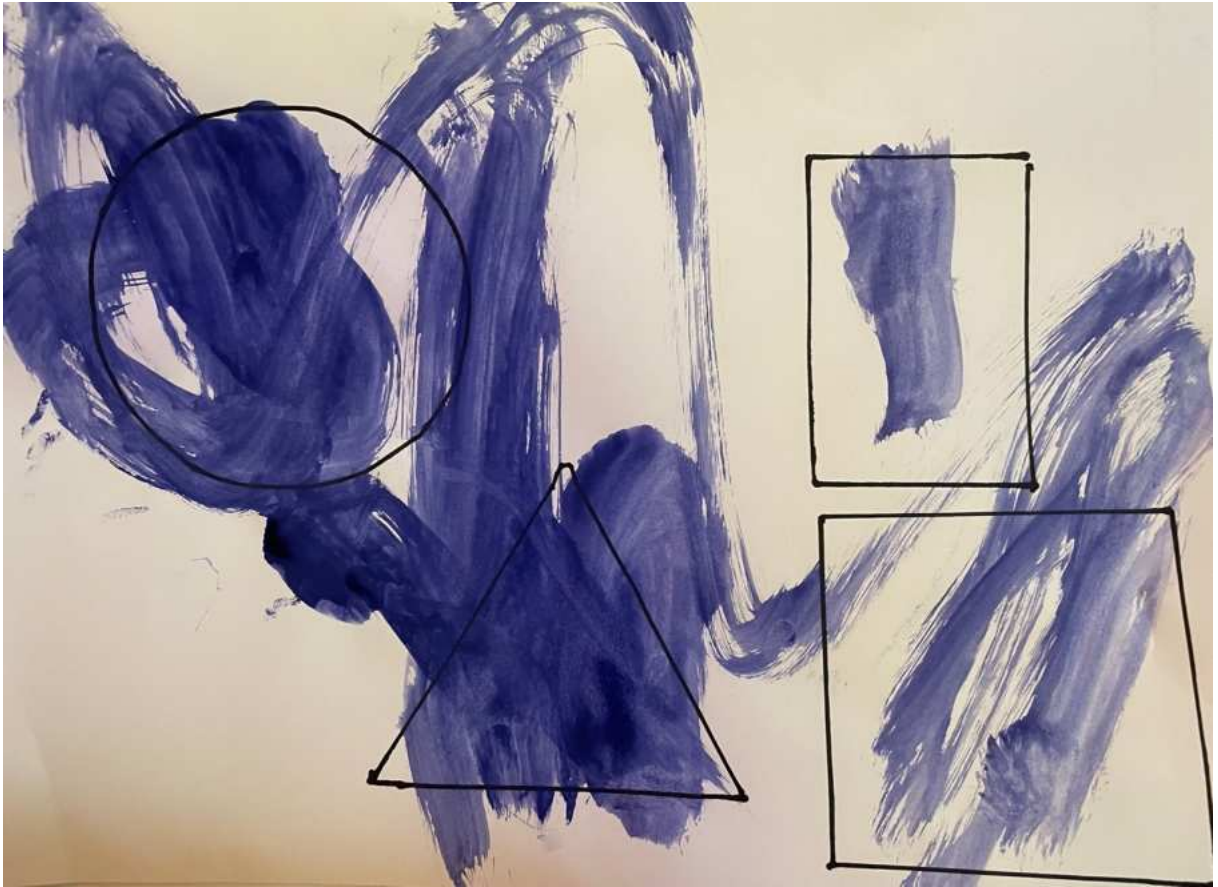
O4



05



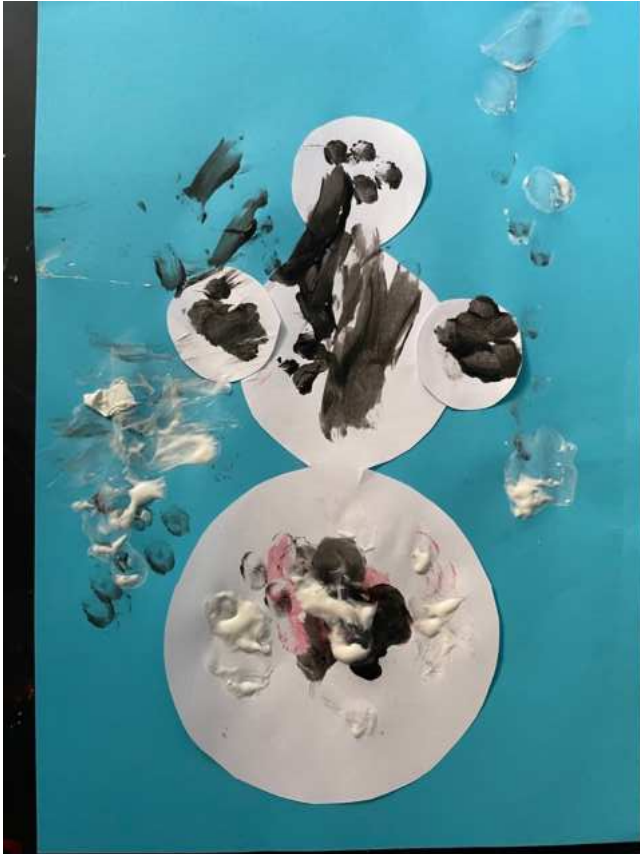
06



07



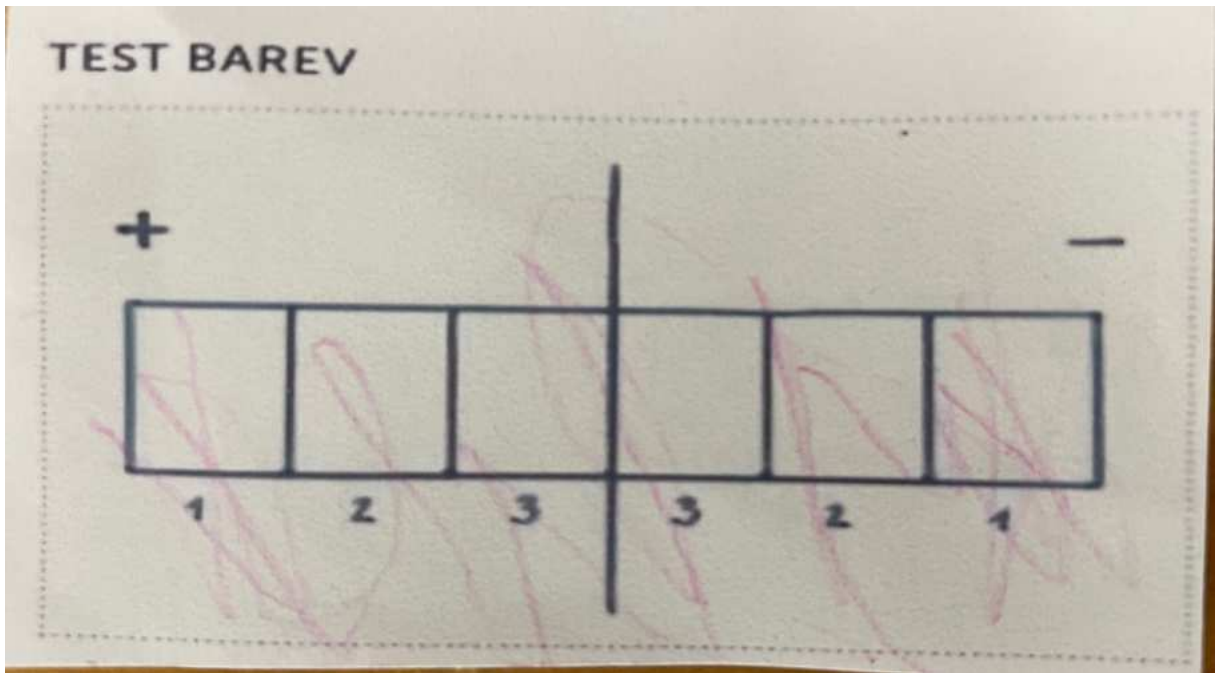
08



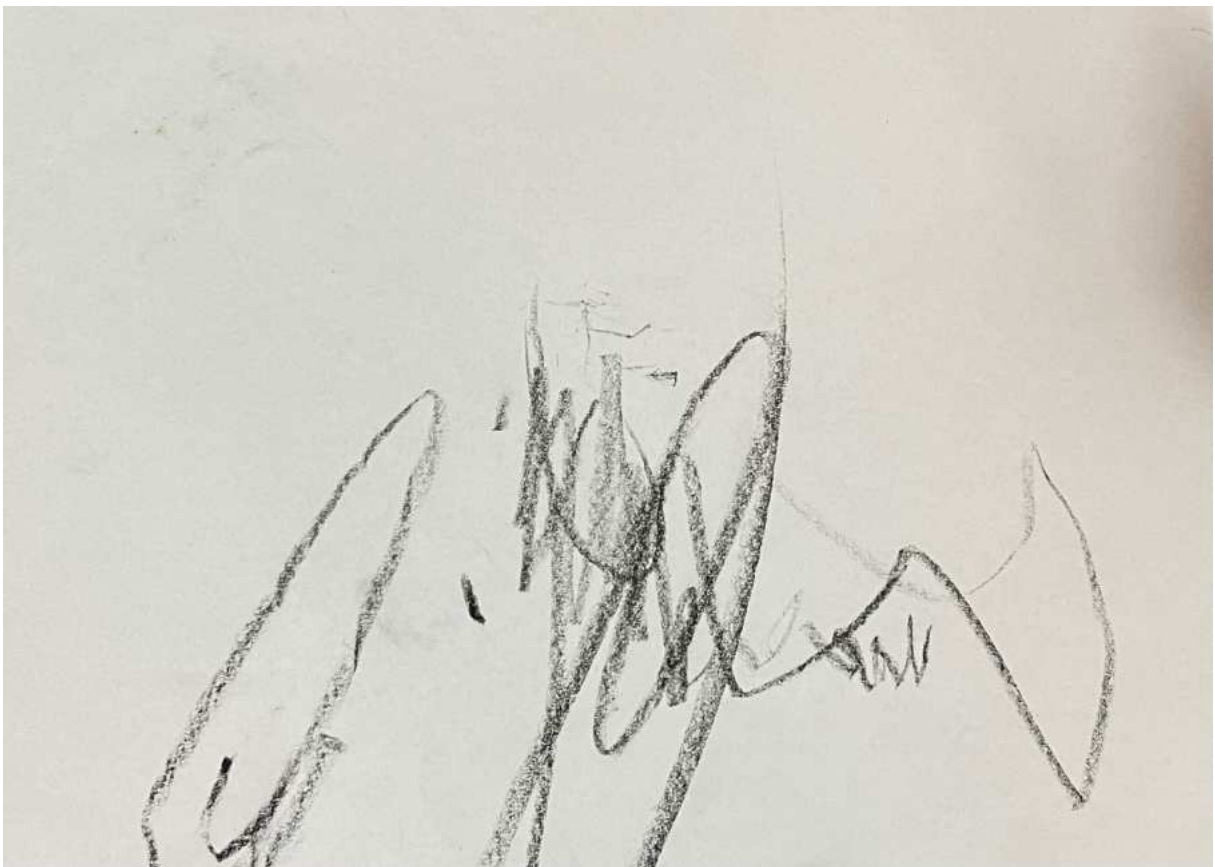
O9



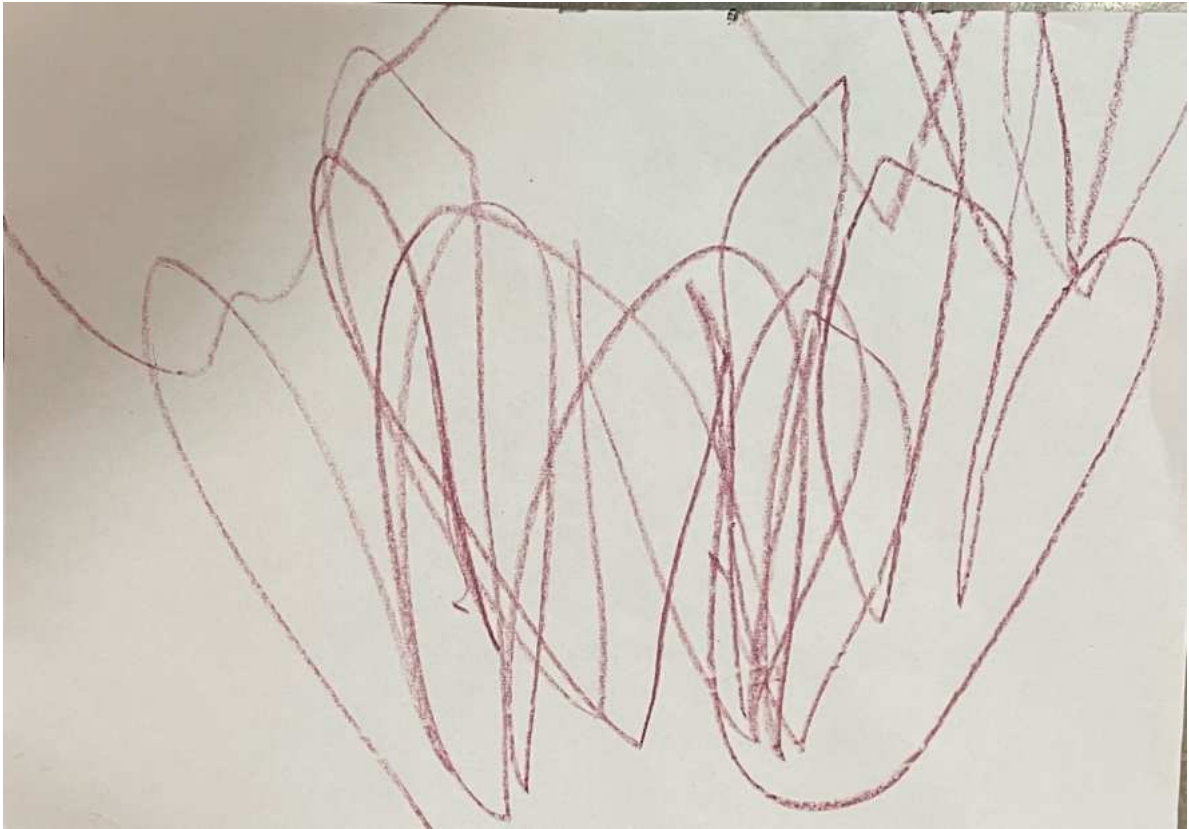
O10



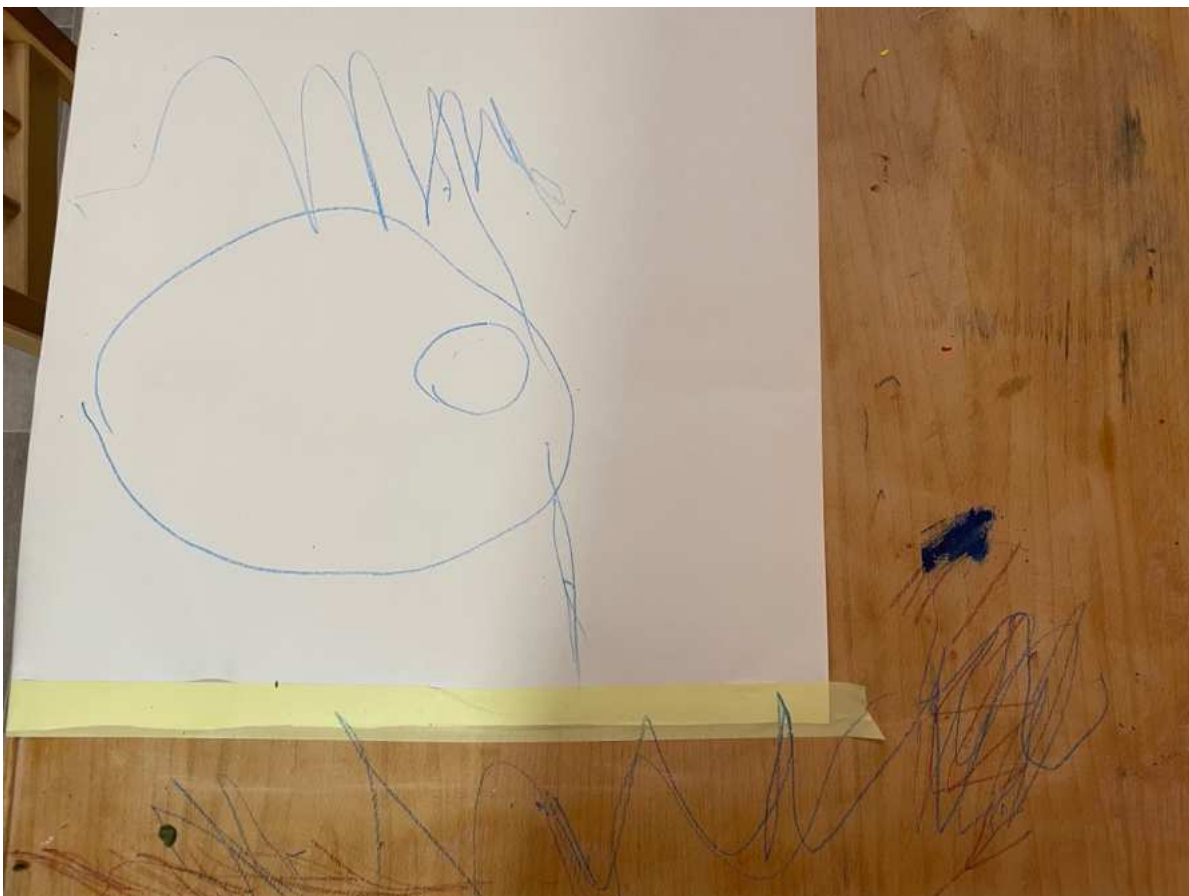
O11



O12



O13



O14





015



016



O17



O18



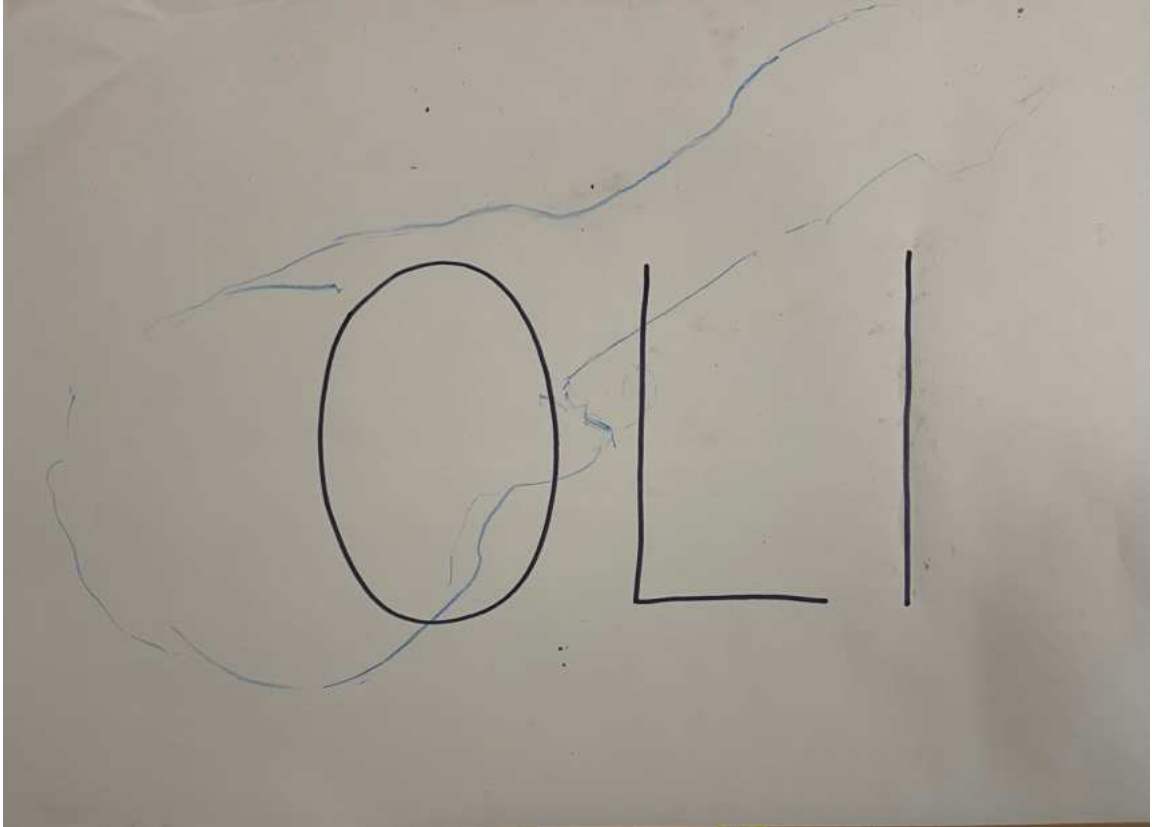
O19



O20



O21



O22



O23



O24



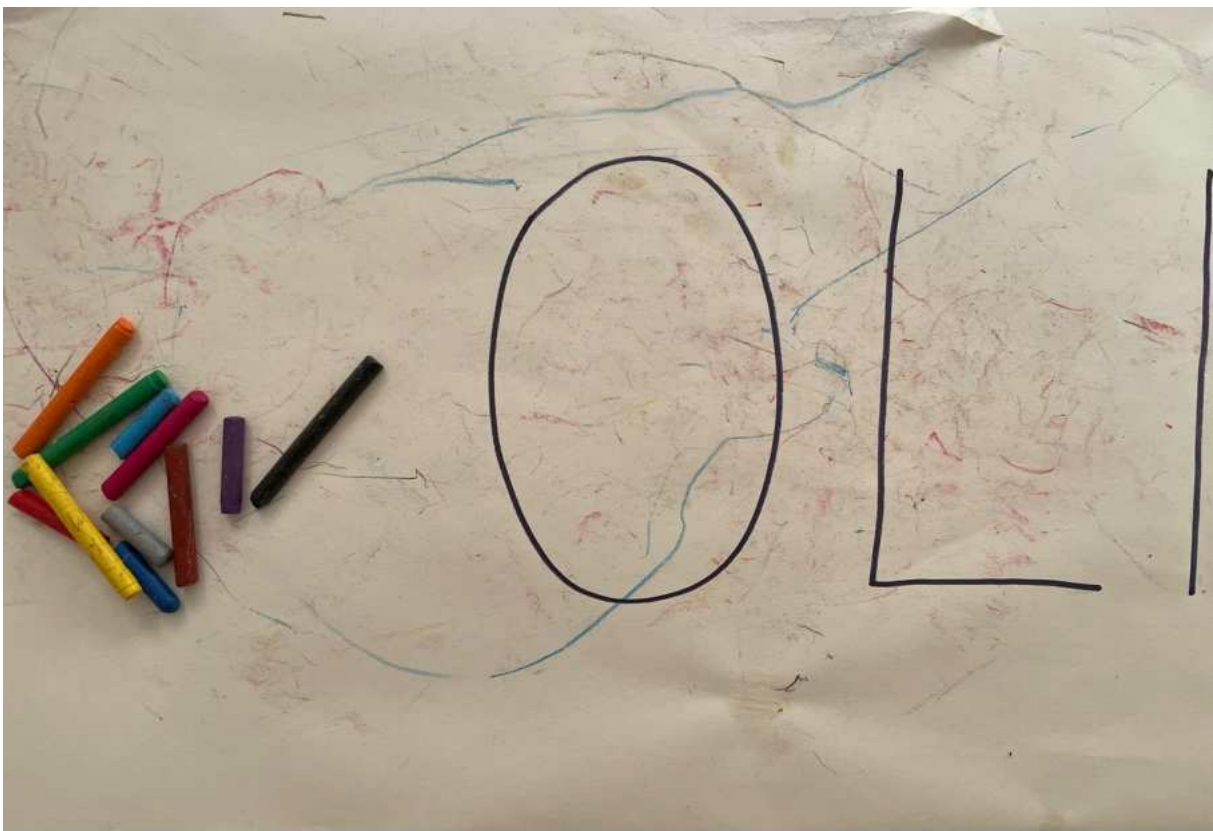
O25



O26



O27



O28

## Príloha 2: Dotazníky rodinných príslušníkov klientov

D1

### Dotazník klienta po arteterapeutických stretnutiach Laurika

**1.Pohlavie klienta:** žena

**2.Vek :** 4 roky

**3.Dôvod príchodu na arteterapiu:** zlé výsledky u očnej lekárky a možnosť zlepšenia „prirodzenou“ cestou bez okuliarov

**4.Počet absolvovaných stretnutí:** 10

**5.Stav klienta pred začatím arteterapie /správanie, prejavy emócií, zdravotný stav/:**

- zbrklé reakcie pri činnostiach, krátky záujem o činnosti/ hry/

**6.Priebeh – správanie klienta počas času, kedy arteterapia prebiehala /niečo, čo ste si všimli, že sa zmenilo, robíte inak.../:**

-väčší záujem o „umelecké“ činnosti, záujem vôbec niečo vytvárať/ vyrábať/ maľovať/ zaujímať sa

**7.Zmeny, ktoré nastali po arteterapeutických stretnutia /správanie, prežívanie situácií v bežnom dni, zdravotný stav, reakcie na druhých ľudí, zvieratá,.../:**

- väčšia koncentrácia pri aktivitách, dlhší čas trávenia pri aktivite/hre/ kreslení, väčší záujem o činnosti/ hry/ aktivity, dlhšia pozornosť

- záujem o knihy ! veľký pokrok!

- miernejšie reakcie na negatívne veci, impulzy

- zdravotný stav ? neviem posúdiť- prejavy rovnaké, u lekárky však horšie výsledky

**Negatívne** – nenašla som

**Pozitívne** – reaguje na povinnosti a pravidlá, na ktorých sme sa dohodli. Nemusím to veľakrát opakovať viackrát. Urobí to na prvýkrát. Napríklad upratanie hračiek.

**8.Odkaz pre arteterapeuta:** -

**9.Záujem/nezáujem o ďalšie stretnutia – môžete uviesť aj dôvod:**

- záujem o ďalšie stretnutia, nakoľko dcéra sa na stretnutia vždy veľmi tešila

Dátum vyplnenia: 02.01.2024

Ďakujem za Váš čas ☺ Ivana

Vypísala: mama klientky

D2

### **Dotazník klienta po arteterapeutických stretnutiach**

**1.Pohlavie klienta:** ženské

**2.Vek :** 4 roky

**3.Dôvod príchodu na arteterapiu:** odporúčanie očnej lekárky

**4.Počet absolvovaných stretnutí:** 10

**5.Stav klienta pred začatím arteterapie /správanie, prejavy emócií, zdravotný stav/:**  
nemala rada špinavé ručičky, nikdy si nechcela pri nejakej činnosti dať dolu okuliare , zatiaľ nevieme, či sa dioptrie zmenili, nakoľko čakáme na kvapky a následnú očnú kontrolu s premeraním zraku

**6.Priebeh – správanie klienta počas času, kedy arteterapia prebiehala /niečo, čo ste si všimli, že sa zmenilo, robí/te inak.../:** na každé stretnutie sa veľmi tešila, keď ochorela, bola veľmi smutná, že nemôže ísť k tete Ivke

**7.Zmeny, ktoré nastali po arteterapeutických stretnutiach /správanie, prežívanie situácií v bežnom dni, zdravotný stav, reakcie na druhých ľudí, zvieratá,.../:**

Negatívne – nič

Pozitívne – nevádi jej , keď má chvíľu špinavé ručičky od farby, už nemá problém dať si dolu okuliare pri hraní alebo kreslení

**8.Odkaz pre arteterapeuta:** teta Ivka je veľmi príjemná, sme veľmi radi, že sa venuje takýmto detičkám s dioptriami a pomáha im k zlepšeniu ich zdravotného stavu

**9.Záujem/nezáujem o ďalšie stretnutia – môžete uviesť aj dôvod:** máme záujem aj o pokračovanie v stretnutiach

Dátum vyplnenia: 18.01.2024

Ďakujem za Váš čas ☺ Ivana

Vypísala: stará mama klientky



### Dotazník klienta po arteterapeutických stretnutiach

1. Pohlavie klienta: MUŽSKÉ
2. Vek: 7 ROKOV
3. Dôvod prichodu na arteterapiu: STRABIZMUS, NEPOLUPRÁČA, ODMIEŤANIE NOŠENIA OKULIAROV
4. Počet absolvovaných stretnutí: 10
5. Stav klienta pred začatím arteterapie /správanie, prejavy emócií, zdravotný stav: SPANÍ, DIPAR. SYNDRÓM, OLEJKORENÝ TVŤAV, REE ADHD, STRABIZMUS
6. Priebeh – správanie klienta počas času, kedy arteterapia prebiehala /niečo, čo ste si všimli, že sa zmenilo, robíte inak...: LEPŠIA SPOLUPRÁČA PRI CVIČENÍ S OČKAMI, LEPŠIA KONCENTRÁCIA, UVOĽNENIE EMÓCIÍ, KOORDINÁCIA
7. Zmeny, ktoré nastali po arteterapeutických stretnutiach /správanie, prežívanie situácií v bežnom dni, (RUKA - OKO) zdravotný stav, reakcie na druhých ľudí, zvieratá,...: (RUKA - OKO)
- Negatívne –
- Pozitívne – LEPŠIA KONCENTRÁCIA A Dlhšia ZOTRAVĚNOST, POZITÍVNE OŠTÍ VŤACH K ÚLOHAM
8. Odkaz pre arteterapeuta: SŤE RADI ŽE SŤE ORDVALI AKO ARTETERAPIA PŤJOBI NA OČKA, EMÓCIE, KONCENTRÁCIA, VEĤMI ĎAKUJEME
9. Záujem/nezáujem o ďalšie stretnutia – môžete uviesť aj dôvod: URČITE CHCEME POKRAĎOVAŤ V ARTETERAPII A TEŠÍME SA NA ĎALŠIE STRETNUTIA

Dátum vyplnenia: 27.2.2024

Ďakujem za Váš čas © Ivana

Vypísala mama klienta.