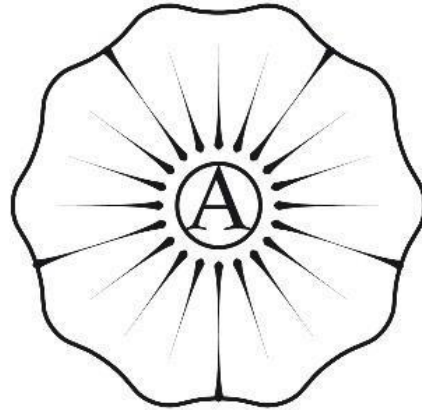


AKADEMIE ALTERNATIVA



**VPLYV ARTETERAPIE NA POZORNOSTĚ A HYPERAKTIVITU DETÍ
S ADHD V MLADŠOM ŠKOLSKOM VEKU**

Absolventská práce

Študijný odbor: Arteterapia

Vedúca práce: Mgr. Veronika Kern Sinová, DT

Autor: Bc. Vanda Szavell Michalovičová

2024

Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že som absolventskú prácu na tému *Vplyv arteterapie na pozornosť a hyperaktivitu detí s ADHD v mladšom školskom veku* vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry a s konzultáciami s vedúcou práce Mgr. Veronikou Kern Sinovou, DT. Súhlasím, aby bola práca sprístupnená k študijným a propagačným účelom.

.....

Bc. Vanda Szavell Michalovičová

Podakovanie

Rada by som sa poďakovala vedúcej absolventskej práce Mgr. Veronike Kern Sinovej, DT za jej cenné rady a pripomienky, požičanie materiálu a za to že ma pri písaní práce sprevádzala s veľkou podporou. Moje ďakujem patrí vedeniu Akadémie Alternativa, ktorá mi umožnila štúdium arteterapie a poskytla nespočetné množstvo dôležitých informácií. Rada by som sa poďakovala deťom, ktoré sa zúčastňovali stretnutí a ich rodičom, tiež špeciálnej pedagogičke z Malaciek, ktorá mi pomohla s posudzovacou škálou ADHD IV a poskytla potrebné informácie. V neposlednom rade ďakujem mojej rodine a manželovi za podporu a za starostlivosť o syna počas môjho štúdia, stretnutí s deťmi a písania práce.

ABSTRAKT

Absolventská práca je zameraná na arteterapeutické intervencie s deťmi v mladšom školsom veku s diagnózou ADHD. V prvej kapitole teoretickej časti vymedzujeme cieľovú skupinu, ktorou sú deti s ADHD. Konkrétne sa zameriavame na definovanie neurovývinových porúch, ADHD a mladšieho školského veku. Pri ADHD popisujeme jeho príčiny vzniku, prejavy a diagnostiku. Druhá kapitola je venovaná definovaniu arteterapie, jej foriem, farbám a ich symbolike v arteterapii, osobnosti a profesii arteterapeuta. Popisujeme aj psychodynamické, psycho-edukačné a humanistické prístupy v arteterapii. V tretej kapitole sa venujeme arteterapii s jedincami s ADHD, približujeme jej ciele, vhodné techniky a materiály pre klientov s touto diagnózou a špecifiká ich výtvarného prejavu. V štvrtej kapitole, ktorá je prvou v praktickej časti predstavujeme výskumný projekt, jeho ciele, výskumné otázky, hypotézy a metódy. V tejto časti popisujeme aj skúmaný súbor, priebeh a prostredie výskumu. V piatej kapitole sa zameriavame na arteterapeutický proces, jeho ciele, pravidlá, popisujeme jednotlivé stretnutia s klientmi (1-20), vyhodnocujeme testovú batériu pred a po začiatku terapie, porovnáваме projektívne kresebné testy zo začiatku a konca terapie, celkovo zhrňame kresebný prejav našich klientov a opisujeme prínos arteterapie, ktorý uviedli rodičia klientov. Pri popise každého stretnutia je definovaný potrebný materiál, pomôcky, forma buď individuálna alebo skupinová, postup a cieľ intervencie. Súčasťou každej techniky je aj krátka reflexia, v ktorej sa zameriavame na zhodnotenie aktivity a tomu, či sme naplnili ciele daného stretnutia. V praktickej časti v šiestej, poslednej kapitole na základe získaných údajov vyhodnocujeme výskumný projekt.

Kľúčové slová: arteterapia, ADHD, hyperaktivita, nepozornosť, arteterapeutické intervencie, mladší školský vek

ABSTRACT

The graduate thesis focuses on art therapy interventions with children in early school age diagnosed with ADHD. In the first chapter of the theoretical part, we delineate the target group, which consists of children with ADHD. Specifically, we focus on defining neurodevelopmental disorders, ADHD, and early school age. Regarding ADHD, we describe its causes, symptoms and diagnosis. The second chapter is dedicated to defining art therapy, its forms, colors, and their symbolism in art therapy, as well as the personality and profession of an art therapist. We also describe psychodynamic, psycho-educational, and humanistic approaches in art therapy. In the third chapter, we delve into art therapy with individuals with ADHD, outlining its goals, suitable techniques, and materials for clients with this diagnosis, and specify their artistic expression. In the fourth chapter, which is the first in the practical part, we introduce the research project, its objectives, research questions, hypotheses, and methods. In this section, we also describe the study sample, the course and environment of the research. The fifth chapter focuses on the art therapy process, its goals, rules, describing individual sessions with clients (1-20), evaluating the test battery before and after the start of therapy, comparing projective drawing tests from the beginning and end of therapy, summarizing the drawing expression of our clients overall, and describing the benefits of art therapy as reported by clients' parents. Each session description includes the necessary materials, aids, whether the format is individual or group, the procedure, and the intervention's goal. Each technique also includes a brief reflection focusing on evaluating the activity and whether we achieved the goals of the meeting. In the final chapter of the practical part - the sixth chapter, based on the data obtained, we evaluate the research project.

Key words: art therapy, ADHD, hyperactivity, inattention, art therapy interventions, younger school age

OBSAH

ABSTRAKT.....	4
ABSTRACT.....	5
ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČASŤ.....	11
1 VYMEDZENIE CIEĽOVEJ SKUPINY.....	11
1.1 Neurovývinové poruchy.....	11
1.2 ADHD.....	11
1.2.1 Etiológia.....	12
1.2.2 Prejavy.....	13
1.2.3 Diagnostika.....	14
1.3 Mladší školský vek.....	16
2 ARTETERAPIA.....	18
2.1 Vymedzenie pojmu arteterapie.....	18
2.2 Prístupy v arteterapii.....	20
2.2.1 Psychodynamické prístupy.....	21
2.2.2 Humanistické prístupy.....	23
2.2.3 Psycho-edukačné prístupy.....	25
2.3 Formy arteterapie.....	26
2.3.1 Individuálna arteterapia.....	26
2.3.2 Skupinová arteterapia.....	27
2.4 Osobnosť a profesia arteterapeuta.....	28
2.4.1 Profesia arteterapeuta.....	28
2.4.2 Osobnostné predpoklady arteterapeuta.....	29
2.5 Farby v arteterapii.....	30
2.5.1 Delenie farieb.....	30
2.5.2 Symbolika farieb.....	31
3 ARTETERAPIA S JEDINCAMI S ADHD.....	34
3.1 Špecifiká výtvarného prejavu jedincov s ADHD.....	34
3.2 Ciele arteterapie u jedincov s ADHD.....	35
3.3 Vhodné techniky a materiály pre jedincov s ADHD.....	36
PRAKTICKÁ ČASŤ.....	38
4 VÝSKUMNÝ PROJEKT.....	38
4.1 Ciele výskumu.....	38
4.2 Výskumné otázky.....	38
4.3 Hypotézy.....	38

4.4 Metódy výskumu	38
4.4.1 Posudzovacia škála ADHD IV	39
4.4.2 Projektívne kresebné testy	39
4.5 Popis skúmaného súboru	40
4.5.1 Kazuistiky	41
4.6 Priebeh a prostredie výskumu	44
5 ARTETERAPEUTICKÝ PROCES	46
5.1 Vyhodnotenie testovej batérie pred začiatkom terapie	46
5.2 Arteterapeutické ciele	48
5.3 Pravidlá	48
5.4 Terapia	48
5.4.1 Stretnutie č.1	49
5.4.2 Stretnutie č.2	51
5.4.3 Stretnutie č.3	54
5.4.4 Stretnutie č.4	56
5.4.5 Stretnutie č.5	59
5.4.6 Stretnutie č.6	62
5.4.7 Stretnutie č.7	66
5.4.8 Stretnutie č.8	69
5.4.9 Stretnutie č.9	73
5.4.10 Stretnutie č.10	76
5.4.11 Stretnutie č.11 (Zuzana, Roman)	79
5.4.12 Stretnutie č.11 (Jakub, David)	82
5.4.13 Stretnutie č.12	84
5.4.14 Stretnutie č.13 (Zuzana, Roman)	87
5.4.15 Stretnutie č.13 (Jakub, David)	89
5.4.16 Stretnutie č.14	92
5.4.17 Stretnutie č.15	95
5.4.18 Stretnutie č.16	99
5.4.19 Stretnutie č.17	101
5.4.20 Stretnutie č.18	104
5.4.21 Stretnutie č.19	107
5.4.22 Stretnutie č.20	110
5.5 Porovnanie projektívnych kresebných testov	113
5.5.1 Voľná kresba	114
5.5.2 Kresba ľudskej postavy	114

5.5.3 Kresba stromu	115
5.5.4 Kresba domu.....	116
5.5.5 Začarovaná rodina	117
5.5.6 Celkové zhrnutie kresebného prejavu	118
5.6 Vyhodnotenie testovej batérie po konci terapie.....	119
5.7 Zhodnotenie prínosu arteterapie rodičmi	121
6 VYHODNOTENIE VÝSKUMNÉHO PROJEKTU	123
ZÁVER.....	126
SÚHRN.....	128
SUMMARY	129
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	130

ÚVOD

„Už samotný akt maľovania či kreslenie, bez akéhokoľvek terapeutického zásahu, je mocným prostriedkom k sebavyjadreniu, podporujúcim vedomie vlastnej identity a umožňujúcim vyjadriť emócie.... Keď sa nám podarí obsah obrázku výstižne vyjadriť, sme o krôčik bližšie k uvedomeniu toho, čo sa v jeho živote deje. A zároveň sa nám otvárajú dvere ku zmene“.

Violet Oaklander, Trináste komnaty detskej duše

Arteterapia je odbor, ktorý využíva výtvarné médiá, ako je kreslenie, maľovanie a modelovanie, na podporu vyjadrenia emocionálnych stavov, zmiernenia stresu a napätia, sebareflexie a lepšieho porozumenia sebe samému, ako aj na ovplyvňovanie psychiky jednotlivcov a vzťahov medzi nimi. Je stále populárnejším terapeutickým prístupom nielen v bežnej populácii, ale aj v špeciálnej pedagogike. Arteterapia sa využíva ako súčasť komplexnej rehabilitácie pri rôznych typoch postihnutí a narušení, rovnako ako aj ako podporná terapia pri psychických ochoreniach. Využívanie výtvarného umenia v arteterapii poskytuje terapeutovi širokú škálu techník, ktoré môže prispôsobiť individuálnym potrebám klientov. V našom prípade sa jedná o klientov s ADHD, kedy prechádzajú z detstva na školské povinnosti – mladší školský vek.

Absolventská práca sa skladá z dvoch častí, teoretickej a praktickej, rozdelených do šiestich kapitol. Obe časti vznikli preštudovaním odborných článkov, kníh a príspevkov, z osobných skúseností, či už zo špeciálnej pedagogiky alebo z Akadémie Alternativa, z dlhoročných skúseností mojej konzultantky a jednej špeciálnej pedagogičky. Cieľom teoretickej časti je charakterizovať pojmy a tým oboznámiť čitateľa o ADHD, arteterapii a o využití arteterapie s deťmi s ADHD v mladšom školskom veku.

Prvá kapitola teoretickej časti sa zaoberá definovaním pojmov neurovývinovej poruchy, ADHD a mladší školský vek. Bližšie sa zaoberáme príčinami vzniku ADHD ako sú genetické faktory alebo pôsobenie toxínov a jeho diagnostikou.

V druhej kapitole vymedzujeme pojem arteterapia podľa rôznych autorov. Poskytujeme prehľad prístupov v arteterapii z pohľadu rôznych teoretických prístupov. Vychádzali sme hlavne z rozdelenia podľa J. Rubinovej na psychodynamické, humanistické, psycho-edukačné, systematické a integratívne prístupy. V práci sa detailnejšie zaoberáme prvým trom prístupom. Z psychodynamických prístupov sme sa zamerali na imaginatívnu psychoterapiu C. G. Junga a psychoanalýzu podľa S. Freuda. Z humanistických prístupov zmieňujeme psychoterapiu podľa C. R. Rogersa, fenomenológiu E. Husserla, Gestalt arteterapiu a existencionalnú analýzu V. Frankla. Z psycho-edukačných prístupov spomíname

vývinovú, behaviorálnu a kognitívno-behaviorálnu arteterapiu. V práci rozdeľujeme formy arteterapie na individuálnu a skupinovú. V skupinovom formáte arteterapie sa zdôrazňuje vnímanie ostatných, riešenie konfliktov, spolupráca a zdieľanie pocitov. Naopak, v individuálnom prístupe sa kladie dôraz na spracovanie negatívnych aj pozitívnych emócií, rozvoj fantázie, uvoľnenie a sebavnímanie. V tejto časti sa tiež venujeme profesijným kvalitám arteterapeuta a farbám, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v terapeutickom procese.

Tretia kapitola popisuje využitie arteterapie s cieľovou skupinou, uvádzame pre nich vhodné techniky a materiály na tvorbu. Zameriavame sa na špecifiká v ich výtvarnom prejave a taktiež definujeme ciele arteterapie s jedincami s diagnózou ADHD, medzi ktoré patrí napríklad zlepšenie sociálnych zručností, zvýšenie sebavedomia, zníženie negatívneho správania, nácvik empatie a relaxácia.

Prvou kapitolou praktickej časti je štvrtá kapitola absolventskej práce, ktorej cieľom je definovať výskumný projekt. Zadali sme si tu ciele výskumu, výskumné otázky a z nich vyplývajúce hypotézy. V tejto kapitole sme spomenuli aj prostredie, priebeh výskumu, kazuistiky klientov a metódy výskumu, medzi ktoré patrí napríklad dotazník – Posudzovacia škála ADHD IV, projektívne kresebné testy a zúčastnené pozorovanie.

V piatej kapitole uvádzame celý arteterapeutický proces – zadali sme si pravidlá a krátkodobé, strednodobé aj dlhodobé ciele arteterapie s klientami, popisujeme všetkých 20 stretnutí, vyhodnocujeme posudzovaciu škálu ADHD IV pred aj po intervencii, porovnávame projektívne kresebné testy zo začiatku a z konca terapie, celkovo hodnotíme kresebný prejav a uvádzame prínosy arteterapie, ktoré odpozorovali rodičia na svojich deťom - našich klientoch.

Výskumný projekt – naše stanovené výskumné otázky a hypotézy, ktoré sa zameriavajú na zmiernenie prejavov hyperaktivity a na zlepšenie pozornosti vyhodnocujeme v šiestej – poslednej kapitole.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 VYMEDZENIE CIEĽOVEJ SKUPINY

V prvej kapitole teoretickej časti sa zameriavame na vymedzenie cieľovej skupiny, ktorou sú deti v mladšom školskom veku s neurovývinovou poruchou – ADHD.

1.1 Neurovývinové poruchy

Podľa DSM-V neurovývinové poruchy ovplyvňujú normálny vývin mozgu a jeho funkcie. Tieto poruchy sa často prejavujú v detstve a majú dlhodobý vplyv na jednotlivca, ovplyvňujúc rôzne oblasti života, ako je pozornosť, učenie, sociálna interakcia a ďalšie aspekty mozgovej funkcie. Neurovývinové poruchy zahŕňajú ADHD (poruchu pozornosti s hyperaktivitou), autistické poruchy, poruchy učenia, komunikácie, Tourettov syndróm a ďalšie.

Podľa docentky a doktorky Hany Ošlejškovej (2010, s. 368) sú „*neurovývinové chyby (poruchy) všeobecne definované ako dôsledky atypického vývinu nezrelého mozgu. Abnormálny vývin centrálného nervového systému rezultuje do porúch vývinu zložitých a široko koncipovaných neuronálnych sietí, ktoré sú navyše vďaka abnormálnej neurotransmisii a neuromodulácii využívané funkčne neoptimálne a výsledkom toho sú kognitívno-behaviorálne dysfunkcie alebo najrôznejšie fokálne či komplexné neuropsychologické deficity. Spomínané rozmanité postihnutia mozgových funkcií sa manifestujú v detstve a sú preto v detstve diagnostikované, väčšina ich však pretrváva do dospelosti, aj keď často v pozmenenej alebo minimalizovanej klinickej forme.*“

Psychoterapeutická databáza ponúka podobnú definíciu neurovývinovej poruchy, ktorá je podľa nej známa aj ako porucha nervového vývinu, čo je stav, ktorý ovplyvňuje rast a vývin mozgu alebo centrálného nervového systému. V užšom zmysle sa tento termín používa na označenie poruchy mozgovej funkcie, ktorá ovplyvňuje emócie, učenie a pamäť a vyvíja sa počas individuálneho rastu. Dodáva však, že niektorí ľudia tento termín používajú nesprávne ako synonymum pre autizmus a poruchy autistického spektra.

1.2 ADHD

Skratka ADHD je odvodená z anglického pojmu Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ide teda o poruchu pozornosti s hyperaktivitou.

Podľa Diagnostického a štatistického manuálu duševných porúch, piateho vydania (DSM-V) je ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou) neurovývinová porucha

charakterizovaná výraznými problémami s pozornosťou, impulzívnou a/alebo hyperaktivitou, ktoré sú neprimerané pre daný vek jednotlivca. Tieto symptómy sa musia prejavovať v rôznych situáciách, napríklad doma, v škole alebo v sociálnom prostredí. V tejto verzii z roku 2013 sa oproti predchádzajúcej doplnilo, že ADHD je celoživotná diagnóza.

Definícia R. Barkleyho z roku 1990, ktorú nájdeme v knihe od Zelinkovej (2009, s. 196) vysvetľuje termín nasledovne: „*ADHD je vývinová porucha charakteristická veku dieťaťa neprimeraným stupňom pozornosti, hyperaktivity a impulzivity. Problémy sú chronické a nejde ich vysvetliť na základe neurologických, senzorických či motorických postihnutí, mentálnej retardácie alebo závažných emočných problémov. Deficity sú evidentné v rannom detstve a sú pravdepodobne chronické. Aj keď sa môžu zmierňovať s dozrievaním CNS, pretrvávajú v porovnaní jedincov toho istého veku, pretože aj ich chovanie sa vplyvom dozrievania mení. Problémy sú často spojené s neschopnosťou dodržiavať pravidlá správania a realizovať opakovane po dlhšiu dobu určité pracovné úkony*“.

Aj Šuba (2015) charakterizuje poruchu ADHD so začiatkom v detstve a to s objavením príznakov do prvých siedmych rokov života. ADHD je podľa neho kombináciou zle ovládaného a aktívneho správania s neschopnosťou sa dlho sústrediť a s výraznou nepozornosťou. Tieto príznaky sa obvykle vyskytujú v rôznych situáciách, sú v podstate trvalé a neprimerané vzhľadom k veku dieťaťa. ADHD významne ovplyvňuje kognitívne a psychosociálne fungovanie dieťaťa.

Je podľa nás dôležité poznamenať, že aj keď je ADHD definované rôznymi autormi neexistuje presne vymedzená hranica medzi normálnym správaním a správaním pri poruche ADHD.

1.2.1 Etiológia

Príčiny ADHD nie sú doteraz úplne objasnené, v možných príčinách sa nezhodujú ani všetci odborníci, no prevláda názor, že ADHD je pravdepodobne spôsobené ako genetickými tak aj negenetickými faktormi. Šuba (2015) uvádza, že ADHD je neurovývinová porucha, ktorá je multifaktoriálneho pôvodu a jeho etiológia je komplexná, zahŕňajúca psychosociálne vplyvy, genetické predispozície a získané biologické faktory.

Ptáček a Ptáčková (2018) tiež súhlasia, že sa na rozvoji ADHD podieľa mnoho faktorov ako genetické príčiny (dedičnosť), pôsobenie toxínov v prenatálnom/postnatálnom období (fajčenie, požívanie alkoholu matky počas tehotenstva/otrava olovom), zanedbanie dieťaťa v ranom veku alebo alergia na potraviny (ktorú však označujú za zatiaľ

nepotvrdenú). Jucovičová a Žáčková (2015) tiež ako príčiny vzniku uvádzajú genetické faktory a negatívne vplyvy v období tehotenstva, pri pôrode alebo v ranom detstve dieťaťa. Ako tretiu príčinu pridávajú kombináciu dvoch uvedených príčin alebo nejasnú etiológiu.

Alan Train (1997, s. 43) pridáva ako príčinu vzniku mozgovú dysfunkciu. „Z výskumu vyplýva, že u detí s ADHD je narušená funkcia prenášačov signálov medzi neurónami (neurotransmitermi). Látky ako dopamín, norepinefrin a serotonín ovplyvňujú náš spôsob myslenia, čítania a mimo iné schopnosť koncentrácie a pozornosti. Ak sú dysfunkčné ako u detí s ADHD môžu byť tieto pochody poškodené a v dôsledku toho môže byť vážne narušené správanie.“

Aj keď doteraz nie sú jednotné zistenia, podľa Ptáčka a Ptáčkovej (2018) sú konzistentné tieto štyri zistenia: zmeny v oblasti anatómie alebo fyziológie mozgu u väčšiny osôb s ADHD, ADHD má genetické predispozície, pri jeho prejavoch hrá rolu prostredie a že prenatálne pôsobenie toxínov vysvetľuje niektoré prípady ADHD, no nie je to primárna príčina všetkých prípadov.

1.2.2 Prejavy

U jedincov s ADHD sú najčastejšie prejavy kombinácií hyperaktivity, nepozornosti, zvýšenej impulzivity, neschopnosti sústrediť sa a ovládať svoje správanie (Munden, A., Arcelus, J. 2008). Toto tvrdenie potvrdzuje aj klasifikácia DSM-V, ktorá na základe symptómov rozlišuje tri typy ADHD a to ADHD s prevažujúcou poruchou pozornosti, ADHD s prevažujúcou motorickou hyperaktivitou a impulzivitou a kombinovaný typ. Reimann-Höhn (2018) uvádza ako tri hlavné príznaky hyperaktivitu, nepozornosť a impulzivitú, na ktoré sme sa zamerali bližšie.

Nepozornosť

Poruchy nepozornosti sú charakterizované nedostatkom schopnosti sústrediť pozornosť na aktuálnu činnosť, nedostatkom schopností postrehnúť všetky požiadavky, nedostatočnou schopnosťou udržať koncentráciu v čase a koncentrovať sa na požiadavky alebo činnosti v dostatočnom rozsahu, zvýšenou chybovosťou, rýchlym vyčerpaním, ľahkým rušením vonkajšími podnetmi, neschopnosťou prispôbiť sa iným činnostiam, pracovať podľa pokynov, neschopnosťou organizácie a pod.

Jucovičová a Žáčková (2015) opisujú nepozorné dieťa ako dieťa s výpadkami pozornosti, ktoré sú takého charakteru, že sa javí ako nesústredené a duchom neprítomné. Autorky ďalej tvrdia, že takéto deti reagujú na akékoľvek podnety (nevýberovo), ktoré upútajú ich pozornosť.

Podľa Reimann-Höhn (2018) sa nepozornosť prejavuje vo všetkých oblastiach života a má naň negatívny dopad, hlavne v škole, kde sa deti z nepozornosti dopúšťajú mnohých chýb. Tu môžeme uviesť konkrétne príklady ako problémy s pamäťou, zabúdanie denných úloh (do školy) a povinností, nepripravenie si pomôcok potrebných na vyučovanie, strácanie vecí, vyhábanie sa úlohám ktoré vyžadujú trpezlivosť a neschopnosť si niečo zorganizovať.

Cahová a kol. (2010) pridávajú chaotickosť, neschopnosť dokončovať prácu a nezvládanie systematickej práce.

Dovolíme si súhlasiť s názorom Šubu (2015), že nie je pravda, že deti s ADHD nedokážu úplne udržať pozornosť, pretože keď sa venujú činnosti, ktorá ich zaujíma, pozornosť udržať vedia. Avšak, keď sa činnosť opakuje, je náročnejšia alebo sa pre nich stane nudnou, rýchlo pozornosť strácajú a nesústredia sa.

Hyperaktivita

Hyperaktivita sa prejavuje nadmernou aktivitou a zvýšeným tempom fyzickej aktivity. Osoby s touto vlastnosťou majú tendenciu nezotrvať dlho v sede, často sa prejavujú ich sklony neustále hovoriť, vykrikovať a rušiť spolužiakov pri práci. Deti s týmto príznakom neustále behajú, vyskakujú, potrebujú mať niečo v ruke, hrajú sa s tým a nevydržia dlho sedieť na svojom mieste.

Jucovičová a Žáčková (2015) považujú takéto deti za akčné - poháňa ich vnútorný nepokoj, jednajúce rýchlo, bez rozmýšľania a premyslenia dôsledkov. Hyperaktivita je preto najnápadnejším zo symptómov.

Impulzivita

Poruchy impulzivity sa prejavujú nedostatkom kontroly a zdržanlivosti vo svojich prejavoch, nedostatkom schopnosti ovládať sa a prispôbiť sa konkrétnym situáciám, jednaním bez predchádzajúceho uváženia, okamžitou reakciou na vonkajšie podnety a nedokončením začatých úloh.

Reimann-Höhn (2018) tvrdí, že impulzivita často spôsobuje vylúčenie detí zo sociálneho prostredia, pretože nedomyslia následky svojich činov, slov a tým druhých zraňujú. Ako príznak impulzivity pridáva ignorovanie poradia, deti nedokážu počkať, kým na ne príde rad a skákanie do reči.

1.2.3 Diagnostika

Diagnózu ADHD môže potvrdiť detský psychiater, neurológ, klinický psychológ, alebo špeciálny pedagóg v spolupráci s psychológom. Bezdeková (in Reimann-Höhn, 2018) uvádza obvodného lekára, pediatra, pedagogicko-psychologické poradne, špeciálno-

pedagogické centrá a ambulancie a sociálne pediatrické centrá. Ako tvrdí Paclt (2007), ADHD je medziodborovou záležitosťou, takže je vo väčšine jeho diagnostika tímovou spoluprácou lekárov (neurológa, psychiatra, pediatra), psychologov a špeciálnych pedagógov. Jucovičová a Zajíčková (2015) dodávajú, že lekárske vyšetrenie je niekedy nutné, aby sa vylúčili iné príčiny problémového správania a aj preto, aby sa posúdila vhodnosť užívania liekov dieťaťu. Multiodborovú záležitosť potvrdzujú aj Munden a Arcelus (2006), podľa ktorých sa porucha ADHD vyskytuje v rôznom stupni závažnosti a nie všetky testy sú vhodné pre konkrétneho jedinca - u každého sa impulzivita, hyperaktivita a nepozornosť prejavujú inak. Uvádzajú aj veľký vplyv konkrétnych podmienok a situácií. Je preto podľa nich vhodné, aby sa diagnóza potvrdzovala viacerými odborníkmi.

DSM-V ako kritérium pre potvrdenie diagnózy ADHD uvádza nutnosť niektorých príznakov prítomných pred 12 rokom veku, pretrvávajúce znaky nepozornosti a/alebo hyperaktivity-impulzivity, ktoré ovplyvňujú výkon jedinca alebo jeho bežné fungovanie, prítomnosť symptómov minimálne v dvoch prostrediach, jasné dôkazy, že príznaky redukujú alebo ovplyvňujú kvalitu sociálneho, pracovného alebo školského fungovania a že sa tieto príznaky neobjavujú zásadne v priebehu schizofrénie alebo inej psychotickej poruchy a ich prítomnosť nevysvetľuje žiadna iná duševná choroba lepšie.

Ako pretrvávajúce znaky DSM-V **nepozornosti** uvádza:

1. Často nevenuje plnú pozornosť detailom alebo robí chyby z nepozornosti, či už v škole, pri práci alebo počas iných aktivít
2. Často nevie pri plnení úloh alebo pri hre udržať pozornosť.
3. Často sa zdá, že to čo mu rozprávajú nepočúva.
4. Často nepostupuje podľa pokynov a zlyháva v dokončení školských úloh, úloh doma alebo v práci.
5. Často máva problémy zorganizovať si aktivity alebo úlohy.
6. Nemá rád alebo sa často vyhýba úlohám, ktoré vyžadujú sústavné duševné úsilie.
7. Často stráca veci potrebné k vykonaniu určitej úlohy alebo aktivity.
8. Ľahko sa nechá rozptýliť vonkajšími podnetmi.
9. Často je zábudlivý počas denných aktivít.

V oblasti **hyperaktivity a impulzivity** udáva nasledujúce:

1. Je často nepokojný, pohybuje sa poklepáva si nohami alebo rukami, vrtí sa na stoličke.

2. Zo svojho miesta často odchádza v situáciách, kedy by mal sedieť.
3. Často po niečom lozí alebo pobehuje v situáciách kedy to nie je vhodné.
4. Často sa nedokáže v tichosti hrať alebo sa zapojiť do voľnočasových aktivít.
5. Je často v pohybe, ako by ho poháňal motor.
6. Často príliš veľa rozpráva.
7. Často povie odpoveď skôr, než si vypočuje otázku.
8. Často má problémy počkať, kým na neho príde rad.
9. Často vyrušuje alebo prerušuje druhých.

Je potrebné dodať, že z uvedených príznakov pre splnenie diagnózy ADHD musí minimálne 6 v nepozornosti a/alebo aspoň 6 v hyperaktivite-impulzivite pretrvávajúť najmenej 6 mesiacov, musia byť takého stupňa, ktorý nezodpovedá úrovni vývinu jedinca a majú priamy negatívny dopad na školské, pracovné alebo sociálne aktivity jedinca.

ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) u nás známe ako MKCH vo svojej 11. revízii (z roku 2018) udáva podobne ako DSM-V kritérium pre ADHD symptómy nepozornosti a/alebo hyperaktivity pretrvávajúce aspoň 6 mesiacov, ktoré sú mimo hraníc normy pre daný vek a úroveň intelektuálneho vývinu, prvé príznaky pred dvanástym rokom veku a prítomnosť symptómov v rôznych situáciách. Pri nepozornosti a hyperaktivite ICD-11 uvádza takmer totožné prejavy, no nerozdeľuje ich do deviatich bodov ako DSM-V a nevyžaduje splnenie šiestich pozitívnych symptómov, ale niekoľkých symptómov, ktoré sú dostatočne závažné, pretrvávajúce a majú priamy negatívny vplyv na pracovné, akademické alebo sociálne fungovanie jedinca.

1.3 Mladší školský vek

Mladší školský vek je spravidla obdobie od šiestich do jedenástich rokov veku dieťaťa, teda od nástupu do školy, po moment, keď sa dostáva na druhý stupeň ZŠ. Takéto ponímanie uvádzajú napr. Petrová (2005) a Končeková (2007).

Vzhľadom na významné rozdiely medzi deťmi pri vstupe do školy a deťmi v treťom/štvrtom ročníku ZŠ, niektorí autori (Matějček, 1986, Vágnerová, 2005) rozdeľujú mladší školský vek na etapy. Vágnerová (2005) medzi tieto etapy zaraďuje:

- ranný školský vek (6/7 rokov až 8/9 rokov) – charakteristický zmenami vo vývine a meniacim sa vzťahom ku škole,ň

- stredný školský vek (od 8/9 roku do 11/12 roku) – pre túto fázu sú charakteristické biologické zmeny, končí sa prechodom na 2. stupeň ZŠ, kedy dieťa začína dospievať.

Najcharakteristickejším pre tento vek je zmena životnej situácie a zmeny vo vývine ovplyvnené učením a zrením. Tým, že dieťa v tomto období nastupuje do základnej školy, tak mu pribúdajú povinnosti a mení sa spôsob jeho života. Klindová a Rybárová (1985) tvrdia, že škola do života dieťaťa zasahuje hlavne ako záväzný, pevný systém a ako socializačný činiteľ. V škole je denný režim, ktorý je pravidelný a záväzný, má presne určený začiatok a koniec vyučovania, dĺžku hodín, presne vymedzené prestávky a domáce povinnosti v podobe úloh.

Socializácia v škole je iná ako tá v rodine, dieťa sa v nej začleňuje do spoločnosti detí a prijíma nové kompetencie a role. Vstup dieťaťa do školy by sa dal považovať aj za jeho vstup do verejného, spoločenského života. Vymaňuje sa teda z úzkeho rodinného kruhu a zaraďuje sa do širších spoločenských vzťahov (Klindová a Rybárová, 1985).

2 ARTETERAPIA

2.1 Vymedzenie pojmu arteterapie

Pojem arteterapia vznikol spojením dvoch slov z rôznych jazykov a to z latinského slova „*ars*“, s významom umenie a z gréckeho slova „*thérapeiá*“, ktoré znamená liečbu, liečenie.

Arteterapiu je možné vymedziť dvomi spôsobmi. V širšom zmysle slova môžeme arteterapiu chápať ako liečbu umením a to hudobným, tanečným, divadelným, výtvarným umením a umením poézie a prózy. Arteterapiu v užšom zmysle slova definujeme ako terapiu, ktorá vychádza z výtvarného umenia (Šicková-Fabricsi, 2006).

Elinor Ulman (1980) vo svojom citáte uvádza: „*Všetko čo sa nazýva arteterapiou musí skutočne pozostávať z oboch častí aj z umenia aj z terapie.*“

K pojmu arteterapia nenájdeme jednotnú definíciu, ktorá by ju jasne vymedzovala. Na internete, ako aj v odborných knihách a publikáciách, však existuje množstvo definícií, v ktorých je arteterapia charakterizovaná podľa jednotlivých autorov. Tieto tézy sa väčšinou obsahovo líšia, ale ich podstata zostáva rovnaká.

Americká arteterapeutická asociácia definuje arteterapiu ako profesiu integrujúcu v oblasti zdravia duše a ľudských služieb vhodný pre dospelých, rodiny, deti, a komunity. Arteterapia obohacuje život daných jedincov prostredníctvom tvorivej činnosti, umenia, aplikovanej psychologickkej teórie a psychoterapeutického vzťahu. Arteterapia má za cieľ podporovať vzťahové, osobné, liečebné ciele a tiež záujmy komunity. Používa sa na zlepšenie kognitívnych, senzomotorických funkcií, sociálnych zručností, sebaúcty, na podporu emočnej odolnosti, riešenie konfliktov, na zníženie úzkosti a na pokrok v spoločenských a ekologických zmenách (American Art Therapy Association, 2017).

Ďalšie národné asociácie poskytujú podobné, no mierne odlišné definície. Vo vymedzení Britskej asociácie arteterapeutov sa uvádza, že arteterapia za hlavný spôsob komunikácie využíva umelecké médiá. Klienti, ktorým sa odporúča ísť k arteterapeutovi nemusia mať predchádzajúce umelecké zručnosti ani skúsenosti. Arteterapeut sa primárne nezaobrá diagnostickým a estetickým hodnotením obrazu klienta. Všeobecným cieľom odborníkov je napomôcť klientovi k uskutočneniu zmeny a rast na úrovni osobnosti a to pomocou umeleckých materiálov v uľahčujúcom a bezpečnom prostredí (The British Association of Art Therapists).

ASA (Asociácia slovenských arteterapeutov) používa nasledovnú definíciu: „*Arteterapia využíva prvky psychoterapie prostredníctvom rôznych foriem umenia ako*

spôsob komunikácie. Zmyslové podnety v nej slúžia ako prostriedok sebauvedenia. Cieľom arteterapeutov je naštartovať u človeka sebaliečebný proces a umožniť mu objaviť spôsob vyjadrenia emócií, psychických procesov a vzťahov, ktoré nie je vždy možné vyjadriť slovne. Zároveň umožňuje spoznať vlastný potenciál a zvýšiť sebauvedenie, sebaopoznanie a podporovať rast osobnosti“.

Profesorka a arteterapeutka zo Slovenska - Šicková-Fabrici definovala arteterapiu viackrát. V roku 1994 (in Šicková-Fabrici, 2008, s. 32) tvrdí, že „*arteterapia je súbor umeleckých techník a postupov, ktoré majú za cieľ zmeniť pole pôsobenia vedomia vrátane sebauvedenia chorého alebo hendikepovaného človeka*“. Pre študentov liečebnej pedagogiky (in Šicková-Fabrici, 2006, s. 41) v roku 2000 vymedzuje arteterapiu ako „*úžitkové, aplikované umenie v zmysle jeho aplikácie v intervencii na pomoc postihnutým, narušeným jedincom alebo skupine*“. O niečo neskôr v roku 2002 (in Šicková-Fabrici, 2006, s. 41) dodáva že „*arteterapia znamená prinavrátenie človeka do stavu harmónie so sebou samým, so svojim okolím, s druhými ľuďmi pomocou umenia*“.

Beniček (in Beníčková, 2017) zasa arteterapiu považuje za svojbytný odbor, ktorý „*využíva výtvarné umenie ako terapeutický prostriedok ku komplexnej integrácii osobnosti*“.

Joanidisová (1973, s. 29) vymedzuje arteterapiu ako „*terapiu v užšom zmysle slova, kde prevládajúcimi výrazovými prostriedkami sú výtvarné aktivity zahrňajúce rôzne techniky grafické, maliarske a modelovacie. Je aplikovaná ako základná terapeutická forma so zameraním na zámerné a cieľavedomé terapeutovo pôsobenie. Ako taká sa nemôže žiadnym spôsobom vymykať zákonom platným pre všetky druhy psychoterapie*“.

Holandský psychoterapeut Hilarion Petzold (2001, s. 86) tvrdí, že „*arteterapia je teoreticky usmernené pôsobenie na človeka ako celok v jeho fyzických, psychických danostiach, v jeho uvedomelých aj neuvedomelých snaženiach, sociálnych a ekologických väzbách, plánované ovplyvňovanie postojov a správania pomocou umenia a z umenia odvodenými technikami, s cieľom liečby alebo zmiernenia choroby a integrovania alebo obohatenia osobnosti*“.

Podľa Hanusa (1978) sa arteterapia deje prostredníctvom grafickej, maliarskej a sochárskej činnosti. Arteterapiu považuje za cielený, organizovaný a terapeutický proces, ktorý sa realizuje v skupine alebo individuálne a ktorý usmerňuje a riadi arteterapeut.

V súčasnosti sa na mnohých pedagogických, špeciálno-pedagogických, špeciálnych, pracoviskách, liečebných a výchovných zariadeniach využívajú rôzne výtvarné aktivity, no nie vždy ide o arteterapiu. Je preto veľmi dôležité poukázať na rozdiel medzi výtvarnou výchovou v týchto zariadeniach a arteterapeutickou intervenciou. Podľa Šickovej-Fabrici

(2006) na rozdiel od špeciálnej výtvarnej výchovy alebo výtvarného krúžku pre postihnutých musí byť arteterapia cielene zameraná a vedená arteterapeutickým profesionálom. Arteterapeut má za úlohu túto intervenciu usmerňovať a riadiť. V arteterapii nie je dôležitý vytvorený výsledný produkt ani umelecké vzdelanie, práve naopak dôležitý je proces tvorby. Tvorenie je podstatným faktorom v terapii aj pri prevencii. Pri arteterapeutickej intervencii dochádza aj k liečeniu druhotného postihnutia, vďaka čomu handicapovaní a znevýhodnení klienti pociťujú zmiernenie osobného prežitku.

Stiburek (in Slavík 2000, s.35) sa podobne ako Šicková zameriava na podstatnosť procesu tvorby produktu. Arteterapia podľa neho „využíva k liečebným cieľom formy a prostriedky adekvátne umeleckým formám. Pracuje najmä s tvorbou a reflexiou zameranou na proces či produkt. Prvoradým cieľom nie je vytvorenie umeleckého diela, ale prostredníctvom sebavyjadrenia, rozvíjania tvorivosti, schopnosti komunikovať a spracovaním osobne významnej témy dosiahnuť odstránenie alebo zmiernenie obťažností chorého človeka“.

Pri arteterapeutických oboroch poznáme dvomi formami – aktívnu a receptívnu. V aktívnej forme sú aplikované konkrétne aktivity, pri ktorých sa využívajú rôzne výtvarné materiály a techniky. Zväčša ide o techniky maľby, kresby alebo modelovania ako v individuálnej tak aj v skupinovej forme. V receptívnej arteterapii arteterapeut vyberá určité umelecké dielo s konkrétnym zámerom. Klient následne toto umelecké dielo vníma a snaží sa s lepšie pochopiť svoje vnútro a pocity iných ľudí.

Dovoľme si súhlasiť s názorom Edith Krammer (2000), ktorá doplnila Elinor Ulman (1980), ktoré tvrdia, že arteterapeut je skutočným odborníkom v tejto oblasti vtedy, ak vie ponúknuť niečo, čo psychoterapeuti, psychoanalýza a iní odborníci v oblasti liečby nedokážu - príležitosť vyskúšať si tvorenie umeleckých diel s kladením dôrazu na samotný proces. Počas procesu tvorby získa klient také poznatky a skúsenosti, ktoré nedokáže nijakým iným spôsobom. Aj to je dôvod prečo musí byť arteterapeut ozajstným odborníkom.

2.2 Prístupy v arteterapii

Počas toho, ako sa vyvíjala arteterapia sa vyformovalo niekoľko arteterapeutických prístupov. Tieto prístupy sa zakladajú na filozofii a psychologických tézach. Ako príklad uvádzam humanistickú psychológiu Rogersa a hlbinnú psychológiu Freuda

Profesionálny arteterapeut by si mal podľa J. A. Rubinovej (2008) v procese svojho zrenia prejsť vyskúšaním rôznych prístupov a napokon by si mal vybrať taký spôsob, ktorý mu vyhovoval najviac a ktorý funguje aj u jeho pacientov.

V arteterapii v súčasnosti existujú trendy a to:

1. Diagnostický a interpretačný trend výtvarných produktov klienta pri ktorom sa s klientovou osobnou štruktúrou pracuje analyticky.
2. Trend terapeutického zmyslu. Kde terapeutický zmysel vychádza priamo z výtvarnej produkcie bez interpretácie a diagnostiky.
3. Eklektický trend - trend, ktorý čerpá z viacerých smerov, myšlienok a zdrojov. Vyberá sa v ňom len to, čo je vyhovujúce a následne sa to spojí do jedného kompaktného celku.

Podľa Rubinovej, J. A. (2008) sa charakterizujú nasledovné prístupy k arteterapii:

- 1. Psychodynamické prístupy**
- 2. Humanistické prístupy**
- 3. Psycho-edukačné prístupy**
- 4. Systematické prístupy**
- 5. Integratívne prístupy**

2.2.1 Psychodynamické prístupy

Rubinová (2008) tvrdí, že psychodynamické prístupy, vychádzajú z Freudovho a Jungovho analytického diela. Dané prístupy sú založené na porozumení vnútorného sveta (dynamiky) pacienta a predpokladajú, nevedomé konflikty, ktoré vedú k bolestivým symptómom sú spôsobené nevyriešenými problémami.

Podľa Sejšovej (2015, s.31) psychoanalýza predpokladá, že *„nevyriešené konflikty sú zdrojom neurózy a dôležité je zamerať sa na zdroje samotných konfliktov. Konflikt môže nastať s vonkajším svetom (druhí ľudia), alebo môže ísť o konflikty vnútorné alebo zvnútornené (medzi dvoma či vo vnútri jednej z častí mysli – id, ego alebo superego). Psychoanalytické uvažovanie tak pomáha terapeutovi zistiť, kde pacient „ustrnul“ (vývinovo), proti čomu sa bráni (obávané impulzy) a ako sa bráni (mechanizmy na ich zvládanie a obranné mechanizmy)“*. Podľa Dalley (1984) sa tieto traumatické zážitky a nevyriešené konflikty premietajú do malieb a kresieb klientov, čo prináša uvoľnenie napätia z daných konfliktov a zážitkov.

Psychoanalýza S.Freuda v arteterapii

Pri využívaní psychoanalytického prístupu arteterapeuti zdôrazňujú význam ranného detstva, voľných asociácií a sexuality. V histórii arteterapie bolo kľúčovým poznanie Freuda, že sny majú význam. Freud udával, že prostredníctvom vizuálnych predstáv zažívame sny,

pri ktorých môžu byť prítomné pocity a myšlienky. Problém spočíva v tom, že ľudia svoje sny nevedia preniesť do slov. Riešením je prekresliť sen do obrazu. (Freud, 1995). Základnou technikou je preto pri psychoanalýze okrem voľných asociácií aj výklad snov.

Kresba sa u Freuda nikdy nestala súčasťou jeho klasickej techniky, klientov ani nikdy nepodnecoval ku kresleniu. Porovnával však sny s umením ako východisko pre vysvetlenie. Podľa Šickovej-Fabrici (2008, s.35) chápal umenie ako „*plastický, spontánny proces, ktorý sa „vynorí“ z nevedomia. V tomto procese sa uplatňujú mechanizmy potlačania, projekcie, identifikácie, zhustenia a sublimácie. Vizualne predstavy sa môžu spredmetniť a pôsobiť ako bezprostredná komunikácia, ktorá obíde ťažkosti reči. Symbolická expresia či „odhalenie sa“ v obrazoch ľahšie uniknú cenzúre než pri verbálnom vyjadrení*“.

Medzi hlavných zastupiteľov arteterapie, ktorí svoj prístup založili na psychoanalýze S. Freuda patria Kramerová a Naumburgová.

Imaginatívna psychoterapia v arteterapii podľa C. G. Junga

Jung veril, že všetci ľudia sa narodili s kolektívnym nevedomím a že existujú univerzálne archetypy spoločné pre všetky kultúry. Ako dôkaz tejto hypotézy považoval podobnosť vizuálnej symboliky v široko oddelených umeleckých tradíciách. Jungove predstavy sa líšia od Freudových, nesúhlasil, že všetko konanie človeka je motivované sexuálnym pudom. Jung zdôrazňoval aj schopnosť symbolov odhaliť skryté myšlienky, zatiaľ čo Freud zdôrazňoval, že symboly sú schopné skrývať nevedomé pocity (Rubin, 2010).

Jung zistil, že maľovanie mandál bolo užitočné pri jeho autoanalýze. Šicková-Fabrici (2006, s.50) uvádza, že „*Jung píše vo svojich zápiskoch z roku 1965, ako si každé ráno počas posledných dní prvej svetovej vojny načrtnol okrúhly obrázok, mandalu, ktorý korešpondoval s jeho vnútornou situáciou v tom čase. Pomocou týchto kresieb mohol potom pozorovať svoje psychické transformácie zo dňa na deň*“.

Podľa Lhotovej (2010, s.19) sa najlepšie dajú Jungove teórie pochopiť „*v kontexte významu, ktorý prikladal subjektívnej skutočnosti spontánne vytváraných predstáv. Sústreďoval sa na archetypy, obsahy kolektívneho nevedomia a symboliku nevedomých obsahov, skúmal nevedomé predstavy a začal povzbudzovať svojich pacientov, aby vytvárali vizuálne reprezentácie svojich snov a fantázií*“. Tieto vizuálne reprezentácie klienti a zároveň autori obrazu interpretovali tak, že sa vžívali do nakreslenej postavy, pričom s terapeutom komunikovali sprostredkovane – v tretej osobe v mene danej postavy.

2.2.2 Humanistické prístupy

Pri humanistických prístupoch nenájdeme spoločné teoretické východisko ako tomu bolo pri psychodynamických prístupoch. Rubinová (2008 s. 192) však uvádza, že *„humanistické prístupy majú jedno spoločné – optimistický pohľad na ľudskú bytosť a jej podmienky, jej schopnosti rásť, rozvíjať sa a prevziať zodpovednosť za svoje osudy“*.

V knihe Základy arteterapie je popísané v čo by mal každý arteterapeut veriť pri zameriavaní sa na človeka. Dôležité je poznanie, že každý človek má svoje vnútorné zdroje, ktoré vedú k jeho rastu. Človek je prirodzene tvorivá, spoločenská bytosť a je motivovaný k hľadaniu pravdy. Okrem týchto skutočností by sa mal terapeut zriecť dokazovania si moci a kontroly nad klientom (Šicková-Fabricsi, 2002). Šicková-Fabricsi (2006) ďalej tvrdí, že techniky humanisticky orientovaných arteterapeutov podporujú myšlienku, že každý človek je jedinečný, originálny, taký ktorý ešte na svete nebol a predstavuje niečo nové. Terapia sa zameriava na rozvíjanie empatie. Jej cieľom preto je, aby sa klienti stali empatickejšími, aby rešpektovali ako seba, tak aj druhých.

Malchiodi (2003) radí k humanistickým prístupom existenciálnu psychológiu V. Frankla, na osobu zameranú terapiu C.R. Rogersa a Gestalt terapiu. Rubinová (2008) k nim pridáva tvarovú psychológiu a fenomenológiu E. Husserla a výtvarnú tvorbu ako duchovnú cestu. Všetky uvedené prístupy sú otvorené aj iným názorom a neexistuje pri nich žiadna typická technika.

Psychoterapia podľa C.R. Rogersa v arteterapii

Tento prístup nazývame ako terapiu zameranú na klienta, alebo terapiu zameranú na človeka. Rogerovská terapia je založená na bezpodmienečnom pozitívnom rešpektovaní terapeuta smerom k pacientovi a na silnom efekte empatie ako spôsobu úplnej odpovede na bolesť. Je modelom hľadania pravdy o človeku a s tým spojeným prijatím aj toho čo je v ňom postihnuté alebo choré. Klienta podnecuje k samostatnému rozvoju a poznaniu svojich potrieb a prianí. Sebarozvoj je jedna z najväčších motivácií, ktorá zahŕňa uspokojovanie fyziologických potrieb, duchovný rast, rozvíjanie vzťahu s druhými ľuďmi a tiež potrebu tvoriť.

Dcéra C.G. Rogersa, Natalie Rogersová nazýva svoje začleňovanie výtvarnej tvorby do terapie expresívna arteterapia zameraná na človeka. Expresívna terapia podľa nej kladie dôraz na liečivé aspekty tvorivého procesu a zahŕňa napríklad pohyb, kreslenie, hudbu, modelovanie a maľovanie. Natalie Rogersová v knihe Prístupy v arteterapii od J.A. Rubinovej (2008) ďalej tvrdí, že humanistická expresívna arteterapia nevyužíva umenie

k diagnostike, ale k tomu aby vhodne nasmerovala človeka a to v empatickom, úprimnom a dobrosrdečnom psychologickom prostredí.

Fenomenológia v arteterapii podľa E. Husserla

Podstatou teórie známej ako fenomenológia je jedinečnosť zážitku reality každým jednotlivcom s každým javom v ktoromkoľvek okamihu. Dôležitým je akési nové videnie týchto fenoménov a to takým spôsobom, než si o nich človek na základe skúseností spraví mienku. Jav - fenomén síce vnímame a pozorujeme všetkými zmyslami, ale fenomenológia sa zameriava hlavne na našu intuíciu a na to, čo môžeme odhaliť duchovnou cestou. V psychoterapii sa terapeut zameriava na pomoc pacientovi, aby sa intenzívne sústredil na každý okamih, aby úplne poznal fenomén bytia na svete.

Podľa Betenskyovej (2008) citované podľa Sejčovej (2015, str. 38) sa fenomenologická metóda arteterapie skladá z troch krokov a to:

1. **Úvodné hranie sa s výtvarným materiálom - priame prežívanie** - najväčší prospech prináša neformálne experimentovanie s výtvarným materiálom, ako napríklad miešanie farieb, kvapkanie jednej farby do druhej a pod.
2. **Proces výtvarnej tvorby - vytvorenie javu** - tvorba výtvoru za použitia rôzneho výtvarného materiálu (maľovanie, kreslenie, koláž, hlina, mäkké drevo a i.)
3. **Fenomenologické intuitívne nahliadnutie** - tento krok sa týka klientovej priamej skúsenosti s vlastným výtvorom.

Gestalt arteterapia

Gestalt arteterapia vychádza z dvoch rozličných smerov a to z Gestalt psychológie a Gestalt terapie. Gestalt terapia vychádza z aplikácie Gestalt psychológie, ktorá sa vyvíjala na základe empirických výskumov učenia a vnímania.

Základnú myšlienku Gestalt terapie tvorí teória, že jedinci dokážu účinne riešiť problémy v svojom vlastnom živote. Terapeutovým najhlavnejším cieľom je to, aby si klient uvedomil ako sa kvôli svojim aktuálnym pocitom bráni prežívaniu. Pri uvedomení dokáže naplno zažiť svoje skutočné bytie podľa hesla „tu a teraz“. V závere terapie sú klienti nabádaní k tomu, aby svoj problém z minulosti, ktorý nemajú uzavretí skúsili vyriešiť v momentálnej situácii. Vďaka tomu, že si problém skúsia prežiť a nebudú o ňom iba hovoriť dokážu rozšíriť svoje poznanie a spojiť do celku neznáme a nejednotné časti svojej osobnosti (Corey, 2011). J. Rhyneová (in Rubin, 2008) dodáva, že Gestalt terapeuti vstupujú do vzájomného vzťahu s klientom a prijímajú, že ich oboch proces terapie zmení, len tak dokážu rozvíť v klientoch ich vrodenný potenciál pomocou autentického kontaktu.

Existencionálna analýza a arteterapia podľa V. Frankla

Existencionálna analýza alebo logoterapia sa často využíva pri pacientoch s onkologickými a inými ťažkými ochoreniami, s trpiacimi väzňami a so starými ľuďmi. Frankl uviedol tri spôsoby ako sa dá dať životu zmysel až do jeho posledného okamihu. K týmto spôsobom patrí zážitok, stretnutie a láska, čin ktorý si klient vytýči a dielo, ktoré vytvorí (in Šicková-Fabrici, 2006). V existencionálne zameranej arteterapii sa do výtvarného prejavu transformuje ľudské utrpenie a to pomáha klientom prekonať pocity smútku, samoty ale aj agresivity.

2.2.3 Psycho-edukačné prístupy

Medzi psycho-edukačné prístupy sa zaraďuje behaviorálna, kognitívno-behaviorálna a vývojová arteterapia. Podľa Rubinovej (2008) všetky tieto prístupy kladú dôraz na učenie a aktívne riadenú terapeutickú situáciu, ktorá klientovi pomáha získať novú skúsenosť alebo nové vzorce správania.

Behaviorálna arteterapia

Behaviorizmus skúma psychické procesy pozorovaním zjavného správania. Behaviorálni psychológovia priniesli nový pohľad na to ako máme chápať priebeh učenia sa správania. Problematické správanie neberú ako symptóm, ale ako naučený jav, ktorý vychádza z určitej situácie a prostredia Ako tvrdí Rubin (2010) vieme napríklad, že ak je správanie nejakým spôsobom posilnené alebo odmenené, bude mať tendenciu sa opakovať, ak sa správanie ignoruje alebo trestá, je menej pravdepodobné, že sa opakuje, a že nakoniec zmizne. V behaviorálnej terapii sa teda používajú také prístupy, ktoré systematicky opisujú vhodné a nevhodné správanie

Behaviorálna arteterapia, ktorá je zameraná na proces učenia a preučovania pomocou výtvarnej tvorby sa najčastejšie používa s agresívnymi dospelými, postihnutými a úzkostnými deťmi. Oblasťou jej záujmu sú úzkostné symptómy vo výtvarnej tvorbe ako napríklad ohraničovanie objektov, chudobnosť farieb, prevládanie tmavých farieb, ploché obrázky bez perspektívy a zarámovaný biely priestor. Najlepšie preto funguje pri emočných poruchách a pri mentálnom postihnutí. Vo výskume Keogha a Withmana v roku 1983 (in HERSEN, M. et al., 1983) sa ukázalo, že pri takto postihnutých deťoch sa pomocou behaviorálnej arteterapie zvýšilo ich adaptívne správanie a uspokojili sa ich emočné potreby.

Kognitívno-behaviorálna arteterapia

V tomto prístupe sú dôležité vyššie kognitívne procesy, čo sú vlastne myšlienky a pocity človeka. Podľa M. Rosalovej (in Rubin, 2008) kognitívno-behaviorálni terapeuti vychádzajú z ľudského správania. To čo sa počas terapie dozvedia o myšlienkach a pocitoch svojich klientov, využívajú k tomu, aby s nimi o ich správaní hovorili, aby mu porozumeli a nakoniec aby ho zmenili. Keď klient porozumie svojim kognitívnym procesom, terapeut mu pripraví techniky prispôbené k zmene tých kognitívnych procesov, ktoré môžu byť neprospešné pre jeho psychické, fyzické alebo emočné zdravie.

Vývinová arteterapia

Vývinová arteterapia vychádza z analytického poňatia psychosexuálneho vývinu (Freud), psychosociálneho vývinu (Erikson), kognitívneho rastu (Bruner a Piaget) a zo štúdií normálneho vývinu výtvarného prejavu (DiLeo, Golomb, Lowenfeld, Rubin).

Tento prístup zameraný na porozumenie kognitívnemu a emočnému zreniu podporuje vývin fyzicky postihnutých, kognitívne narušených detí a detí s oneskoreným vývinom. Využíva sa aj u dospelých, ktorí zažili emocionálny stres alebo traumy, pretože umenie vyvolá rané zmyslové zážitky a zahŕňa symbolické vyjadrenie. „*Terapeut, ktorý používa vývinový prístup, zvyčajne používa bežné vývinové fázy umeleckého prejavu, ako aj normálnu hru, motoriku a sociálnu úroveň interakcie, ako základ pre hodnotenie a následné intervencie*“. (Malchiodi 2003, s.93)

Vo vývinovej arteterapii nie je hodnotenie založené na symbolickom obsahu umeleckého prejavu. Preto Aach-Feldmanová a Kunkle-Millerová považujú prístup za vhodný najmä pre klientov, ktorí sa nachádzajú v predsymbolickej fáze, ktorej podľa normálneho výtvarného vývinu zodpovedá vek dva až sedem rokov (Rubin, 2008).

2.3 Formy arteterapie

Arteterapiu môžeme rozdeliť z hľadiska počtu účastníkov na terapiu a to na individuálnu alebo skupinovú formou. Do skupinovej formy zaradíme aj partnerskú a rodinnú arteterapiu.

2.3.1 Individuálna arteterapia

Pri individuálnej arteterapii terapeut pracuje len s jedným klientom, nadväzujú tak úzky a maximálny kontakt. V tejto forme arteterapie je potrebné si dopredu dohodnúť pravidlá ako dĺžku sedenia, spôsob práce a čestnosť. Dĺžka sedenia závisí od toho ako dlho je klient schopný sústrediť sa, maximálna doba je však 90 minút.

Medzi základné pravidlá podľa Potměšilovej a Sobkovej (2012) patrí:

- a) zrozumiteľná komunikácia,
- b) prirodzenosť, žiadne predstieranie,
- c) princíp jednosmerného zrkadla (terapeut nesmie klientovi oznamovať svoje problémy),
- d) sústredenosť na klienta,
- e) rešpektovanie klienta,
- f) rešpektovať právo klienta na nerozprávanie pravdy.

Individuálna arteterapia je vhodná najmä pre klientov, ktorých správanie by pôsobilo rušivo v skupine alebo ktorý potrebujú priamou a celú pozornosť arteterapeuta. Ide zväčša o autistických, agresívnych, hyperaktívnych a psychotických pacientov.

2.3.2 Skupinová arteterapia

Skupinová arteterapia prebieha v zostavení, ktoré je spoluurčované vekom, diagnózou a jej priebehom. Niekedy sa jedná aj o zmiešané skupiny, ale pri tých treba brať ohľad na typ ochorenia, nie je totiž dobré miešať niektoré diagnózy. Najčastejším druhom skupinovej arteterapie je skupina pacientov, ktorá chodí na terapiu v pravidelných intervaloch. Arteterapeut na sedení určí materiál, s ktorým sa pracuje a zadá tému. Po skončení výtvarnej činnosti sa členovia skupiny vyjadria k svojim dielam a aj k dielam ostatných a diskutujú o nich.

Skupinovú formu arteterapie môžeme ďalej rozdeliť podľa toho aké skupiny klientov ju navštevujú a to na rodinnú, partnerskú alebo napríklad spoločné terapie pre matky s deťmi.

Medzi výhody skupinovej arteterapie podľa Liebmanna (2010, s. 19-20) zaraďujeme:

- a) Väčšina sociálneho učenie prebieha v skupinách, skupinová práca teda poskytuje vhodné zázemie, v ktorom ho môžeme precvičovať.
- b) Ľudia s podobnými potrebami si môžu poskytovať vzájomnú podporu a pomáhať si pri riešení problémov.
- c) Členovia skupiny sa môžu poučiť zo spätnej väzby ostatných.
- d) Členovia skupiny si môžu vyskúšať nové roly, vidia ako reagujú ostatní (návrik roly), a môžu v nich byť podporení a posilnení.
- e) Skupiny môžu byť katalyzátorom vývoja skrytých zdrojov a schopností.

- f) Skupiny viac vyhovujú určitým jedincom, napríklad tým, pre ktorých je intimita individuálnej práce príliš intenzívna.
- g) Skupiny môžu byť demokratickejšie a deliť sa o moc a zodpovednosť.
- h) Niektorých terapeutov môže skupinová práca uspokojovať viac ako individuálna práca.
- i) Skupina môže byť ekonomický spôsob, ako využiť odborné znalosti a pomáhať viacerým ľuďom naraz.

Brown (1992) však upozorňuje aj na niektoré nevýhody skupinovej arteterapie a to:

- a) Zachovanie dôvernosti je náročnejšie, pretože je zapojených viacero ľudí.
- b) Skupiny potrebujú zdroje a ich organizovanie je náročnejšie.
- c) Členom skupiny sa poskytuje menej individuálnej pozornosti.
- d) Skupina môže ľahšie niekoho označovať, dať mu „nálepku“, ktorej sa potom ťažšie zbavuje.
- e) Ľudia sa môžu vyhnúť rozhovoru o neprijemných témach, pretože sa za niekoho „schovávajú“.

Šicková-Fabricsi (2006) medzi nevýhody zaraďuje aj to, že si skupina vyžaduje väčšiu pohotovosť a obratnosť arteterapeuta a že každému jednotlivcovi sa v rámci skupiny ujde menej času.

2.4 Osobnosť a profesia arteterapeuta

V kapitole venovanej osobnosti a profesii arteterapeuta priblížime individuálne rysy a špecializované zručnosti, ktoré by mal dobrý arteterapeut spĺňať.

2.4.1 Profesia arteterapeuta

Profesia arteterapeuta dodnes nemá na Slovensku vymedzený profesijný štatút. Asociácia slovenských arteterapeutov zosumarizovala nasledovné požiadavky pre výkon tejto profesie:

- vzdelanie humanitného, alebo umeleckého smeru – psychologické, zdravotnícke, sociálne, pedagogické, umelecké, (pedagóg, psychológ, liečebný pedagóg, sociálny pedagóg, sociálny pracovník...);
- absolvovaný dlhodobý akreditovaný/garantovaný kurz arteterapie (minimálne 250 hodín);

- záujem o celoživotné vzdelávanie (napr. absolvovanie akreditovaných/garantovaných kurzov, psychoterapeutický výcvik, socioterapeutický výcvik a pod.);
- aktívna činnosť v oblasti arteterapie;
- kontinuálne supervízne vzdelávanie je podmienkou a základným predpokladom pre výkon arteterapeutickej profesie;
- znalosti symboliky v expresívnej tvorbe a praktické zručnosti spojené s projektívnymi metódami;
- ovládanie výtvarných techník.

Pokladáme za dôležité uviesť tvrdenie Šickovej-Fabrici (2006, s.84), že *„pokiaľ kvalifikácii arteterapeuta predchádza získanie plnej kvalifikácie v niektorom základnom odbore práce s ľuďmi, konkrétne v pedagogike, liečebnej pedagogike, psychológii, lekárstve, rehabilitácii, mal by absolvent arteterapie vykonávať arteterapeutickú činnosť len pod vedením príslušného odborníka v odbore, kde je táto činnosť uplatňovaná. Samostatné štúdium v odbore arteterapie nenahrádza vzdelanie v odbore pedagogiky, psychológie, lekárstva, rehabilitácie, psychoterapie a neoprávňuje k výkonu iných činností ako arteterapeutických“*.

2.4.2 Osobnostné predpoklady arteterapeuta

Osobnostné predpoklady arteterapeuta výrazne ovplyvňujú priebeh aj výsledky terapeutického procesu. Väčšina charakteristík osobností arteterapeuta je založená na plnej akceptácii klienta, autentickom prejave a empatii, ktorá vytvára dôverný a bezpečný vzťah. Takýto vzťah je predpokladom pre úspešnú prácu s klientom. Obzvlášť významnými schopnosťami terapeuta sú kreativita, intuícia, improvizácia, príjemné vystupovanie a predvídanie. Arteterapeut by mal ovládať rôzne techniky maľby, kresby a modelovania, aby vedel klientovi ponúknuť také výtvarné techniky a materiály, ktoré povedú k jeho rozvoju. Ďalej by mal mať vedomosti z psychológie, pedagogiky alebo špeciálnej pedagogiky, aby vedel pracovať s rôznymi typmi klientov a pre týchto klientov vybral najvhodnejšie metódy k dosiahnutiu cieľa.

Šicková-Fabrici (2006) považuje za dôležité, aby terapeut vytvoril atmosféru dôvery a aby povzbudzoval klienta k vlastným interpretáciám a rozhovorom o výtvarnom diele. Keďže arteterapeut nelieči diagnózu, ale človeka mal by byť viac ľudský ako mechanický.

Dobrý arteterapeut by mal sledovať celý proces tvorenia a nemal by hodnotiť výsledné dielo. Záporné hodnotenie diela by totiž mohlo viesť klienta k strate chuti

spontánneho tvorenia a naopak kladné hodnotenie, k zacykleniu toho akým spôsobom obraz tvoril.

Arteterapeut by sa mal dokázať zapojiť do arteterapie a tvoriť dielo spolu s klientom. Takéhoto arteterapeuta potom klient ľahšie dokáže požiadať o pomoc a prehľbuje sa medzi nimi dôverný vzťah. Schopnosť požiadať o radu môže motivovať k ďalšej tvorbe a hodnotí sa pozitívne. Tento názor opisuje vo svojom diele „Potrebujeme psychoterapiu?“ z roku 1980 Matoušek, kde tvrdí, že klienti-pacienti môžu najprv arteterapeutické metódy odmietať z obavy, že nevedia kresliť. Práve vtedy by mal terapeut presvedčiť zverenca, že nejde o test výtvarných schopností a mal by sám začať tvoriť.

2.5 Farby v arteterapii

Chápanie symboliky farieb je dôležitým komponentom arteterapie. Farby dokážu vyjadrovať význam tak isto ako nakreslené obrazy alebo slová. To je dôvod prečo zohrávajú veľký význam v našom emočnom živote. Použitím určitej farby dokážeme u ľudí vyvolať rôzne nálady. Každý človek preferuje iné farby a naopak iné v ňom vyvolávajú nepríjemné pocity, preto je dôležité, aby arteterapeut poznal svojho klienta a aby s ním diskutoval prečo si vybral vo svojom diele práve tie farby.

Psychológiou farieb sa zaoberal psychológ, filozof a psychiater M. Lüscher. Vo svojej dizertačnej práci na tému „Farby ako diagnostický nástroj v psychológii“ uvádza teóriu, ktorá stojí na presvedčení že vzťah človeka k daným farbám má hlbšie druhy aj individuálne korene a že preto môžu byť zdrojom informácií pre analýzu jeho osobnosti.

Pri použití farieb sa uplatňujú ich vlastnosti ako teplo a chlad, intenzita, sýtosť a odtieň – svetlosť a tmavosť. Spojenie rôznych farieb môže pôsobiť harmonicky, iné zasa kontrastujúco. Všeobecne platí, že jasné farby svedčia o vyrovnanosti a tmavé farby ukazujú na tendenciu úzkosti a smútku. Bledé odtiene môžu značiť citovú nevyrovnanosť. Neprítomnosť farieb v kresbe môže zasa poukazovať na citovú prázdnotu.

2.5.1 Delenie farieb

Farby delíme na:

- primárne – sú to základné farby - červená, modrá a žltá, ich kombináciou dokážeme vytvoriť všetky ostatné farby;
- sekundárne – vznikajú kombináciou dvoch primárnych farieb, sú to oranžová (červená + žltá), zelená (modrá + žltá) a fialová (červená + modrá);

- terciárne – sú tvorené zmiešaním jednej primárnej a jednej sekundárnej farby.

Z hľadiska vzťahu farieb medzi sebou ich môžeme rozdeliť do dvoch hlavných skupín na analogické a komplementárne. Analogické farby sú na farebnom kruhu umiestnené hneď vedľa seba, vďaka čomu sa spolu dobre kombinujú, no neposkytujú dostatočný kontrast. Komplementárne farby sa navzájom dopĺňajú a na farebnom kruhu sú umiestnené presne oproti sebe, komplementárnou farbou žltej je fialová, červenej zelená a modrej oranžová farba. Kombináciou týchto farieb sa dá dosiahnuť dostatočný kontrast.



Obr.č.1: Rozdelenie farieb¹

Šicková-Fabrici (2006, s. 160) tvrdí, že „je treba sa orientovať v kategórii základných a komplementárnych farieb. Ak si je arteterapeut vedomý komplementárneho pravidla farieb, jeho schopnosť diagnostikovať cez výtvarný produkt sa zvyšujú. Dokáže totiž vo farebných kombináciách obrázku, klienta rozoznať harmóniu, a naopak, nesúlad“.

2.5.2 Symbolika farieb

Dnešná symbolika farieb nie je jednotná a k ich výkladu je nutné pristupovať v kontexte danej situácie. K vysloveniu záverov by mal terapeut prikrčiť až po porovnaní viacerých prác jedného klienta, prípadne na základe niekoľkých prác s podobnou tematikou.

Základnú symboliku farieb definuje Šicková-Fabrici (2008) nasledovne:

Biela farba symbolizuje jasnosť, nevinnosť, čistotu a naivitu. Ak niekto preferuje bielu farbu v oblečení, môže to signalizovať jeho perfekcionizmus alebo nezrelú osobnosť. Vyrovnaná osobnosť dopĺňa bielou iné farby. Biela je farbou jednoty, panenstva, plodnosti,

¹ Obr.č.1: Rozdelenie farieb. Dostupné na: <https://www.alejtech.sk/files/img/blog/color-theory-01.jpg>

ale aj smrti. Ak klient používa bielu farbu priamo na biely papier symbolizuje to potláčanie, ukryvanie niečoho vnútri alebo nechť prijímať pocity vlastného tela.

Čierna farba je symbolom tajomna, zriekania sa a smútku. Používanie len čiernej farby vo výtvarnej tvorbe značí depresiu alebo prežitú traumu.

Červená farba je farbou sily, života, požiaru, vitality, revolúcie a podporuje sexualitu. Táto farba sa vyskytuje prevažne u agresívnych a hyperaktívnych deťoch.

Ružová farba predstavuje nezrelosť, naivitu a je farbou tela. V maľbách ju používajú ľudia s fyzickými príznakmi spôsobenými chorobou alebo stresom. Ak ju pacient použije spolu s čiernou môže to značiť o jeho negatívnom pocity o sebe samom.

Modrá farba symbolizuje konzervatizmus, povinnosti, sebaopozorovanie a je farbou neba a mora. Podľa asociačného reťazca je farbou matky modrá – voda – plodová voda – symbol madony v modrom plášti – matka. Modrá farba môže vzbudzovať klud a dôveru. Ak sa použije bizarne upozorňuje terapeuta na prežitú traumu v súvislosti s rodinou. Napríklad modrý strom často kreslia klienti, ktorí prežili detstvo bez rodičov. Modrá v sebe nesie protikladné významy a je jednou z najvýznamnejších farieb v arteterapii.

Žltá farba podporuje duševnú kapacitu človeka a preferujú ju jasní myslitelia. V psychoanalytickom kontexte je farbou otca. Žltá farba stimuluje ľavú hemisféru a je vhodná hlavne pri práci s mentálne postihnutými deťmi. Ak má niekto odpor k žltej signalizuje to neschopnosť alebo strach z vnútorného pohľadu do seba.

Zelená farba podporuje nervový systém, pôsobí upokojujúco, symbolizuje pokoj a nádej. Veľa zelenej však môže pôsobiť depresívne. Túto farbu obľubujú ľudia so silným sociálnym cítením. Deti ktoré používajú v kresbách zelenú v kombinácii s červenou sú často týrané alebo sexuálne zneužívané.

Šedá farba je farbou kompromisu medzi bielou a čiernou a znižuje intenzitu vedľa nej ležiacej farby. Prevažuje u workoholikov a spolu s hnedou a čiernou ju vo svojich kresbách využívajú depresívny klienti a deti z detských domovov, ktoré prežili traumu.

Hnedá farba je farbou zeme a pokory. Využívajú ju silný, spoľahliví, solidní, zodpovední, dobre hospodáriaci a trpezliví ľudia. Hnedú však majú v obľube aj depresívni jedinci a sympatizanti fašizmu.

Fialová farba symbolizuje spiritualitu. Najčastejšie sa symbolizuje ako farba smútku a utrpenia – fialové stuhy na smútočných vencoch.

Purpurová farba je pompéznou a cisárskou farbou. Táto farba mala u byzantských cisárov determinovať výnimočnosť, preto sa rodili do purpurových sál.

Oranžová farba je kombináciou intelektu a sexuality. Je to farba nebojácnosti, sily, mládeže a extrovertov. Mobilizuje ľudí, ktorí upadli do depresie.

3 ARTETERAPIA S JEDINCAMI S ADHD

V poslednej kapitole teoretickej časti sa zameriavame na vhodné materiály, techniky, a ciele arteterapie s jedincami s ADHD. Bližšie sa zaoberáme aj špecifikami v ich výtvarnom prejave.

3.1 Špecifiká výtvarného prejavu jedincov s ADHD

U detí a jedincov s ADHD môžeme podľa Kern-Sinovej (prednáška AA, 2024) pozorovať špecifické znaky v kresbe a to:

- chaos (nesúrodosť, neusporiadateľnosť),
- disproporcionalitu,
- asymetrickosť,
- absenciu precíznosti,
- vychádzanie z formátu (nestačí im papier),
- nedodržiavanie línií/hraníc pri vyfarbovaní,
- nedokončenie jedného a začatie kreslenia iného,
- zabudnutie pôvodného zámeru kreslenie (ak im niečo napadne, vyruší ich),
- odklon od témy,
- príliš veľa detailov v rámci odklonu,
- absencia detailov k téme,
- vývinovo nižšia úroveň kresby - nezrelá kresba (súvisí so slabou grafomotorikou a nepozornosťou),
- slabá/nesprávna integrita častí (napr. nesprávne napojenie končatín),
- príliš ostré, čmárané ťahy,
- silný tlak (ľahko roztrhnú papier),
- vynechávanie častí,
- disharmóniu,
- agresívne farby,
- v kresbe postavy môžu zabudnúť nakresliť napr. ústa, nos, jednu ruku môžu nakresliť precízne, druhú už nie, nakreslia topánku na jednej nohe, na druhej zabudnú,
- bizarné tvary – napr. pri kresbe postavy valcové telo,
- vyfarbovanie čmáraním,

- zlé usporiadanie kresby v priestore,
- nedodržanie sklonu (napr. si otočia si papier a oni sa prispôsobia),
- používanie geometrických tvarov.

Vágnerová (2017, s. 83) pridáva, ďalšie špecifiká:

- malý počet detailov (alebo chýbajú iba na určitej časti obrázka/tela),
- obrázok je rôzne deformovaný (napr. vidlicové ruky, trojuholníkový trup),,
- častá perservácia (monotónne opakovanie určitých tvarov/prvkov),
- vzájomné prekrývanie objektov,
- nenadväzujúce a nekoordinované čiary,
- čmáranie, škrtnutie, machule (podobne ako v písomnom prejave),
- neadekvátne umiestnenie obrázku na papieri (napr. v šikmom sklone).

3.2 Ciele arteterapie u jedincov s ADHD

Ciele arteterapie u jedincov s ADHD nemusia byť pre všetkých rovnaké – každý sa v niečom líši a je preto potrebné každému klientovi prispôbiť terapiu podľa jeho vlastných individuálnych potrieb. Vo všeobecnosti, vzhľadom na prejavy ADHD, však môžeme medzi ciele zaradiť:

- zlepšenie rozsahu pozornosti
- zlepšenie sociálnych zručností (skupinová forma)
- lepšie zvládanie svojich emócií
- upokojenie mysle
- zníženie stresu
- zvýšenie sebavedomia
- zníženie negatívneho správania/prejavov hyperaktivity/impulzivity
- zlepšenie vzťahov s rovesníkmi/ rozvoj empatie
- relaxácia, navodenie pokoja
- preskúmanie svojich emócií, frustrácie a myšlienok bez ovplyvnenia pravidlami alebo sociálnym tlakom, ktorý osoby s ADHD brzdi,
- ovládanie impulzívnych myšlienok, emócií a správania (Medina, 2021).

Psychológ Michael Clatch (2014) tvrdí, že deti s ADHD často zažívajú intenzívne emócie, mávajú nízke sebavedomie a problémy so správaním sa. Na základe týchto

prejavov môžu mať ťažkosti s vyjadrovaním svojich emócií a rozvíjaním schopností potrebných na kontrolu svojho správania. Tieto problémy môžu z krátkodobého hľadiska dieťaťu sťažiť pozitívne skúsenosti, ktoré posilňujú pocit sebaúcty. Z dlhodobého hľadiska to môže mať významné dôsledky pre ich úspech, blahobyt a motiváciu. Clatch vníma arteterapiu ako vysoko účinnú pri riešení týchto problémov, s ktorými sa deti s ADHD bežne stretávajú.

Arteterapia podľa neho môže znížiť vplyv mnohých negatívnych dôsledkov ADHD. Využitie neverbálneho tvorivého vyjadrenia, môže pomôcť dieťaťu s ADHD nasmerovať jeho intenzívne emócie bez toho, aby sa zapojilo do verbálnych výbuchov a poskytuje mu odbyt, ktorý môže potlačiť ťažkosti s jeho správaním. Ak sa správanie dieťaťa zlepší, môže zažiť pozitívnejšiu spätnú väzbu napríklad od rodičov alebo pedagógov, čo môže mať významný vplyv na jeho sebadôveru. Keď dieťa získa sebadôveru, jeho správanie sa môže dramaticky zlepšiť, čo ďalej posilní pozitívne výsledky vo všetkých oblastiach vývinu.

Kreslenie je prirodzenou súčasťou hry vo vývine detí a ak dieťa s ADHD zaujmeme zadaním a bude tvoriť podľa seba, môže sa na proces sústrediť a tým, vieme zlepšiť jeho pozornosť. Trvanie pozornosti sa môže postupne zvyšovať, čím si dieťa buduje schopnosť nasmerovať energiu pozitívnym smerom, ktorý vedie k úspechu. To má vplyv aj na jeho sebaúctu. Nadobudnuté skúsenosti potom môže využiť v škole alebo doma.

Deti s ADHD sú často označené nálepkami ako neposlušné, kvôli čomu o sebe mávajú zlú mienku. Pomocou výtvarného umenia sa môžu v bezpečnom a terapeutickom prostredí spojiť so svojou vnútornou identitou. Vďaka tomu môžu prekonať negatívu, ktorá často zahŕňa podstatnú časť ich každodenných skúseností. Pomocou arteterapie sa teda sami v sebe môžu zbaviť nálepky a môžu mať zo seba lepší pocit.

3.3 Vhodné techniky a materiály pre jedincov s ADHD

Pre osoby s ADHD by mali byť v arteterapii pevne určené hranice s pevnou štruktúrou stretnutia. Jedinci s ADHD by mali dostávať jasné inštrukcie, na stole by malo byť čo najmenej materiálu, aby si všetko nebrali, aktivitu je vhodné rozkúskovať, dať pomedzi ňu pauzy (pre zníženú pozornosť) a prinavrátiť sa k nej.

Malchiodi (2012) uvádza, že pri výbere techniky a materiálu by mal byť arteterapeut opatrný, pretože takíto klienti si vyžadujú konzistentnosť, predvídateľnosť a organizáciu. Arteterapeut by mal taktiež brať do úvahy, že klienti s ADHD sa nechajú ľahko vyrušiť, rýchlo sa unavia a majú zníženú schopnosť sústrediť sa po dlhšiu dobu.

Vhodné sú pre nich veľkoformátové techniky, mozaiky, koláže (neponúknúť celý časopis, ale len zopár obrázkov, aby rýchlo nestratili pozornosť), krčenie papiera, budovanie bezpečného mestečka, obkreslovačky cez šablóny, skladanie papiera, aktivity so zapájaním celého tela (fŕkanie farby), aktivity na pozornosť (ako napr. kresba na chrbát, kresba chrbtom oproti sebe s inštrukciami) (Kern Sinová, prednáška AA, 2024).

K vhodnému materiálu okrem bežne používaného (farbičky, voskovky tempové/vodové farby) môžeme zaradiť plastelínu, hlinu (skľudňujú), fúkacie fixky (unaví a ukludní ich to), prstové farby a prírodný materiál. Tu je dôležité spomenúť, že by sme im nemali dávať na výber z veľa možností materiálu, ale skôr im predložiť materiál, ktorý chceme, aby použili. Ak by sme im dali na výber z veľkého množstva, mohli by všetko začať skúmať, stratili by pozornosť na aktivitu a hrali by sa s rôznymi vecami.

V arteterapii s jedincami s ADHD by sme sa mali vyhnúť dlhým zadaniam, stereotypu, presným vyfarbovačkám a ako sme už spomínali, nemali by sme na stole nechávať veci ako napr. strúhadlo, gumu, pretože na nich môžu pôsobiť veľmi rušivo (Třesohlavá a kol., 1982).

PRAKTICKÁ ČASŤ

4 VÝSKUMNÝ PROJEKT

Vo výskumnom projekte sa prostredníctvom kvalitatívneho výskumu (prípadovej štúdie) zameriavame na vplyv arteterapeutických intervencií na pozornosť a prejavy hyperaktivity detí s ADHD v mladšom školskom veku. V našom prípade ide konkrétne o 4 deti vo veku 6-8 rokov.

4.1 Ciele výskumu

Hlavným cieľom výskumného projektu pre absolventskú prácu je prakticky overiť účinnosť arteterapeutických intervencií a potvrdiť alebo vyvrátiť nami stanovené hypotézy, ktoré sa zaoberajú vplyvom arteterapie na pozornosť a prejavy hyperaktivity detí v mladšom školskom veku s ADHD.

4.2 Výskumné otázky

1. Ako ovplyvňuje arteterapeutická intervencia pozornosť detí s ADHD v mladšom školskom veku?
2. Ako ovplyvňuje arteterapeutická intervencia prejavy hyperaktivity detí v mladšom školskom veku s ADHD?

4.3 Hypotézy

Z našich výskumných otázok vyplývajú nasledujúce hypotézy:

1. Prostredníctvom arteterapie je možné zlepšiť pozornosť detí v mladšom školskom veku s ADHD.
2. Prostredníctvom arteterapie je možné zmierniť prejavy hyperaktivity detí s ADHD v mladšom školskom veku.

4.4 Metódy výskumu

Použitými výskumnými metódami bola podrobná analýza odbornej literatúry, vedeckých článkov, zdravotnej dokumentácie klientov, videonahrávok a písomných záznamov z priebehu všetkých arteterapeutických stretnutí. Ďalšími použitými metódami boli rozhovory s klientami, ich rodičmi, konzultácia so špeciálnou pedagogičkou a s vedúcou práce, rozbor a porovnanie piatich projektívnych kresebných testov pred aj po hlavnej arteterapeutickej činnosti, rozbor diel vytvorených v hlavnej časti intervencie,

zúčastnené pozorovanie. Dôležitú a podstatnú časť metodológie tvorí pozorovacia škála ADHD IV verzia pre rodičov aj pre učiteľov, o ktorú sme požiadali vyplniť pred aj po arteterapeutickej činnosti, následne sme tieto dotazníky porovnali, aby sme videli, či došlo v niektorých oblastiach k zlepšeniu.

4.4.1 Posudzovacia škála ADHD IV

Tento test je adaptáciou americkej ADHD Rating Scale IV. Je vhodný pre deti od 6 do 12 rokov a slúži na skrining prejavov ADHD. Škála okrem toho, že upozorňuje na možnosť, že má dieťa ADHD, poukazuje taktiež na jeho konkrétne prejavy a teda, či je dieťa viac hyperaktívne alebo či je viac narušená jeho pozornosť, poprípade kombinácia oboch. Test obsahuje 18 tvrdení rozdelených do dvoch subškál (subškála nepozornosti a subškála hyperaktivity/impulzivity), ktoré popisujú správanie dieťaťa. Túto škálu vyplňajú zvlášť rodičia a zvlášť učiteľ, pričom majú za úlohu zhodnotiť aktuálny stav dieťaťa behom posledných 6 mesiacov, alebo od začiatku školského roka (my sme si pre lepšie výsledky zhodnotenie stavu upravili za posledné 4 týždne), odpovedajú na škále od 0 – vôbec nie, po 3 – veľmi. Pričom skóre 2 a 3 označuje symptóm za prítomný. Pre klinickú diagnózu ADHD musí dieťa spĺňať najmenej 6 pozitívnych symptómov z 9 pre nepozornosť a/alebo 6 symptómov z 9 pre hyperaktivitu - impulzivitu. Túto škálu je vhodné použiť pred terapiou, v priebehu diagnostického procesu a aj po procese terapie, hlavne k posúdeniu jej účinnosti.

4.4.2 Projektívne kresebné testy

Kresebné testy sú veľmi obľúbené medzi psychiatrami aj psychológmi. Využívajú sa pre diagnostiku psychických procesov ale aj v diagnostike úrovne jemnej motoriky, kognitívnych schopností, senzomotorickej koordinácie a schopností vizuálnej percepcie (Vágnerová, 2001).

Voľná kresba

„Odborníci často používajú označenie voľná kresba, keď nechajú dieťa kresliť samotné alebo s nie veľa obmedzeniami; jedná sa teda o kresbu bez zadania, ktorú dieťa vytvára podľa seba.“ (Cognet, 2013, s. 23). Podľa Cogneta je vlastne voľná kresba výsledkom troch kompromisov a to uspokojenia cieľového adresáta, dostatočnej prítomnosti stimulov a ukážky podvedomia. Výsledné dielo je teda podľa neho stretnutím originálneho tvorcu, ktorý je ovplyvnený svojou osobnou históriou a pozorovateľa procesu.

Kresba ľudskej postavy

Je pre deti najprirodzenejším a pravdepodobne najčastejším kresebným testom. Šicková-Fabrici (2008), uvádza, že kresba ľudskej postavy môže byť autoportrétom dieťaťa ako vonkajším, tak aj vnútorným. Kresba môže vyjadriť, ako dieťa vníma samo seba alebo svoj ideálny obraz. Terapeut v nej pozorne sleduje umiestnenie, veľkosť, tlak linky, spontánnosť, kvalitu alebo naopak strnulosť. Existuje niekoľko verzií tohto testu napr. Machoverovej test, Goodenoughovej test alebo Ogdon-DAP – Kresebný test ľudskej postavy, ktoré sa líšia buď v zadaní alebo systémom vyhodnocovania.

Test stromu (Der Baum Test)

Der Baum Test podľa Kocha (1952) je psychologická metóda založená na tom, že kresba stromu je na symbolickej úrovni kresbou seba samého. Používa sa na hodnotenie osobnosti, emocionálnych stavov a vnútorných konfliktov. Interpretácia vychádza z archetypov, klinickej psychológie, grafológie a zo štúdia mýtov (Beníček, 2023 prednáška AA). Klient je vyzvaný, aby nakreslil strom, terapeut potom analyzuje rôzne aspekty kresby, ako sú veľkosť, tvar, detaily, jednotlivé časti a umiestnenie stromu na papieri.

Test domu

Kresba domu podľa Šickovej-Fabrici (2008) symbolizuje vyspelosť dieťaťa, citovú zrelosť, vlastný obraz o sebe samom a kontakt s realitou. Ďalej uvádza, že podľa expertov projektívnych kresieb môže byť aj vyjadrením vzťahu k rodičom, súrodencom a môže reflektovať rodičovský dom. Terapeut si všíma umiestnenie, kvalitu línie, perspektívu, detaily a veľkosť. Detaily ako strecha, komín, okná a dvere majú svoju vlastnú symboliku.

Kresba začarovanej rodiny

Pri kresbe začarovanej rodiny má klient za úlohu predstaviť si, že do ich rodiny prišiel kúzelník a všetkých jej členov premenil na zvieru, ktorému najlepšie zodpovedá. Táto kresba charakterizuje členov rodiny, podľa toho, ako ich on vníma. Klient nám pomocou kresby môže poskytnúť informácie, ktoré by normálne nedokázal/nechcel povedať priamo napr. že žije v neharmonicknej rodine alebo, že má problematický vzťah s mamou, ktorá je autoritatívna. Je však veľmi dôležité, aby si terapeut vypočul interpretáciu kresby od jej autora.

4.5 Popis skúmaného súboru

Skúmaný súbor pozostával zo štyroch detí navštevujúcich prvý alebo druhý ročník základnej školy. Z toho boli traja chlapci a jedno dievča vo veku 6 až 8 rokov. Výber detí

bol na základe spolupráce so špeciálnou pedagogičkou, ktorá pracuje s jedným z chlapcov a na následnom inzeráte, aby sme v okolí získali vekovo podobné deti s rovnakou diagnózou – ADHD. Všetky štyri deti sa zúčastnili všetkých 20 stretnutí.

4.5.1 Kazuistiky

Zuzana

Zuzka je šesťročné dievča (narodené 08/2017). Žije v úplnej rodine spolu s mladšou sestrou, všetci sú zdraví. Zuzka je z prvej gravidity, tehotenstvo prebiehalo bez problémov, pôrod bol vyvolaný v 41. týždni. Narodila sa záhlavím, popôrodná adaptácia bola bez komplikácií. Mala hraničné hodnoty, ale nakoniec sa novorodenecký ikterus nepotvrдил. Psychomotorický vývin u nej prebehol v norme, sedieť začala v 5. mesiaci, ložiť v 9. a chodiť keď mala 14. mesiacov. Reč sa rozvíjala primerane veku, prvé slová sa objavili pred prvým rokom života.

10/2023 absolvovala pedopsychiatrické vyšetrenie na žiadosť rodičov, ktorí u Zuzky pozorovali nasledovné: v kojeneckom veku poruchu základných biorytmov – problémy so spánkom, takmer nespala, hodiny bola hore, ľahké rozrušenie pri podnetoch na hlasné zvuky, smiech, nepokojnosť, plačlivosť, zvýšená senzitivita, impulzivita, skákanie do reči, narušenú koncentráciu pozornosti, strácanie predmetov, tikové (okulomotorické) prejavy zvýraznené pri záťaži a hnevlivé afekty pri nevyhovení požiadavkám. Pedopsychiatrička určila diagnózy: ADHD a prechodnú tikovú poruchu.

Zuzka momentálne navštevuje prvú triedu na bežnej ZŠ, učí sa veľmi dobre, v angličtine je od rovesníkov popredu (začala sa ju intenzívnejšie učiť po druhom roku života). Lieky pravidelne neužíva žiadne.

Roman

Romi sa narodil 09/2015, má osem rokov. Žije v úplnej rodine, má zdravého mladšieho súrodenca – brata. Je z prvej gravidity, ktorá bola riziková. Narodil sa v 37. týždni, popôrodná adaptácia prebehla s komplikáciami. Psychomotorický vývin bol v norme, sedel v 6. mesiaci, samostatne chodil v 12. mesiaci. Do dvoch rokov bolo u neho prítomné špičkovanie, očný kontakt bol prítomný. V minulosti mal manierizmy rúk a rituály. Vývin reči bol oneskorený – do 3 rokov zvuchoval, prvé slová nastúpili po treťom roku, vety po štvrtom. S hračkami sa nehral, len ich rozoberal. Nevie sa hrať s deťmi, pri hre chce svoje pravidlá.

Roman má intoleranciu na laktózu, v jedle je veľmi vyberavý. Pravidelne od 3 rokov navštevuje logopéda, je dyslalický a má potvrdenú vývinovú dysfáziu. Imunoalergológom

mu bola potvrdená astma. Má zníženú ostrosť zraku, korigovanú okuliarmi. V roku 2021 mu na psychologickom vyšetrení zistili diagnózu Aspergerov syndróm. 03/2022 absolvoval neurologické vyšetrenie kvôli výrazným stavom zahl'adenia sa, kde mu diagnostikovali ADHD a inú generalizovanú epilepsiu a epileptický syndróm. V roku 2022 absolvoval pedopsychiatrické vyšetrenie, ktoré potvrdilo diagnózy pervazívna vývinová porucha pri dobrom intelektu, generalizovaná epilepsia a hyperkinetická porucha správania. 04/2022 bol na špeciálno-pedagogickom vyšetrení, ktoré odporučilo jeho zaradenie do 1. ročníka ZŠ v školskom roku 2022/2023. Roman je žiakom so ŠVVP a odporučili ho integrovať ako žiaka so ŠVVP s viacnásobným postihnutím. V prvom ročníku v bežnej škole sa vzdelával podľa IVVP, mal mať prideleného asistenta, nedostal ho a vzdelávanie v bežnej škole nevládol. Prešiel na domáce vzdelávanie.

08/2023 bol na psychologickom vyšetrení na žiadosť rodičov, pre vzdelávacie ťažkosti – v prvom ročníku sa nenaucil čítať ani písať (nevie to doteraz). Pri učení sa často hnevá a búcha si hlavu o stôl, neuvedomuje si vhodnosť/nevhodnosť svojho správania, je precitlivený na niektoré druhy zvukov a má prítomné afektívne rozlady. Toto vyšetrenie na základe prehodnotenia retrospektívnej anamnézy konštatuje, že Roman vykazuje znaky pervazívnej vývinovej poruchy – Detský autizmus. V použitých metódach (ADOS – 2, ADI-R) naplnil kritériá pre diagnózu vo všetkých troch oblastiach: komunikácia, recipročná sociálna interakcia a úzko vymedzené a repetitívne prejavy. Taktiež má prítomnú aj zmiešanú poruchu školských zručností a symptómy nešpecifikovanej emočnej poruchy.

Aktuálne je druhákom v domácej škole, chodí do nej 3x týždenne spolu s ďalším chlapcom. Užíva pravidelne Depakine na epilepsiu.

Jakub

Jakub má sedem rokov (narodil sa 10/2016). Žije s oboma rodičmi. Súrodencov nemá. Je z 1. gravidity, matka opakovane krvácala, bola aj hospitalizovaná. Pôrod prebehol bez komplikácií v 39 týždni, záhlavím. Popôrodná adaptácia prebehla v norme. Psychomotorický vývin v norme, sedel pred 6 mesiacom, samostatná chôdza pred 12 mesiacom, prvé slová tiež.

Od 10/21 je sledovaný na neurológii pre epileptický záchvat. Diagnostikovali mu epilepsiu s fokálnymi motorickými záchvatmi a poruchou vedomia s nejasným začiatkom, ADHD a dysláliu. Pre dysláliu pravidelne navštevuje logopéda od 1/22. Problém mu robili hlásky š,č,ž,l,r. Momentálne už len rotacizmus. Na odporúčanie neurológa 08/23 absolvoval psychologické vyšetrenie – kontrolné vyšetrenie kognitívnych funkcií so záverom porucha

aktivity a pozornosti na podklade organického narušenia funkcie CNS v rámci primárnej diagnózy – epilepsie. Intelekt je v pásme normy. Psychológ odporučil do školy Jakuba integrovať ako dieťa so zdravotným oslabením v rámci dg. epilepsie a ADHD, odporučil asistenta.

Jakub je aktuálne prvák v bežnej ZŠ, asistenta nemá a školu zvláda bez problémov, písmená aj čísla ho zaujímajú, učí sa ich popredu. Pravidelne užíva Levetiracetam a Ospolot proti epileptickým záchvatom.

David

David je sedemročný chlapec (narodený 07/2016), jedináčik. Žije v stabilnej rodine s náhradným otcom. Matka má rotacizmus. Pochádza z 1. gravidity. Tehotenstvo matky bolo mierne rizikové pre jej vyšší vek a krvácanie v 5.mesiaci. Pôrod bol spontánny v 40. týždni, záhlavím. Popôrodná adaptácia prebehla bez ťažkostí. Prekonal silnú novorodeneckú žltáčku, liečenú fototerapiou. Raný psychomotorický vývin v norme, začal sedieť v 6. mesiaci, ložiť v 10. mesiaci a chodiť v 12. mesiacoch. David mal oneskorený vývin reči, prvé slová sa u neho začali objavovať v 30. mesiacoch.

11/2019 absolvoval pedo-psychologické vyšetrenie so záverom rozumové schopnosti orientačne v pásme priemeru s nerovnomerným zastúpením výkonovej a verbálnej zložky. Z tohto vyšetrenia ho poslali aj na neurológiu, kde mu 11/2019 bol zistený oneskorený vývin reči s ťažiskom v expresívnej zložke reči a ADHD. 6/2020 začal navštevovať logopedické centrum Dialóg. Vo vstupnom logopedickom vyšetrení mu bola diagnostikovaná expresívna a susp, impresívna porucha reči – vývinová jazyková porucha. Pravidelne dochádzal na ambulatnú logopedickú terapiu, no pre pomalšie dosahovanie progresu mu bol odporúčaný pobyt v centre s absolvovaním Korekčného programu I, zameraného na zlepšenie komunikačných schopností a na rozvoj a posilnenie ostatných oblastí psychomotorického vývinu. Program absolvoval 04/21. 10/21 absolvoval Korekčný program II a 08/22 Korekčný program III so zhodnotením, že rečová produkcia je na úrovni rozvitých viet a súvetí, reč je slabšie zrozumiteľná, dyslalická a vyskytujú sa v nej disgramatizmy. Z psychomotorického vývinu je potrebné stimulovať najmä pamäť a pozornosť. 3/22 bol vyšetrený v CPPPaP na školskú pripravenosť, kde mu vzhľadom na výsledky psychologického vyšetrenia a vývinovú jazykovú poruchu odporučili odklad školskej dochádzky v školskom roku 2022/2023. V marci 2023 bol znova na posúdení školskej pripravenosti, kde podal celkovo hraničný výkon pripravenosti, výsledky poukazovali na

oslabenie vo viacerých funkciách a NKS. Vzhľadom na tieto výsledky a prítomnosť ADHD sa David považuje za dieťa so ŠVVP so zaradením v II. skupine obmedzenia.

Momentálne je žiakom prvého ročníka v bežnej škole, vzdeláva sa podľa IVVP a má prideleného asistenta. Čítať, písať a počítat sa učí bez väčších komplikácií. Pravidelne navštevuje logopéda, je bez medikácie.

4.6 Priebeh a prostredie výskumu

Ešte pred začiatkom intervencie sme si dohodli nulté stretnutie, na ktorom boli prítomný aj rodičia, dohodli sme si s nimi konkrétny deň a čas, ktorý vyhovoval obom stranám, taktiež sme spolu prediskutovali, ako budú naše stretnutia prebiehať, informácie o deťoch, ich aktuálny stav, ako sa prejavuje ich ADHD, ciele terapie a podpísali sme kontrakt s ich informovaným súhlasom. S deťmi sme sa na týchto stretnutiach zoznámili, dohodli sme sa, ako ich môžeme volať a ak chceli mohli nakresliť niečo, čo majú radi. Túto možnosť využili všetci, na čo sme nadviazali neformálnym rozhovorom, aby sme sa dozvedeli niečo o ich záujmoch.

Arteterapia bola realizovaná u mňa doma, vždy som upravila priestor pri kuchynskom stole, tak aby sme mohli nerušene pracovať. V domácom prostredí vidíme aj nevýhodu a to, že jedáleň máme spojenú s obývačkou, v ktorej máme aj detskú hernú zónu s rebrinou, hokejovou brámkou, basketbalovým košom atď., čo občas pôsobilo rušivo, keďže sa tam všetci chceli ísť hrať. Túto herňu sme preto použili ako motiváciu, po dobre odvedenej práci - ukončení intervencie sa tam mohli ísť na chvíľu zahrať. Druhú nevýhodu vidím v tom, že sme nemali všetok materiál voľne prístupný, tak ako je tomu napr. v Akademii Alternativa, no snažila som sa to eliminovať tým, že sa v blízkosti stola (tak, aby priamo nevyrušoval pozornosť detí) nachádzal všetok výtvarný materiál, ktorý sme na dané stretnutie potrebovali, ak niekomu niečo chýbalo mohol o to požiadať.

Arteterapeutické stretnutia prebiehali od septembra 2023 do februára 2024, raz do týždňa v trvaní 45 minút (dĺžka stretnutia bola prispôbená, aby u klientov neprišlo k výraznému zníženiu koncentrácie a zároveň, aby dokázali udržať pozornosť po dobu jednej vyučovacej hodiny). Dokopy bolo s každým dieťaťom realizovaných 20 stretnutí, ktoré začínali úvodným rituálom – nakreslením smajlíka (s akou náladou prichádzajú), následným rozhovorom o tom, aký je to smajlík, prečo sa tak cítia a aký mali deň. Po rozhovore nasledovalo zahrievacie cvičenie, ktoré malo za úlohu deti pripraviť na hlavnú časť. Hlavná časť pozostávala z projektívnych kresebných testov, alebo z arteterapeutických techník, ktoré sme vybrali zámerne a z rozhovoru o vytvorenom diele, po ktorom sme si

dané stretnutie zhodnotili v reflexii. Ďalej sme si povedali, čo nás čaká nabudúce a celé stretnutie zakončili záverečným rituálom, na ukludnenie a návrat do reality – lepením štyroch nálepiek do samolepkového albumu s príbehom, ktorý sme im dali na nultom stretnutí, tak, aby si príbeh mohli čítať doma. Zvyšný čas do príchodu rodičov, všetky deti radi využili v našej hernej zóne.

5 ARTETERAPEUTICKÝ PROCES

5.1 Vyhodnotenie testovej batérie pred začiatkom terapie

Pre lepšiu orientáciu uvádzam hraničné skóre, ktoré môže (nemusí) znamenať diagnózu ADHD.

1. Verzia pre rodičov

- Nepozornosť: 12 bodov (85. percentil)
- Hyperaktivita – impulzivita 11 bodov (87. percentil)

2. Verzia pre učiteľov

- Nepozornosť: 8 bodov (75. percentil)
- Hyperaktivita – impulzivita (80. percentil)

Zuzana

V posudzovacej škále ADHD IV pre rodičov bolo jej skóre **10 bodov** v časti nepozornosť (78. percentil), hraničné skóre pre ADHD nedosiahla. V časti hyperaktivita/impulzivita bolo jej skóre **17 bodov** čo predstavuje 96. percentil. V tejto časti prekročila hraničné skóre. 6 kritérií pre nepozornosť nenaplnila (pozitívne boli len 2), pre hyperaktivitu 6 kritérií naplnila (pozitívne bolo hodnotených 8). Z uvedeného vyplýva, že tu by naplnila kritériá pre klinickú diagnózu ADHD s podtypom prevahy hyperaktivity – impulzivity.

Vo verzii testu pre učiteľov bolo jej skóre **10 bodov** (81. percentil) v časti nepozornosť, čím prekročila hraničnú hodnotu pre ADHD. **11 bodov** (88. percentil) zaznamenala v časti hyperaktivita/impulzivita, kde taktiež prekročila hraničnú hodnotu. Vo verzii pre učiteľov sa nepreukázalo 6 pozitívnych symptómov ani v jednej časti (2 v nepozornosti a 4 v hyperaktivite – impulzivitě).

V interpretácii výsledkov testu sa uvádza, že ak je pozitívna verzia len u rodičov, u učiteľov nie, je možné že ide o ADHD, ale je vzácne, že by deti s ADHD nemali problém v škole. Zuzka síce u učiteľky nezaznamenala šesť pozitívnych symptómov ani v jednej časti, ale obe bodové hodnotenia boli nad hraničným skóre, čo poukazuje na diagnózu ADHD.

Roman

Romanovo skóre v posudzovacej škále ADHD IV pre rodičov bolo **24 bodov** v časti nepozornosť (100. percentil) a **20 bodov** v časti hyperaktivita/impulzivita (98. percentil).

Čím výrazne prekročil obe určujúce hraničné hodnoty. V nepozornosti mal 8 pozitívnych symptómov, v hyperaktivite 9, čím tu spĺňa kritériá pre klinickú diagnózu ADHD - kombinovaný podtyp.

Celkové skóre **12 bodov** (87. percentil) za nepozornosť a **7 bodov** (79. percentil) za hyperaktivitu/impulzivitu uviedla jeho učiteľka, ku ktorej chodí na domáce vzdelávanie. V časti nepozornosť tak prekročil hraničnú hodnotu o 4 body, v časti hyperaktivita/impulzivitа dosiahol o bod menej než je hraničné skóre pre ADHD. 6 pozitívnych symptómov nemal v tejto verzii ani v jednej časti (4 v nepozornosti a 1 v hyper./impulz.).

Ani Roman nespĺnil podmienku pozitívnych príznakov v 2 a viac prostrediach, no aj vo verzii pre učiteľov prekročil jedno hraničné skóre a v jednom bol len o bod nad ním. Matka Romana si rozdiel vysvetľuje tým, že je v domácej škole len s jedným spolužiakom a dostáva sa mu tam veľa pozornosti, ktorú si vyžaduje. Aj tento výsledok testu poukazuje na možnú diagnózu ADHD.

Jakub

Vo verzii testu pre rodičov bolo jeho skóre **19 bodov** (96. percentil) v časti nepozornosť a **18 bodov** (97. percentil) v časti hyperaktivita – impulzivita, čím výraznejšie prekročil obe hraničné skóre. Zhodne 7 pozitívnych symptómov mal v oboch častiach v nepozornosti aj v hyper./impulz., čím spĺňa kritériá pre klinickú diagnózu ADHD - kombinovaný podtyp.

11 bodov (84. percentil) za nepozornosť a **18 bodov** (96. percentil) za hyperaktivitu – impulzivitu označovalo jeho skóre vo verzii testu pre učiteľov, čím prekročil obe hraničné hodnoty. 7 pozitívnych symptómov zaznamenal v hyperaktivite, v nepozornosti kritérium nespĺnil, mal len 2 pozitívne symptómy, čo by značilo ADHD s prevahou impulzivity – hyperaktivity.

Jakub prekročil všetky hraničné hodnoty a aj u rodičov aj u učiteľky naplnil aspoň 6 pozitívnych symptómov, čo preukazuje diagnózu ADHD.

David

Skóre **21 bodov** (98. percentil) v časti nepozornosť a **24 bodov** (100. percentil) v časti hyper.-impulzivitа uviedli Davidovi rodičia, čím výrazne prekročil hraničné skóre pre ADHD. 7 pozitívnych symptómov zaznamenal v nepozornosti a 9 v hyper. – impulz., čím spĺňa podmienky pre diagnózu ADHD – kombinovaný podtyp.

Davidovo skóre v posudzovacej škále ADHD IV pre učiteľov dosiahlo **12 bodov** (87. percentil) za nepozornosť a **22 bodov** (99. percentil) za hyperaktivitu - impulzivitu. V nepozornosti prekročil hraničné skóre o 4 body, v hyper. – impulz. výraznejšie o 14 bodov. Pozitívne symptómy za nepozornosť mal len dva, čím nesplnil kritérium. Za hyperaktivitu ich mal 9, tu kritérium aspoň šiestich pozitívnych symptómov splnil. Jednalo by sa teda o ADHD – podtyp s prevahou hyperaktivity a impulzivity.

David naplnil aspoň 6 pozitívnych symptómov a prekročil všetky hraničné hodnoty a aj u rodičov aj u učiteľky, čo preukazuje diagnózu ADHD.

5.2 Arteterapeutické ciele

Na základe analýzy dostupných zdravotných záznamov, rozhovorov s rodičmi a výsledkov škály ADHD IV sme stanovili nasledujúce arteterapeutické ciele:

- **krátkodobé** – nadviazanie kontaktu s klientami, budovanie dôvery
- **strednodobé** – uvoľnenie, odbúranie napätia a psychomotorického nepokoja, zámerné sústredenie sa
- **dlhodobé** – zlepšenie pozornosti a zmiernenie prejavov hyperaktivity

5.3 Pravidlá

Keďže arteterapeutický proces prebiehal u mňa v byte, musela som tomu prispôbiť aj pravidlá. Prediskutovali sme ich a odsúhlasili s každým dieťaťom zvlášť na prvom stretnutí. Dohodli sme sa na týchto pravidlách:

- Nechodíme do iných miestností bytu (kuchyňa, spálňa).
- Bez dovolenia si neberieme hračky, ani nejdeme na rebrinu.
- Ak potrebuješ ísť na toaletu, oznámiš mi to a môžeš ísť,
- Môžeš mi povedať, čo chceš. Zostane to tajomstvom.
- Keď sa o niečom nechceš baviť, povieš mi to a s témou prestaneme.
- Neskáčeme si do reči.
- Nerozprávame škaredé slová.
- Ak potrebuješ prestávku, povieš mi to a môžeme si ju dať.
- Na každé stretnutie si prines album na nálepky.

5.4 Terapia

V tejto časti detailnejšie popisujeme všetky arteterapeutické stretnutia so štyrmi vyššie opísanými klientami – deťmi s ADHD.

5.4.1 Stretnutie č.1

Zahrievacie cvičenie: Zoznamujúci rozhovor

Hlavná časť: Voľná kresba

Materiál: papier A4, ceruzka HB, pastelky, farbičky

Forma: individuálna

Cieľ: nastolenie pravidiel, nadviazanie kontaktu a zblíženie sa, budovanie dôvery

Priebeh stretnutia: Stretnutie sme začali zavedením úvodného rituálu. Navrhla som, aby na úvod každého stretnutia nakreslili jedného smajlíka, ktorý vyjadruje ich aktuálnu náladu. Všetci štyria s tým súhlasili. Upozornila som ich, že smajlíkov, budeme kresliť vždy na rovnaký papier, ktorý mali nalepený na zadnej strane zakladača so svojim menom. Vysvetlila som im, že toto je ich zakladač, do ktorého budeme ukladať ich výtvarné diela a že si ho na začiatku hodiny vyberú a nakreslia tam spomínaného smajlíka s náladou. Pokračovali sme zavedením pravidiel, ktoré som mala vopred pripravené, ale každý sa k nim mohol vyjadriť, upraviť ich, alebo pridať vlastné. Ako zahrievacie cvičenie som zvolila zoznamujúci rozhovor, ktorého cieľom, ako to už z názvu vyplýva bolo, aby sme sa bližšie zoznámili. Bavili sme sa o tom, kto má čo rád, o obľúbených veciach, rozprávkach, atď. Následne sme sa pustili do hlavnej činnosti – voľnej kresby a rozhovoru o nej. Stretnutie sme zakončili záverečnou reflexiou a nalepením prvých štyroch nálepiek.

Zuzana

Zuzka nakreslila smajlíka s dobrou náladou, no hneď vedľa začala kresliť druhého aj tretieho, zopakovala som jej teda, že vždy budeme kresliť len jedného, na čo sa len zasmiala a prikývla. S pravidlami súhlasila, ale sama si pridala ešte jedno: Keď sa prihlásiš, môžeš rozprávať. Zo zoznamujúceho rozhovoru som sa dozvedela, že má rada svoju rodinu, detské zábavné centrá, jedlo, zmrzlinu a z farieb: zlatú, fialovú, striebornú, ružovú. Zuzka je veľmi komunikatívna a hneď mi začala rozprávať rôzne zážitky. Vo voľnej kresbe (**obr.č.:2**) nakreslila seba ako skáče na trampolíne, čo bol jej pozitívny zážitok v ten deň z družiny. Kresba je situovaná cez celý papier a je tvorená aj ceruzkou aj farbičkami. Zuzkina hyperaktivita sa prejavovala častým kopyaním nôh počas sedenia na stoličke. Pri kreslení siete na trampolíne sa prejavilo strácanie koncentrácie, keď najprv kreslila štvorčeky dôsledne, no po pár radoch ich načmárala, čo najrýchlejšie. V reflexii Zuzka uviedla, že sa jej stretnutie páčilo a že rada príde aj ďalšíkrát.

Roman

Roman prišiel s veľmi dobrou náladou, hneď pochopil, ako má smajlíkov kresliť a teda vždy nakreslil jedného malého, tak aby sa mu ich tam zmestilo, čo najviac (v nasledujúcich intervenciách kreslil od vrchu papiera smerom doprava po riadkoch). S pravidlami súhlasil, nechcel žiadne pridať, ani žiadne zmeniť, povedal, že mu vyhovujú presne také, aké som navrhla. Pri zoznamujúcom rozhovore uviedol, že má rád chodenie do prírody, zvieratá, stredovek, zbieranie húb, bylín a vyrábanie korenia z nich. Farbu obľúbenú nemá, pretože vždy kreslí takou, aké tie veci v skutočnosti sú. Pre voľnú kresbu (**obr.č.:3**) si vybral rodinu dostihových koní v stajni, obrázok kreslil farbičkami. Mama so žriebätkom ležia a oddychujú, otec stráži. Romi si maľovanie nahlas komentoval a prejavil sa aj jeho perfekcionizmus, keď sa ma stále pýtal ako majú vyzeráť nejaké detaily (napr. akú dlhú hrivu majú dostihové kone), chcel to totiž nakresliť presne tak, ako je to v skutočnosti. Nakreslil aj trofeje, ktoré tieto kone vyhrali. Obrázok má príbeh, ktorý rozprával už počas kreslenia, je farebný s veľa detailmi situovaný po celej ploche papiera. Z rozhovoru vyplynulo, že Romi by takisto nejakú trofej rád vyhral, ale bojí sa, že sa mu to nepodarí lebo vo futbale, ktorý hráva sa mu nedarí a spoluhráči si z neho robia srandu. Vysvetlili sme si, že každý je dobrý v niečom inom, že ak bude chcieť určite si nájde niečo, v čom sa mu podarí vyhrať trofej alebo, že môže futbal trénovať viac, aby sa zlepšil. Stretnutie sa Romimu páčilo, rád bude ku mne chodiť. Po nalepení nálepiek nám zostalo ešte trochu času, čo Romi využil na to, aby sa zlepšil vo futbale a tak sme si na malú bránku zahrali 1 na 1.

Jakub

Kubo nakreslil smajlíka s úsmevom a povedal, že sa má dobre. Pravidlá mu vyhovujú. Pri zahrievacej aktivite spomenul, že má rád hry na PlayStatione, hranie sa s kamarátmi, rodinu, ich zvieratá, Spidermana, chodenie na ryby a oranžovú farbu. Jakub nebol zvyknutý si veľmi kresliť, čo sa ukázalo aj vo voľnej kresbe (**obr.č.:4**), keď zlatou farbičkou nakreslil len dva obrysy obdĺžnikov - vraj zlaté tehly. Ďalej kresliť nechcel, no nakoniec dokreslil lietadlo a povedal, že tie tehly vypadli z neho. Na otázky odpovedal vetami: Ja neviem. A to je všetko. Už idem domov? Hneď si chcel spraviť prestávku, počas ktorej sme vybrali vkladaciu hračku na tvary. Po prestávke predsa len nakreslil pastelkami druhý obrázok (**obr.č.:5**) – úhora, ktorého ulovil na rybačke. Jakub nevydržal dlho pri jednej činnosti, radšej sa chcel hrať ako kresliť. V záverečnej reflexii priznal, že sa chvíľu trochu nudil, ale že chce prísť znova. Zvyšný čas (5mn) strávil ložením na rebrinu.

David

David tvrdil, že chápe, že na jednom papieri bude viac smajlíkov, no nakreslil jedného obrovského s ústami do O cez celý papier, náladu nevedel presne popísať. Následne smajlíka preškrtol červeným X, keď som sa ho spýtala, prečo ho prečiarkol, X premenil na hviezdu a povedal, že sa má dobre. Na moje otázky odpovedal len neviem a začal na ten istý papier kresliť mapu k pokladu. S pravidlami vraj súhlasí, má rád Minecraft, modrú farbu, videá a niekoľko postavičiek z nich. Vo voľnej kresbe (**obr.č.:6**) nakreslil panáka a znova začal kresliť mapu k pokladu. Ten vraj obsahuje peniaze a diamanty. Mapa je situovaná v dolnej polovici papiera a prevláda v nej čierna farba. David následne bez dovolenia odbehol k rebrine (čím porušil pravidlá), niekoľko krát nereagoval na zavolanie, musela som ísť k nemu a priviesť ho naspäť. Keď sa vrátil ku kresleniu na hornú polovicu papiera pridal postavičky a dom z Minecraftu, vysvetlil mi kto je kto, čo robí, ako sa to hrá. Panáci sú tu už detailnejší, majú tváre David sa viac sústredil a kresba je celkovo farebnejšia. V reflexii povedal, že sa mu veľmi páčilo kreslenie Minecraftu a že mu nebude vadiť, keď bude ku mne chodiť pravidelne.

Reflexia: Hlavný cieľ tohto stretnutia, ktorým bolo nadviazanie kontaktu sa nám podaril splniť, keďže všetky štyri deti súhlasili s tým, že budú chodiť aj naďalej a povedali, že sa budú tešiť. Išlo o moju úplne prvú arteterapeutickú skúsenosť v roli terapeuta, takže som bola trochu nervózna. To však zo mňa rýchlo opadlo, v tejto úlohe som sa rýchlo začala cítiť prirodzene a aj ja som sa tešila na ďalšie stretnutia.

5.4.2 Stretnutie č.2

Zahrievacie cvičenie: pohybové cvičenie - Twister

Hlavná časť: Kresba ľudskej postavy

Materiál: ceruzka HB, papier A4, farbičky, pastelky

Forma: individuálna

Cieľ: podpora pozornosti a pravo-ľavej orientácie, rozvoj sústredenia a hrubej motoriky, pokračovanie v budovaní vzájomného vzťahu arteterapeut - klient, realizácia kresebného testu

Priebeh stretnutia: Stretnutie sme začali úvodným rituálom - nakreslením smajlíka a krátkym rozhovorom, kto sa ako má. Ako zahrievaciu aktivitu som zvolila pohybové cvičenie (**obr.č.:7**) zamerané na pozornosť, pravo-ľavú orientáciu a koordináciu pohybov. Na zem som rozložila farebné papiere (v štýle hry Twister) - do radu 3 zelené, 3 modré, 3

červené, 3 žlté a postupne som im hovorila napr. ľavá ruka na modrú, práva noha na zelenú, atď. V hlavnej časti sme sa venovali projektívnej kresbnej metóde - kresbe ľudskej postavy. Vysvetlila som im zadanie, nech sa pokúsia nakresliť postavu, ako najlepšie vedia. Po dokončení ich výtvarnej činnosti sme viedli o postavách rozhovor, stretnutie sme zakončili reflexiou a nalepením nálepiek.

Zuzana

Zuzka v toto stretnutie nakreslila, tak ako sme sa dohodli jedného smajlíka. Zvolila si usmievavého, pretože prišla s dobrou náladou. Hra Twister ju veľmi zaujala, tešila sa, nemala takmer žiadny problém v pravo-ľavej orientácii, bola pozorná a celkovo sa jej pri hre darilo. Pri kresbe postavy najprv nakreslila menšieho panáka a ďalej kreslila hory a slnko (**obr.č.:8**). Spýtala som sa jej prečo začala dokresľovať aj pozadie, keďže zadanie bolo, že má nakresliť len postavu, na čo mi odpovedala, že nevedela, že hory nie sú postava. Jasnejšie sme si teda vysvetlili, čo je postava a požiadala som ju, či by mi nenakreslila ešte jeden obrázok, tentoraz s dôrazom na postavu. Zuzka rada kreslí, preto sa hneď pustila do práce, zvolila fixky (vypýtala si ich) a nakreslila farebného panáka (**obr.č.:9**) (každá časť tela inou farbou), ktorý je orientovaný v ľavej časti papiera. Uviedla, že táto postava sa má dobre, že má rada farby, preto je farebná a že je to ona (dopísala na papier svoje meno). Postava je, ako som spomínala len panák, chýbajú jej detaily (ako napr. prsty). Zuzka bola znova veľmi zhovorčivá a tentoraz kopala nohami o niečo menej, čo pripisujem aj úvodnej aktivite, pri ktorej vynaložila energiu. Zo stretnutia mala dobrý pocit, obe aktivity sa jej veľmi páčili a tešila sa, kedy znova príde.

Roman

Romi prišiel s výbornou náladou - v škole sa mal super, boli zbierať huby. Do zahrievacej aktivity išiel s nadšením a aj keď mal občas problém s pravo-ľavou orientáciou, jeho dobrá nálada sa nezmenila. Pre kresbu postavy si zvolil pastelky a nakreslil Asha z pokémonov (**obr.č.:10**). Postavu začal kresliť od nôh, ktoré sú veľmi dlhé, pokračoval trupom až mu pre hlavu nezostalo veľa miesta - prikreslil ju do trupu. Postava má veľa detailov, je cez celý papier, farebne sa ju snažil dať presne podľa toho ako Ash vyzerá. Aj keď si obrázok trochu rozmazal bol s ním veľmi spokojný. Nevedel prečo nakreslil Asha, asi preto, že pri slove postava ho napadol ako prvý. Ash je pre Romiho nebojácny, odvážny, v tom by chcel byť ako on, ale nie príliš. Keďže nám zostal čas spýtala som sa ho, či sa mu ešte chce kresliť a či by neskúsil nakresliť reálnu postavu (nie kreslenú z rozprávky). Súhlasil a nakreslil mňa (**obr.č.:11**), na otázku prečo mňa odpovedal, že má rád pekné dievčatá. Postava má znova

veľa detailov, tentoraz je situovaná v hornej polovici papiera. Moje oblečenie pozmenil - nakreslil mi roztrhané rifle a crop-top, vraj také tričká sú na babách najlepšie. Uviedol aj, že seba si zatiaľ nakresliť netrúfa. Romi sa cítil super, povedal, že nakreslil umelecké diela a z toho má radosť.

Jakub

Jakub nakreslil smajlíka s rovnými ústami, povedal mi, že je unavený, v škole hral futbal. Vysvetlila som mu, akú prvú činnosť som si pripravila, ale pokiaľ je unavený môžeme robiť niečo iné (napr. by sa farieb dotýkal len rukami v sede). Kubovi sa však pôvodný nápad páčil, hneď ožil a chcel si to vyskúšať. S pravo-ľavou orientáciou mal len minimálny problém. Trikrát ma požiadal, aby som pokyn zopakovala (nedával pozor na to, čo rozprávam, ale na to, aká póza mu vznikla a či sa nevie pretočiť inak, tak, aby zostal správnou končatinou na správnej farbe). Pri kresbe postavy sa prejavil jeho nezáujem o kreslenie. Rýchlo ani nie za minútu nakreslil oranžovou fixkou (vypýtal si ich, ničím iným kresliť nechcel) postavu - nejakého superhrdinu (**obr.č.:12**). Pri rozhovore, sa opakovali odpovede z prvého stretnutia: Neviem. To je všetko. Požiadal o prestávku a odišiel si ľahnúť na gauč. Pýtal sa ma kedy príde mama, bol unavený a chcel ísť domov. Nechala som ho teda ležať a pokúsila som sa o rozhovor o veciach čo má rád, bavili sme sa o rybačke, veľa rozprával a aj mi odpovedal na otázky. Neskôr som mu povedala, že ak ho kreslenie nebaví, nemusí ku mne chodiť, že ho nikto nenúti. Chvíľu rozmýšľal, ale odpovedal, že chodiť chce. V reflexii spomenul, že ho bavil Twister, ostatné moc nie. Keď po Kuba prišla mamina, rýchlo vstal, a ako som sa s ňou rozprávala (o zmene motivácie) vyliezol niekoľkokrát na rebrinu a vôbec nevyzeral unavene.

David

Davidovi som pripravila čistý papier a znova vysvetlila, ako má kresliť smajlíkov, no znova nakreslil jedného obrovského cez celý papier - smajlík mal otvorené ústa do O, vraj sa má skvele je to veľký úsmev. Pri zahrievacom cvičení mal veľmi dobrú pravo-ľavú orientáciu, často odbehoval preč aj po pripomenutí pravidiel. Na kresbu postavy (**obr.č.:13**) si zvolil ceruzku. Kresba je primerane veľká, orientovaná v strede papiera, chýbajú jej niektoré detaily (nos, prsty). Ruky postavy sú špicaté, smerom dohora (vraj ich tak kreslí vždy). Zvláštnym detailom sú chlpy v podpazuší. David povedal, že nakreslil nejakého uja (nie je to nikto konkrétny), ktorý sa má dobre a že ujovia také chlpy majú. Po dokončení sa ma spýtal, či si môže ešte niečo nakresliť - nakreslil hru Minecraft (**obr.č.:14**), kreslil fixkami.

Bolo na ňom vidieť, že sa viac sústredil, tento obrázok vyfarbil, postavu nechcel. V záverečnej reflexii uviedol, že mu bolo dobre, mal zo stretnutia dobrý pocit.

Reflexia: Atmosféra bola uvoľnenejšia než pri prvom stretnutí, viac sme sa rozprávali, čo plynulo z úspešného budovania vzťahu terapeut - klient. Tento a aj ostatné ciele sa nám podarilo naplniť. Pozornosť, pravo-ľavú orientáciu a hrubú motoriku sme podporili hlavne v zahrievacom cvičení. Realizáciu kresebného testu sme mali ako hlavnú činnosť. Po stretnutí sme sa rozprávali s Jakubov maminou, chceli sme pre Kuba nájsť nový spôsob, ako ho motivovať, aby sa viac zapájal do kresebnej činnosti. Dohodli sme sa, že vyskúšame motiváciu s nálepkami - nebude dostávať štyri (tak ako ostatní), ale že sa ich počet 0-5 (pričom 5 je najlepšie) bude odvíjať od toho, ako spolupracoval.

5.4.3 Stretnutie č.3

Zahrievacie cvičenie: vyfarbovanie podľa čísel

Hlavná časť: Kresba stromu

Materiál: farbičky, ceruzka HB, papier A4

Forma: individuálna

Cieľ: podpora pozornosti a jemnej motoriky, realizácia kresebného testu

Priebeh stretnutia: Po úvodnom rituály klientov čakala zahrievacia aktivita v podobe vyfarbovania podľa čísel - každému som dala rovnakú vymaľovávku vo formáte A5 (**obr.č.:15**), v ktorej boli políčka označené číslami 1-6. Hlavnou činnosťou bol kresebný test stromu. Vysvetlili sme si, že pri tejto kresbe môžu používať len ceruzku a dala som im inštrukcie nech nakreslia strom ako najlepšie vedia, ale že by to nemal byť ihličnatý strom ani palma. O výsledných dielach sme sa porozprávali, zhrnuli stretnutie v reflexii a nalepili nálepky.

Zuzana

Prišla na stretnutie s veľmi dobrou náladou. Vymaľovávať začala precízne, zvolila si pastelky, postupovala presne podľa čísiel od 1-6. Jedno políčko s číslom 2 vynechala, všimla si to, až keď som sa jej spýtala, či je obrázok hotový. Tiež bolo viditeľné, že pri prvých 3 číslach sa snažila dodržiavať línie, no neskôr skĺzla k vymaľovávaniu čmáraním s prechodom aj mimo vyznačených čiar. Kresba stromu (**obr.č.:16**) je orientovaná v strede papiera a je chudobná na detaily, tvorí ju malá koruna a mohutný kmeň, ktorý nakreslila ako prvý, nie je naspodku ukončený - pretože kreslila od kraja papiera. Podľa Zuzky je to zdravý, silný strom, vidí také keď chodí ráno do školy. Počas rozhovoru sa viac prejavila Zuzkina

hyperaktivita - vrtela sa, kopala si nohami, nad strom dokreslila srdiečko a podpísala sa. Po dokončení chcela Zuzka nakresliť aj ihličnatý strom (**obr.č.:17**), ktorý nazvala bosorkou, pretože pod ním nerastie tráva, nie je ani dobrý, ani zlý. V záverečnej reflexii povedala, že jej bolo super.

Roman

Nakreslil smajlíka s rovnými ústami - nevie presne ako sa má, v škole bolo dobre, ale doma sa nezhodol s maminou. Na vymaľovanie si zvolil farbičky aj pastelky, nešiel po číslach, ale zhora obrázku (zľava doprava) smerom dole. Aj u Romiho sa prejavila strata pozornosti, keď postupne pracoval stále menej precízne a prestal dodržiavať línie. Kresba stromu (**obr.č.:18**) je detailná (korene, kmeň, konáre, koruna..), orientovaná v strede papiera, od horného okraja po dolný. Na strom chcel nakresliť veвериčku, no na tú sa mu to nepodobalo tak ju prekreslil na vtáčika, veвериčku nakreslil znova. Ako posledný detail nakreslil búravinu so sovou. Strom je podľa Romiho, zdravý, silný, nádherný a hlavne priateľský - všetky zvieratá na ňom sú kamaráti. Stretnutie sa mu páčilo, cítil sa znova ako umelec, čo mu urobilo radosť.

Jakub

Kubo prišiel veľmi dobre naladený - ak dostane päť nálepiek, mamina mu sľúbila, že k nemu príde kamarát. V zahrievacom cvičení si zvolil farbičky, išiel postupne podľa čísiel, no celý čas vyfarboval čmáraním - príliš netlačil a snažil sa aspoň nevychádzať za línie. Pri kresbe stromu (**obr.č.:19**) nakreslil v ľavej časti papiera strom s rukami a nohami. Ďalej nakreslil kvetinu v kvetináči, ktorá má tiež ruky a nohy. Obrázok vysvetlil tak, že si spomenul na Grootha (strom z filmu o superhrdinoch) a preto si chcel nakresliť niečo podobné. Svoj strom pomenoval Jablkoman, jeho schopnosťou je, že na ňom rastú tie najchutnejšie jabĺčka, ktoré si kedykoľvek môže dať. Kvetinku nakreslil, aby mal strom partáka, pôjdu spolu na piknik, majú sa dobre. U Jakuba nastal veľký pokrok, spolupracoval, kreslil, na otázky reagoval so záujmom. Pri rozhovore sa prejavila jeho hyperaktivita, keď potreboval mať zamestnané ruky a na obrázok napísal písmená, ktoré sa naučil v škole. V reflexii povedal, že sa mu veľmi páčilo a spýtal sa ma či veľa krát povedal neviem alebo nie. Vysvitlo, že mamina mu zakázala tieto slová u mňa hovoriť, inak kamoš nepríde. Vysvetlili sme si (neskôr aj mamine), že neviem aj nie môže u mňa hovoriť, že má na to právo, ak naozaj nebude vedieť, alebo sa o niečom nebude chcieť rozprávať/nebude mu niečo príjemné, atď.

David

David, tento krát nakreslil malého usmievajúceho sa smajlíka, tak aby sa mu tam zmestili viacerí. Zaujímavé je, že ich začal kresliť od ľavého dolného rohu. Vymaľovávať sa mu veľmi nechcelo, no aj tak to vyfarbil najprecíznejšie zo všetkých len s minimálnym nedodržaním čiar. Po dokončení vstal a odišiel k oknu pozorovať, čo sa deje vonku. Pri kresbe stromu (**obr.č.:20**) použil silnejší tlak. Na kúsok papiera mu kvapla voda, v tom mieste naschvál pritlačil ešte viac - roztrhol sa mu papier a dieru začal zväčšovať. Aj keď sme si povedali, že nemá kresliť ihličnatý, práve takýto nakreslil. Pri kresbe si rozprával, že kreslí trne a ďalšie a ešte. Strom sa tiahne zdola v strede papiera, je stredne veľký. Kmeň je jemne vyfarbený a rozdelený na tri časti, hore na strome je značka s jeho menom. Napravo od stromu je niečo, ani David nevie čo to je, nakreslil to len tak. Celkovo pôsobil pri kresbe až agresívne. V rozhovore pôsobil kludnejšie a povedal, že strom má dobrú náladu je zdravý. Na ostatné otázky odpovedal neviem. Priznal, že vedel, že nemá kresliť ihličnatý strom, ale on chcel takýto nakresliť a trne, ako to pomenoval pri kresbe predstavujú ihličky. V reflexii povedal, že sa mal dobre.

Reflexia: Aj keď sa vymaľovávanie pre deti s ADHD veľmi neodporúča, zvolila som ho práve kvôli trénovaniu pozornosti, na ktoré sa v práci zameriavame. Deti s tvorbou nemali problém, bavila ich, aj keď sa u všetkých istým spôsobom prejavilo strácanie pozornosti. Keďže to bolo v čase, keď sa len učili písať čísla a písmená, priamo na omaľovánke boli uvedené čísla s konkrétnym fľačkom farby, akú majú použiť, čo im uľahčilo prácu a hneď pochopili, čo majú ako vyfarbiť. Ciele stretnutia sme splnili, pozornosť aj jemnú motoriku sme podporili v prvom zahrievacom cvičení. V hlavnej časti sme zrealizovali kresebný test stromu. Stretnutie bolo úplne prirodzené, rýchlo sme si dokázali vybudovať dôverný vzťah. V rozhovore s Jakubov maminou som zistila, že ho motivuje navyše, tým že mu niečo dovolí (v tomto prípade návšteva kamaráta), ak dostane plný počet nálepiek. Vysvetlili sme si, ale že nie je vhodné, aby mu zakazovala hovoriť nie a neviem, pretože aj z týchto slov vyplývajú dôležité emócie - nemusí súhlasiť so všetkým a práve vtedy sú tieto slová vhodné.

5.4.4 Stretnutie č.4

Zahrievacie cvičenie: Rytmické tleskanie

Hlavná časť: Kresba domu

Materiál: ceruzka HB, papier A4, farbičky, pastelky

Forma: individuálna

Ciel': zlepšenie pozornosti a sústredenia, uvoľnenie - relaxácia, stimulácia zmyslov, realizácia kresebného testu

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál, rozhovor o tom, kto sa ako má, čo zažili od poslednej intervencie. Stretnutie pokračovalo zahrievacou aktivitou - rytmickým tleskaním. Najprv sme si pustili cca polku pesničky od Pharrella Williama - Happy (dynamická) a potom polku od Eda Sheerana Thinking out Loud (pomalá) na ktorú sme sa spolu snažili tleskať do rytmu. Po pesničke mali deti za úlohu bez hudby napodobniť moje krátke vytlieskanie (5 rôznych rytmov so 4,5 alebo 6 tlesknutiami). Hlavnú časť stretnutia tvoril kresebný test domu s rozhovorom o ich vytvorených obrázkoch. Celé stretnutie sme zakončili reflexiou a našim záverečným rituálom.

Zuzana

Usmiaty smajlík od ucha k uchu - prišla s výbornou náladou, pred stretnutím si dala sladké pečivo (Zuzkina mamina ma upozornila, že cukor, ju veľmi nabudí). Pri tleskaní na pesničku sa najprv snažila, no potom sa začala bláznit' a aj tancovať. Pri druhej pesničke sa skl'udnila a znova sa snažila udržať rytmus. Pri mojich štyroch tlesknutiach, bez chyby zopakovala, pri piatich raz potrebovala zopakovať a vytlieskala správne. Chcela vyskúšať aj šesť tlesknutí - prvé tri zopakovala správne, ďalšie si už nepamätala. Snažila sa a na tretí pokus zopakovala správne celý rytmus. Na kresbu domu (**obr.č.:21**) si zvolila ceruzku. Dom je situovaný o niečo viac na ľavú stranu, voľné miesto na pravej vyplnila dymom. Obrázok vyfarbila čmáraním so silným tlakom s pastelkami. U Zuzky pretrvalo rozbláznenie (vrtela sa, kopala nohami, otáčala sa, všeličo rozprávala), tomu pripisujem nedôsledné vyfarbovanie. Na obrázku je jeden dom spredu a z boku. Nie je dodržaná proporcia - dvere sú malé, okno obrovské - vysvetlila to tým, že jej to proste tak vyšlo, lebo kreslila rýchlo. Zuzka povedala, že v tomto dome býva s rodinou, je pre ňu dôležitý, je v ňom veľa lásky, cítia sa tam dobre a ľúbení. V záverečnej reflexii zhrnula, že stretnutie bolo perfektné, ale že by veľmi chcela ísť ešte na rebrinu. Lozila po nej až do príchodu rodičov (cca 5 minút). Pri odchode sa pýtala maminy, či nemôže prísť hneď na ďalší deň.

Roman

Prišiel bez nálady, dostal zákaz od rodičov, nechcel sa o tom rozprávať, radšej chcel začať s našou hodinou. S Romanom sme si pre jeho rozpoloženie vymenili pesničky a začali sme pomalou, aby sa naladil až potom dynamickou. Rytmus nevedel sám chytiť, preto sledoval mňa, ako tleskam a po chvíli sa pridala. Pri druhej pesničke tak isto. Bolo vidieť, že sa mu pesničkou Happy zlepšila nálada, čo neskôr aj sám potvrdil. Pri vytlieskaní ma hneď, bez

toho, aby to skúsil prosil o zopakovanie a následne vždy vytlieskal správne. V kresbe domu (**obr.č.:22**) začal ceruzkou v pravej časti papiera. Dom má vyhlídkovú vežu, aby sa mohli pozrieť, kto k nim ide. Do ľavej časti pastelkami prikreslil ohradu pre zvieratá, nachádza sa tam kôň, pes a sliepka. K domu nakreslil rieku s vodným mlynom, chcel by mať takýto mlyn. Býva tam on so svojimi rodičmi- vraj s nimi bude bývať do konca života, aj keď bude mať ženu. Brat tam bývať v dospelosti nebude. V tomto dome sa všetci cítia dobre, majú sa radi aj keď sa niekedy trochu pohádajú (narážal na zákaz čo mu dali). V reflexii povedal, že sa mu trošičku zlepšila nálada, za čo je rád.

Jakub

Nakreslil smajlíka so srdiečkom, mal sa super. V zahrievacej aktivite sa mu darilo držať rytmus. Prvá pesnička sa mu veľmi páčila, ku koncu si vymyslel, že namiesto tleskania bude skákať do rytmu. Pri druhej pesničke sa vrátil k tleskaniu, až tak sa mu táto skladba nepáčila, preto má poprosil, či by sme nemohli dopyčovať prvú. Dovolila som a Jakub si znova pekne tleskal do rytmu. Opakovanie vytleskania po mne mu tiež išlo dobre, len raz (pri šiestich tlesknutiach) sa pomýlil a aj to po zopakovaní zvládol. V hlavnej činnosti si pre kresbu zvolil pastelky. Dom (**obr.č.:23**) je nakreslený čiernou, strecha presahovala papier, špic bol nakreslený na obruse. Dvere nakreslil hned', ďalej pridal detaily ako trávu, oblaky, kvetinku a až nakoniec pridal okná, sám sa začudoval, že na ne zabudol. V dome, ktorý je pre neho veľmi dôležitý býva s rodičmi a ich zvieratkami (pes, mačka, sliepky, rybičky). Všetci sa tam majú dobre, radi spolu trávia čas a ľúbia sa. Jakub sa počas stretnutia vrtel na stoličke, no nebol problém s ním komunikovať, odpovedal na otázky, sám sa zapájal. Priznal, že ak dostane päť nálepiek bude mať oslavu svojich narodenín s kamarátmi. V reflexii uviedol, že dnes kreslil rád, páčilo sa mu čo vytvoril.

David

Nakreslil usmiateho smajlíka. Mal sa dobre, ale nechcelo sa mu rozprávať. Spýtala som sa ho, či môžeme začať s hudbou a tleskaním, súhlasil. Namiesto tleskania začal bez rytmu búchať strúhadlom o stôl. Hudbu som vypla, strúhadlo zobrala a požiadala Davida, či by sme to neskúsili ešte raz. Zopakovala som mu, že ak nevie chytiť rytmus, môže sa pozeráť na mňa a opakovať. Podišla som k nemu bližšie, stáli sme vedľa seba, to zafungovalo, Dávid si to užil. Pri napodobňovaní si zobral fľašu a búchal do stola ňou, na slovné upozornenie nereagoval, fľašu som mu zobrala, začal sa sústrediť a išlo mu to veľmi dobre. Dom (**obr.č.:24**) kreslil v strede zospodu papiera (spodná línia nie je naznačená). Pastelkami vyfarbil strechu a detaily - okná a dvere, nedodržiaval línie. Dom vyfarbil až neskôr pri

rozhovore zlatou farbičkou, pričom tou sa mu líniu darilo dodržať oveľa lepšie. V dome, ktorý nie je pre neho moc dôležitý býva nejaký človek, ktorý sa má dobre, je tam so ženou a dvomi chlapcami. Sám od seba spomenul, že v tomto dome sa nekričí. Z ďalšieho rozhovoru vyplynulo, že u nich doma sa niekedy kričí a nemá to rád. Ak by tam býval on, bol by tam s rodičmi a tromi kamarátmi - dodal, že by veľmi chcel, aby mal doma nejakého kamaráta, nech sa má s kým hrať. Stretnutie zhrnul, že mu bolo dobre, páčili sa mu všetky aktivity.

Reflexia: Potešil má záujem detí o tleskanie aj o hudbu, všetci uviedli, že sa im táto aktivita veľmi páčila. Bolo vidieť ako ich dynamická pesnička nabudila a naopak pomalá pesnička ich postupne priviedla do kľudnejšieho stavu. U Romiho sme skladby vymenili, pretože prišiel utlmený, bez nálady a potrebovala som ho namotivovať k práci, čo sa mi aj podarilo. Ciele stretnutia sme naplnili - zahrievacími aktivitami sme rozvíjali pozornosť, podporili sme sústredenie, stimulovali zmysly (sluch, hmat aj zrak). Pesnička Thinking Out Loud priniesla deťom uvoľnenie a relaxáciu, keďže sa pri nej dokázali ukládať. Cieľ realizácie kresebného testu sme splnili v hlavnej časti - kresbe domu. Stretnutie hodnotím pozitívne, no všimla som si, že tým, že sa už lepšie poznáme, deti začali viac prejavovať svoju hyperaktivitu.

5.4.5 Stretnutie č.5

Zahrievacie cvičenie: Dýchaním k uvoľneniu

Hlavná časť: Začarovaná rodina

Materiál: farbičky, papier A3, vodové farby, ceruzka HB

Pomôcky: štetce, nádoba na vodu

Forma: individuálna

Cieľ: uvoľnenie, relaxácia, realizácia kresebného testu

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál, krátky rozhovor, o tom aký mali deň, či sa im stalo niečo zaujímavé alebo dôležité od posledného stretnutia. Pokračovali sme zahrievacou aktivitou - dýchaním k uvoľneniu. Deti som inštruovala, nech si predstavia, že sú vodopád a pri nádychu nosom zdvihnú pomaly ruky hore a pri výdychu ústami pomaly spustia ruky dole, akoby voda stekala dolu vodopádom. Tiež som ich požiadala, aby skúsili dýchať pomalšie a nech svoj dych vnímajú. Po uvoľňujúcom cvičení, nasledovala krátka reflexia, ako sa momentálne cítia. Hlavnú časť sme začali krátkou imagináciou - do rodiny príde kúzelník a začaruje všetkých na zvieratá. Klienti nakreslili, to čo sa im zobrazilo pri imaginácii. O obrázkoch

sme viedli rozhovor, odčarovali sme v zvieraciu rodinu naspäť na ľudí, zhrnuli stretnutie v reflexii a nalepili nálepky.

Zuzana

Smajlík bol znova usmievavý, Zuzka sa mala dobre aj keď sa mi zverila, že v škole má problémy s dvomi dievčatami. Jedno z nich bolo predtým jej kamarátkou, no pod vplyvom druhého sa s ňou prestalo baviť. Zuzke pomohlo, že sa mi mohla zdôveriť, ale situáciu už vhodným spôsobom rieši s maminou. Pri dýchacom cvičení sa ma spýtala, či je to podobné meditácii, odvetila som, že áno, na čo si zavrela oči (dlho nevydržala). Po celý čas sústredene dýchala a robila pri tom pohyby rukami (niekedy opačne). Po cvičení sa cítila pokojnejšie. V imaginácii sa jej najskôr zobrazila celá rodina žiab, no neskôr ich kúzelník premenil takto: Zuzka - psík, sestra - pavúčik, mamina - kačka, otec - žaba. Kreslila ich v tomto poradí: žaba, kačka, pes, pavúk. Pre kresbu (**obr.č.:25**) zvolila vodové farby, štetce striedala podľa potreby. Zvieratá (okrem pavúka) sú kreslené z profilu, psík je zo všetkých najväčší, pavúk má v hornom rohu pavučinu. Kačka a žaba sú nakreslené v dolnej časti papiera, psík je nad nimi a podľa Zuzky je zo zvieratiek najsilnejší. Pri rozhovore o tom, aké zvieratá sú, len opisovala, to čo dané zvieratá v skutočnosti robia (napr. kačka pláva v rybníku) a často odbiehala od témy. Jej hyperaktivita sa prejavila aj vrátením sa na stoličke. Obrázok nakoniec zhrnula tak, že všetci sú k sebe milý, dobrý, majú sa radi a pomáhajú si. Počas stretnutia niekoľko krát spomenula, že by si chcela vytvoriť papierové lietadlo a keďže sme mali čas, tak som jej dovolila. Stretnutie sa Zuzke páčilo, bola rada, že mohla kresliť vodovými farbami.

Roman

Tentokrát prišiel s veľmi dobrou náladou. Chvíľu sme sa bavili o škole, potom ho zaujali moje smart hodinky a začal sa so mnou rozprávať o technológii, v ktorej má veľký prehľad. Rád by mal kameru, aby mohol natáčať videá na YouTube - chce byť slávny YouTuber. Na zahrievaciu aktivitu sa tešil, páčila sa mu predstava, že sa zahrá na vodopád, vžil sa do toho. Dýchal pomaly, rukami pohyboval plynulo, hýbal aj prstami a pôsobil veľmi uvoľnene. Potvrdil to v reflexii - "cítim sa oddýchnutý a pokojný". Pri imaginácii si rodinu predstavil takto: tatko - kôň, brat - žaba, mamina - psík s huňatými uškami, Romi - mladý lev, v tomto poradí ich aj nakreslil (**obr.č.:26**). Pre tvorbu si zvolil vodové farby, veľmi precízne si vybral štetec (porovnal všetky, ktoré mal k dispozícii a vybral si taký čo mu najviac vyhovoval, plochý, stredne veľký), ktorým nakreslil celý obrázok. Kresbe dominuje veľký kôň - na začiatku nakreslil nechtiac veľkú nohu, čomu prispôbil celú jeho veľkosť. Ostatné

zvieratká sú menšie, rozmiestnené okolo koňa. Všetky (okrem žaby) sú z profilu. Pri rozhovore uviedol, že žaba kváka (jeho brat veľa rozpráva), psík rád spoznáva nových ľudí (tak isto aj jeho maminka), kôň chráni rodinu, lev, ktorý je najsilnejší mu pomáha - to, vraj v skutočnosti nie je pravda, lebo nemajú nepriateľov, tak nemusia ochraňovať. Všetci sa majú radi a majú medzi sebou dobré vzťahy okrem žaby a leva, žaba ho provokuje. Sám sa rozhovoril o tom, že brat mu nepožičiava hračky a majú nezhody. Problém Romi vidí v tom, že brat je ešte malý a očakáva, že keď vyrastie sa to zlepši, čo by veľmi chcel. Pri rozhovore často vstal zo stoličky a znova si sadol. Stretnutie zhodnotil dobre, páčilo sa mu kreslenie a citrónová voda, ktorú som mu spravila (z tej sa stal náš nový úvodný rituál).

Jakub

Kubo sa mal dobre, hneď sa pochválil, že na toto stretnutie ho mamina motivovala novými zimnými botaskami. Povedal mi aj o oslave svojich narodenín, ktorá bola perfektná. Pokračovali sme zahrievacou aktivitou. Jakub sa zo začiatku trošku bláznil, prišlo mu smiešne, že má byť vodopád, pripomínala som mu teda, nech sa skúsi sústrediť na svoj dych, čo sa mu podarilo a ukludnil sa. V reflexii povedal, že mu to bolo smiešne, ale nakoniec to bolo príjemné. V imaginácii otváral oči, ale rýchlo si vybavil všetky zvieratká otec - medveď, mamina - opica, Kubo - mačka. Na maľovanie (**obr.č.:27**) si zvolil vodové farby, používal jeden štetec. Mačku nakreslil ako prvú, potom opicu a medveďa posledného. Viac sa mu páčilo zafarbovať farbou vodu, sledoval ako sa s jednotlivými farbami mení voda v nádobke, aj preto je napr. opica na papieri veľmi slabo viditeľná. Medveď je z profilu, opica a mačka nie. Mačka je jediná vyfarbená, ostatné sa mu nechcelo. Cez celý papier napísal svoje meno. V rozhovore povedal, že medveď je malý, slabý, ale dobrý, mačka hravá a rýchla, opica má rada banány, robí opičky a je starostlivá. Všetky zvieratá sa hrajú a žijú spolu, majú sa veľmi radi. Po odčarovaní rodiny v záverečnej reflexii zhrnul, že sa mu stretnutie páčilo, maľovanie s vodovkami by chcel skúsiť aj doma. Na Jakubovi som videla, že ho dýchacie cvičenie ukludnilo, až ku koncu stretnutia sa vrtel na stoličke, tak isto aj motivácia pomáha a spolupráca s ním je oveľa jednoduchšia.

David

Nakreslil usmiateho smajlíka, mal sa dobre. Vynechal jedno stretnutie, zabudli prísť. Pýtala som sa ako sa za ten čas mal, čo robil, odpovedal, že hral stále Minecraft, niekedy s kamarátmi a bol v škole. Pri rozhovore kreslil po obruse. V úvodnom cvičení dýchal pokojne, rukami hýbal strnuto. Zhodnotil, že mu bolo príjemne, cítil sa pokojne. Po imaginácii chcel kresliť príšery - zombíkov, nevybavili sa mu žiadne zvieratá. Pre prácu (**obr.č.:28**) si vybral

vodovky a jeden štetec. Zatiaľ zmenil názor, rozhodol sa namaľovať zvieratá, David - sliepka, otec - krava, mama - prasa (maľoval v tomto poradí). Sliepka je v porovnaní s kravou dosť veľká a obe sú namaľované čiernou (lebo sú také naozaj), prasa je malé a veľmi slabou ružovou - takmer ho nie je vidieť. Všetky zvieratá sú z profilu. V rozhovore o obrázku nevedel povedať, aké zvieratá sú, čo by chceli robiť, znova kreslil po obruse, otáčal sa mi chrbtom a kopal si nohami. Nakoniec povedal, že zvieratá sa majú radi, sú rovnako silné, sliepka poslúcha kravu a prasa a tie sa poslúchajú navzájom. Po rozhovore krave dokreslil farbičkou vemenó, zobral si čistý papier a kreslil si Minecraft. Chcel by tam ísť, byť jednou z postavičiek. Obrázok mal príbeh. Po kresbe odbehol, začal strkať prsty do osviežovača vzduchu, na zavolanie nereagoval. Musela som ísť za ním, až vtedy sa vrátil. Pri stole sme si pripomenuli pravidlá. Na konci v reflexii tvrdil, že sa mal dobre, len trochu unavene.

Reflexia: Ciele stretnutia, ktorým boli uvoľnenie a relaxácia sme splnili v zahrievacej aktivite - dýchaním k uvoľneniu. Bolo zaujímavé sledovať, ako deti toto cvičenie upokojilo a na nejaký čas takmer eliminovalo ich prejavy hyperaktivity. Tie sa síce znova začali prejavovať, ale až ku koncu stretnutia alebo v menšej miere. Dobrým znakom pre mňa ako terapeuta bolo, že Zuzka sa mi zdôverila s osobou témou a chcela, aby som o tom vedela, aj keď to už rieši s maminou. Aj s Romim a Jakubom boli rozhovory dlhšie a plné detailných informácií. S Davidom sa komunikuje ťažšie, nepamätá si či niečo a čo robil, nevie čo bolo v škole, no ak príde na tému Minecraft pamätá si detaily, veľa toho vie. Cieľ realizácie kresebného testu sme splnili v hlavnej aktivite - kresba začarovanej rodiny. Z pohľadu terapeuta hodnotím za seba tento kresebný test ako najzložitejší na správne uchopenie, nečakala som napr., že David bude chcieť kresliť príšery, pôvodne som ho chcela nechať, nech ich nakreslí, no sám zmenil názor a nakreslil zvieratá.

5.4.6 Stretnutie č.6

Zahrievacie cvičenie: zoznámenie sa s hlinou

Hlavná časť: Hlinou proti hnevu

Materiál: hlina, voda

Pomôcky: handrička, rôzne predmety na vyrezávanie, obtláčanie do hliny ako špajdle, vrchnáky z fixiek, koniec štetca atď.

Forma: individuálna

Cieľ: upokojenie, uvoľnenie napätia, spracovanie hnevu a strachu, rozvoj jemnej motoriky

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál, krátky rozhovor s čím prichádzajú. Zahrievacia aktivita - zoznámenie sa s hlinou. Použili sme napodobeninu hliny, belšej farby s rovnakou konzistenciou, takou čo zaschne na vzduchu. Deti ju pri spoznávaní mohli miesiť v rukách, mačkať, obtláčať do nej atď.. Povedala som im, že hlina potrebuje trochu vody a že ak sa im bude horšie pracovať stačí, ak na ňu dajú pár kvapiek vody, alebo si namočia prsty do vody a pôjde im to ľahšie. V hlavnej časti mali deti za úlohu vymodelovať jeden objekt (napr. zvieratko, postavu), ktorý má strach alebo sa hnevá a následne druhý objekt, ktorý tomu prvému spôsobuje hnev/smútok. Po modelovaní sme viedli o dielach rozhovor, prebrali sme ich nepríjemné pocity. Naviedla som ich, že tieto výtvary môžu "zničiť", pri čom si mali predstaviť, že ich opúšťajú negatívne pocity. Následne hlinu mohli pretvoriť na niečo príjemné, na niečo čo im robí radosť. Každý mi povedal, čo a prečo vymodeloval, stretnutie sme zhrnuli v záverečnej reflexii a nalepili sme nálepky.

Zuzana

Smajlík s veľkým úsmevom. Zistila, že niektorým smajlíkov predtým nenakreslila nos, tak ho všade dokreslila. Tiež začala ku každému smajlíkovi písať názov dňa, v ktorý sme sa stretli, aby vedela, kedy to kreslila, aj keď sme sa až na výnimky stretávali v utorok. Povedala mi príhodu o okuliaroch a pustili sme sa do spoznávania hliny, s ktorou ešte nepracovala, len ju videla v rozprávke. Pri prvom kontakte povedala, že je to "blé", potom ju začala stláčať, trhať a povedala, že už to nie je také zlé a skúsi modelovať. V hlavnej aktivite ako prvý objekt vymodelovala smutnú/nahnevanú tvár (**obr.č.:29**) - je to ona, keď ju jedno z dievčat čo spomínala na predošlom stretnutí vyčleňuje zo skupiny. Tvár je guľička, orezávatkom Zuzka spravila ústa, vrchnákom od fixky oči a prstami naznačila vlasy. Druhý objekt (**obr.č.:30**) je teda to konkrétne dievča, ktoré ju vynecháva z hier a navádza na to aj predtým dobrú Zuzkinu kamarátku. Orezávatkom spravila vlasy a ústa, vrchnákom oči. Zuzka sa cíti smutne, keď sa toto v škole deje, pôvodná kamarátka sa s ňou chce hrať len ak druhé dievča nie je prítomné. Zuzke sa to nepáči, povedala, že to je hnusná kamarátka, ak jej je dobrá len niekedy. S maminou situáciu stále riešia, dohodli si stretnutie s mamou daného dievčaťa. Postavy nechcela zničiť, tak sme si len povedali, nech sa pokúsi predstaviť si, že smútok od nej odchádza. Zuzka pri voľnej tvorbe (**obr.č.:31**) dávala na hlinu stále viac a viac vody (mazľavosť sa jej najskôr nepáčila, a takto to bolo ešte mazľavejšie). Aj po upozornení, že už to má veľmi mokré, pokračovala po svojom. Prestala až keď sama zistila, že sa z mokrej hliny veľmi zle tvorí. Ako motív si vybrala hrnček, ktorý videla modelovať v rozprávke, zapamätala si návod - najprv dno a potom na seba skladať úzke šúľočky, ktoré sa pospájajú.

So spájaním ma požiadala o pomoc a modelovali sme spolu. Zuzka sa veľmi snažila, nechcela tam mať žiadne dierky, aby sa dal hrnček používať - dá ho sestričke, ktorá je chorá a musí veľa piť. Jej pozornosť a hyperaktivita sa až tak veľmi neprejavili (sem tam skákala do reči a menila témy), keďže podstatnú časť zo stretnutia nám zabralo modelovanie hrnčeka a na to sa veľmi sústredila. Nakoniec zhodnotila, že práca s hlinou je super aj keď sa jej zo začiatku nepozdávala a bolo jej dobre.

Roman

Romi mal prostrednú náladu, doma bolo super, ale v škole učiteľka kričala a on nenávidí krik, zapcháva si pri tom uši. Bavili sme sa, že by mohol skúsiť pani učiteľke navrhnúť, že ak niečo spraví zle, nech mu to radšej znova vysvetlí a nekričí na neho. Túto možnosť odmietol, bál sa, že ju to ešte viac našťve, aj keď je to presne to, čo by mu podľa neho pomohlo. V úvodnom cvičení ho práca s hlinou veľmi bavila, páčilo sa mu aká je lepkavá, roztláčal ju v rukách, trhal a spájal ju znova dokopy. Rýchlo chcel ísť modelovať. Ako prvý objekt vymodeloval nahnevaného smajlíka (**obr.č.:32**), ktorý nebol spojený, ale bol po jednotlivých častiach (obočie, oči, ústa). Ako druhý objekt (**obr.č.:33**) vymodeloval mini záhradku a mačku (len dva utrnuté kúsky hliny, pohľad zhora). Smajlík je nahnevaný pretože mu mačka lezie do záhrady a ničí sadeničky. Z rozhovoru vyplynulo, že Romi nemá rád, ak si jeho brat bez dovoľenia berie hračky z jeho izby. Hnev mu spôsobujú ešte zákazy a nútenie do jedla. Do zničenia výtvoru sa pustil s radosťou, povedala som mu nech si pritom predstavuje, ako ho opúšťa hnev, pôsobilo to naňho uvoľňujúco. Z hliny následne vytvoril niečo čo má rád – psíka (**obr.č.:34**), dal si na tom veľmi záležať, hlinu spájal, dôsledne modeloval všetky detaily - labky, uši, oči, chvost. Do očí koncom štetca spravil dierky ako zreničky, ak mu niečo nešlo pripojiť, požiadal ma o pomoc a modelovali sme spolu. Stretnutie zhodnotil ako perfektné, bola to zábava, hlina je super, miluje mazľavé veci a veľmi sa tešil, že dá psíka maminke ako darček (zabalili sme ho do darčekovej tašky). Mamina po stretnutí povedala, že Romi miluje dávať darčeky, že aj keď sa niekedy pohádajú, po tom, čo vychladne niečo nakreslí a prinesie jej to.

Jakub

Prišiel veselý, vysmiaty, hral predtým v škole futbal a vyhrali, čo ho tešilo. Spomenul mi, že odkedy sme spolu neboli sa mu najviac páčilo vyrezávanie tekvice, ktorá v škole vyhrala nejakú cenu. Jakub bol od začiatku neposedný, vstával zo stoličky, sadal si na okraj sedačky, mikinu si vyzliekal kotúľaním po zemi. Mierne sa skludnil pri pracovaní s hlinou v zahrievacej aktivite. Robil s ňou prvý krát, bál sa, že sa mu dostane pod nechty. Pri

zoznamovaní ju stláčal, naťahoval, robil veľkú guľu a označil ju za mazľavú, ale príjemnú. V hlavnej časti som mu zadanie viac krát musela zopakovať, nesústredil sa, prechádzal štetcom po hline. Prvý objekt (**obr.č.:35**) vytvoril tak, že utrhol kúsok hliny, položil ho a len k nemu primodeloval ruku (je to človek, ktorý je potopený a je mu vidieť len ruka v mori). Na začiatku modelovania druhého objektu (**obr.č.:36**) sa mu nedarilo, veľa pretváral a hneval sa. Nakoniec ma požiadal o pomoc (predtým nechcel) pri spájaní hliny, ukázala som mu ako to treba, odvtedy mu to išlo ľahšie. Vymodeloval žraloka, pomáhal si opačným koncom štetca (diery - oči). Na záver domodeloval hlavu človeku, aby nebol celý pod vodou. Človek má strach z toho, že by sa mohol utopiť a zo žraloka, ktorý pláva okolo neho. Neskôr príbeh zmenil, človek sa cíti zle, lebo sa topí a žralok mu ide na pomoc. Výtvor zničiť nechcel, páčil sa mu a chcel si ho zobrať domov. Kubova hyperaktivita a nepozornosť sa na tomto stretnutí naplno prejavili, často ho zaujímalo niečo iné, napr. jeho tričko, chcel si pozrieť, aký tam má obrázok, išiel k zrkadlu, otáčal si stoličku, kľáčal na nej, váľal sa, schovával, sadal si na okraj sedačky a pobehoval. Jediný čas, kedy sa naplno sústredil bol, keď si modeloval postavičku z hry – Bambama (**obr.č.:37**). Bolo vidieť, že to ho zaujíma a snažil sa, aby vyzeral presne ako v skutočnosti - pridával detaily, poprosil ma o pomoc pri modelovaní niektorých častí. Stretnutie sa mu páčilo, bol rád, že má hračku zadarmo. Po nalepení nálepiek nám zostalo trochu času, čo chcel Kubo využiť na kreslenie. Potešilo ma to, pretože dovtedy o túto činnosť nejavil veľký záujem a teraz si to sám vyžiadal. Nakreslil scénu z hry s Babamom.

David

Hneď po príchode si David zobral fit loptu a začal s ňou driblovať, chvíľu som ho nechala, len som mu pripomenula, že sa najskôr musí spýtať. Smajlíka nakreslil usmiateho, ten má dobrý deň, ale David nevie, či mal aj on dobrý deň, asi áno. Keď som sa ho pýtala, či niekde bol, odpovedal, že je to ťažká otázka, na ostatné pokusy o rozhovor opakoval len dobre a neviem. Na prácu s hlinou sa tešil, zatiaľ ju videl len v rozprávke. V úvodnom cvičení hlinu roztláčal na placku a robil do nej diery prstom. Pracovalo sa mu s ňou dobre, bola mu príjemná. V hlavnej aktivite ako prvý objekt (**obr.č.:38**) vymodeloval nahnevaného smajlíka tak, že do guľičky vtlačil prsty ako oči a ústa. Pri druhom objekte natiahol hlinu do akéhosi šúlca, jeden koniec pritlačil k podložke, druhý držal hore, tak akoby stál, vraj je to červ, ktorý kričí na smajlíka: "Vypadni z baráku, tu nepracuješ." Vypadnúť mal preto, lebo nespravil dobrú prácu. Keď som sa ho spýtala, či to niekde videl, plesol do hliny (ako by jej dával facku) až odletela. Znova ju chytil a úplne ju vyfackal. David pôsobil agresívne, hlinu potom

stláčal, naťahoval stále rozprával niečo v tom zmysle, že máš padáka, vypadni. Po chvíli vymodeloval šéfa, aj toho hneď zničil, hlinu stále mačkal, búchal do nej päšťou a znova vymodeloval červa (**obr.č.:39**). Z rozhovoru vyplynulo, že smajlík sa hnevá a bojí aj vtedy, keď mama a tatino kričia. David mal radosť, že výtvor môže zničiť. Pri ničení už nepôsobil agresívne hlinu pomaly zmačkal dokopy. Vo voľnej tvorbe (**obr.č.:40**) roztrhol hlinu na polovicu, jedna mu pripomínala jaskyňu z Minecraftu, ktorú potom dotvoril orezávatkom a malými vymodelovanými guľičkami (panáci z hry). Tu pôsobil veľmi pokojne, na prácu sa sústredil. Zatiaľ jediné o čom dokáže David súvisle rozprávať a kde si pamätá aj maličkosti je práve Minecraft a ešte zopár hier, povedal, že ak by vedel čarovať, zmenil by celý svet práve na túto hru. Pri rozhovore zopárkrát odbehol. V záverečnej reflexii povedal, že sa mal dobre, nevie čo sa mu páčilo, s hlinou by ešte niekedy chcel pracovať, bola príjemná, jaskyňu si domov zobrať nechcel. Po nalepení nálepiek sa ponáhľal hrať basketbal, keďže sme mali čas, zahráli sme si ho spolu.

Reflexia: Hlina ako materiál je odolná, berie našu energiu a my do toho investujeme viac, čo prináša upokojenie. Klienti pomocou tejto techniky zhmotnili svoj hnev aj príčinu, čo im malo pomôcť pri spracovaní negatívneho pocitu. Ak hnev poprípade strach spracujú, malo by to mať na nich upokojujúci, uvoľňujúci účinok. Nám ako terapeutom táto technika pomôže odhaliť z čoho pramení klientov hnev a to nám bude nápomocné pri zostavovaní ďalších techník, pomocou ktorých môžeme tento hnev postupne odbúrať. Ciele stretnutia sme viac-menej splnili. Uvoľnenie a odbúranie napätia u detí prišlo vo voľnej tvorbe s hlinou. Na všetkých bolo vidieť oveľa väčšie sústredenie a presnosť, keď robili na niečom, na čom im záležalo. Na spracovanie hnevu a strachu sme sa zamerali v hlavnej činnosti a jemnú motoriku sme podporovali celý čas pri práci s hlinou. Po stretnutí som sa rozprávala s Davidovou mamou, ktorá tvrdila, že Minecraft nehráva až tak veľa. Osobne sa mi najviac páčila spolupráca s tromi deťmi, ktoré ma o ňu požiadali, bol to ďalší krok k prehĺbeniu nášho dôverného vzťahu.

5.4.7 Stretnutie č.7

Zahrievacie cvičenie: Mandala - čo to vlastne je?

Hlavná časť: Mandala z listov

Materiál: listy z rôznych stromov (menšie aj väčšie), papier A3, prstové farby, temperové farby, farbičky

Pomôcky: obrus, nádoba s vodou, štetce

Forma: individuálna

Ciel': uvoľnenie, zámerná pozornosť, zmiernenie prejavov hyperaktivity, rozvíjanie fantázie, neverbálne sebvýjadrenie

Priebeh stretnutia: Ako vždy sme začali úvodným rituálom a krátkym rozhovorom. Ako zahrievacie cvičenie som zvolila druh receptívnej arteterapie - Mandala - čo to vlastne je?, kde sme sa rozprávali o mandalách – vysvetlila som, čo to je a ukázala im tri obrazy s mandalami. O týchto dielach sme diskutovali (či sa im páčia, ako na nich vplývajú, atď.). V hlavnej aktivite som klientom zopakovala, že mandala sa tvorí pravidelne do kruhu a ich úlohou bolo jednu vytvoriť pomocou obtláčania rôznych listov. Pred začiatkom ich práce som im pre lepšiu predstavu ukázala dve takéto mnou vytvorené mandaly (jednu na výšku, jednu na šírku), vzápätí som ich schovala, aby neopakovali, ale robili podľa seba. O výtvoroch sme sa porozprávali, dali si krátku reflexiu a stretnutie sme zakončili našim rituálom.

Zuzana

Mala sa dobre, všimla si u nás Halloweensku výzdobu, čo využila na rozhovor, pretože aj oni doma tento sviatok oslavovali. Mala radosť, že bola prezlečená za svoju obľúbenú postavičku. V úvodnom cvičení, pri prvom pohľade na mandaly reagovala slovami: WOW, jeeej. Vplývali na ňu pozitívne, chcela si hneď jednu vytvoriť, princíp pochopila. Na tvorbu v hlavnej časti si najprv zvolila prstové farby - obtláčila nimi jeden list. Chcela použiť iné farby, ktoré boli len v temperových, preto ďalej pokračovala týmito farbami. Listy si dôsledne vyberala, nenatierala ich však precízne. Každý odtlačok domaľovala štetcom, nepáčila sa jej štruktúra listu a biele miesta. Koncom štetca naznačila stredovú čiaru listu. Po dokončení práce s listami vstala a začala tancovať. Vrátila sa a chcela dielo dotvoriť, obtláčaním prsta vytvorila kvetinky. Štetcom urobila kruh, bodky a srdiečka (**obr.č.:41**). V diele použila svoje obľúbené farby. V rozhovore povedala, že to bolo super, mandala ju zaujala, pracovalo sa jej príjemne. Osobne som si všimla, že počas stretnutia sa Zuzkina hyperaktivita prejavovala častým hompáľaním nôh na stoličke, no pri priamom tvorení sa tento prejav minimalizoval. V záverečnej reflexii uviedla slovo paráda, s obrazom bola tak spokojná, že si ho chcela zobrať domov, aby si ho mohla vystaviť. Dovolila som jej to.

Roman

Prišiel so strednou náladou, mal zákaz telefónu, ktorý vyplynul z hádok pri učení. V zahrievacej aktivite si mandaly pozeral so záujmom, pôsobili na neho umelecky, nádherne, ale veľmi zložito. Do práce v hlavnej aktivite sa pustil s pocitom, že nevie či to zvládne. Ubezpečila som ho, že áno. Prezrel si všetky listy a vybral si tri, ktoré chce použiť. Pre

tvorbu si vybral temperové farby - bola tam jeho najobľúbenejšia - zlatá. Pri druhom liste chcel skúsiť prstové farby, ešte s nimi nepracoval. Po prvom kontakte zhodnotil, že sú náročné, pripomínajú sliz (ktorý má rád) a páčil s ani kontakt s nimi. Zmiešal modrú so zelenou (miluje kombinovať farby) a dôsledne natrel celý list. Veľmi sa mu páčili vzniknuté štruktúry obtlačených listov. Pri treťom kruhu skombinoval červenú prstovú farbu so striebornou temperovou. V polke kruhu sa mu prestalo chcieť obtláčať. Kruh dokončil namaľovaním listov štetcom. V rozhovore povedal, že sa aspoň pri tvorení cítil kľudnejší (doma, nebude, kvôli zákazu s telefónom). So svojou mandalou (**obr.č.:42**) bol napriek prvotným obavám spokojný, páčilo sa mu aké farby vznikli zmiešaním a aj celkový výsledok, dokresliť nechcel nič. V záverečnej reflexii zhrnul, že mu bolo dobre a prišiel na iné myšlienky.

Jakub

Nakreslil usmievavého smajlíka, mal sa dobre. Začal chodiť na športový krúžok, mal z toho radosť, šport ho baví. Mandalu už v škole videl, ale ešte ju nekreslil. Ukážky mandál sa mu páčili, so záujmom si ich prezeral, pôsobili na neho príjemne, možno by niektoré časti zmenil a nakreslil inou farbou - jeho obľúbenou žltou alebo oranžovou. V hlavnej časti si na obtláčanie listov vybral prstové farby. Pri prvom dotyku povedal, že mu pripomínajú sliz, takže je to paráda. Princíp obtláčania hneď pochopil. Vo svojom diele (**obr.č.:43**) použil štyri listy, každý inou farbou. Chýbala mu oranžová, tá bola v temperových farbách, ale tie nechcel použiť. Listy si nevyberal, použil ten, ktorý chytil ako prvý, vyžíval sa v ich natieraní. Prst si máčal vo farbe, naberal ju, a potom rozotieral pozorne po celom liste. Kubo pôsobil kľudným dojmom, sústredil sa na prácu, len v poslednom kruhu sa mu už nechcelo pracovať, avšak dokončil ho. V rozhovore o diele povedal, že obtláčanie ho moc nebavilo, ale natieranie veľmi. Na mandalu použil svoje obľúbené farby. Dielo sa mu páčilo, nechcel ho nijak dokresliť. Počas tvorenia mandaly sa cítil dobre a príjemne. V záverečnej reflexii zhodnotil, že bolo super a prstové farby by chcel aj domov, ešte nikdy s nimi pred tým nerobil. Kubo sa už potreboval hýbať, pri rozhovore začal chodiť po miestnosti, preto sme zvyšný čas využili hraním basketbalu.

David

Mal dobrý deň, v škole mali Halloween, bol tam s kamošmi, rád s nimi trávi čas. V zahrievacej aktivite si mandaly len prezrel, neprejavil veľký záujem. Nevie ako na neho pôsobia, asi dobre. Spieval si mandalaaa, mandalaaa. Princíp jej tvorenia pochopil, čo sa ukázalo v hlavnom cvičení. Pre prvý list si zvolil modrú prstovú farbu. Natieranie sa mu

páčilo, bolo to pre neho príjemné. Po obtlačení listu bol u neho vidieť záujem z toho čo vzniklo. Na druhý list si vybral oranžovú temperovú farbu. Namáčal si v nej celý štetec, až nad časť so štetinkami. Dával toľko farby, že na jedno natretie obtlačil list 3-4 krát. Pri treťom liste zvolil prstovú čiernu farbu. Natieral ho rozbláznene až agresívne, rýchlymi pohybmi a kričal tu máš, tu máš, tu máš. Pýtala som sa ho, čo to znamená, prečo to rozpráva. Neodpovedal, len sa usmieval. Dokresliť ani dotvoriť nechcel nič, takto bol s výtvorom **(obr.č.:44)** spokojný. Pri rozhovore odpovedal na všetko áno, aj keď nevedel na čo, pretože ma nenechal dopovedať. Spýtala som sa ho preto, či sa volá Jakub, odpovedal áno, uvedomil si, že sa nachytil a potom sa trochu ukludnil. Keď sa pozrel na svoju mandalu mal dobrý pocit. Tvorenie ho vraj rozbláznilo aj ukludnilo. Z môjho pohľadu na začiatku tvoril celkom kludne, rozbláznil sa až pri treťom kruhu, čo plynulo z Davidovho strácania pozornosti spojeného s hyperaktivitou. Stretnutie zhrnul ako doteraz najlepšie.

Reflexia: Ak by sme mali viac času, išla by som s klientami na prechádzku a v rámci motivačnej činnosti by si listy nazbierali sami. Žiaľ, to sa nám nepodarilo. Mandala ako arteterapeutická metóda je vhodná ako prostriedok k neverbálnej komunikácii, k odbúraniu stresu, hnevu a napätia. Taktiež rozvíja fantáziu a abstraktné myslenie. Takže tvorbou mandaly, sme naplnili ciele, ktoré sem si stanovili. Tým, že deti z časti používali namiesto štetca vlastné prsty, mohlo sa im lepšie pracovať, vďaka čomu vydržali dlhšie koncentrovaný pri aktivite. Túto techniku som vybrala aj pre jej uvoľňujúcu schopnosť, čím sa zmiernili prejavy hyperaktivity (subjektívne hodnotím, že prejavy hyperaktivity, aspoň počas tvorenia, boli miernejšie ako v predošlých stretnutiach).

5.4.8 Stretnutie č.8

Zahrievacie cvičenie: Motivačný príbeh k hlavnej tvorbe

Hlavná časť: Ponožkové zviera

Materiál: biela ponožka, plyš, pohyblivé oči, fixky na textil, špagát

Pomôcky: lepiaca pištoľ, nožnice

Forma: individuálna

Cieľ: rozvoj fantázie a predstavivosti, uvoľnenie, podpora pozornosti, pocit z úspechu

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál s krátkym rozhovorom, aby som zistila s akou náladou klienti prichádzajú. Keďže hlavná činnosť na tomto cvičení je dlhšia, mierne náročnejšia a deti s ADHD rýchlo strácajú pozornosť, rozhodla som sa, že ako zahrievacie cvičenie použijem krátky motivačný príbeh k tvorbe: Ukážem ti jednu zázračnú chobotničku,

zázračná je v tom, že mi pomáha keď sa potrebujem sústrediť a trošku ukládnúť. Čo keby si si jedno takéto zvieratko vytvoril/a aj ty? Keď sa budeš učiť, môžeš si ho položiť na stôl a ono ti pomôže sústrediť sa, alebo ak sa budeš cítiť nepokojný/á, zoberieš si ho, pritúliš a vďaka tomu môžeš byť kludnejší/ia. Ja som deťom ukázala dve vytvorené chobotničky, ale povedala som im, že si môžu vytvoriť akékoľvek zvieratko, ktoré majú radi. V hlavnej činnosti sme teda vytvárali z ponožky plyšové zvieratko. O výtvoroch sme sa porozprávali, mohli pridať vlastné myšlienky, v čom by im mohli pomôcť. Intervenciu sme zhrnuli v záverečnej reflexii a zakončili ju nalepením nálepiek.

Zuzana

Zuzka sa mala dobre, v škole sa hrala s kamarátkou, ktorá sa predtým s ňou pod vplyvom inej prestala baviť, ich vzťah sa znova zlepšil. Po motivačnom príbehu sa potešila a chcela si vytvoriť zvieratko, čo jej bude pomáhať, rozhodla sa pre kačičku, jej najobľúbenejšie zvieratko. V hlavnej časti som ju najprv musela ubezpečiť, že ponožka je nová, nikým nenosená, až potom sa pustila do jej plnenia. Rozmyslela si, že sa jej lepšie bude tvoriť kuriatko, poprosila ma aby som špagátom zaviazala jednu časť na hlavičku a druhú časť ako telo. Viac krát mi povedala, že musím spraviť minimálne päť uzlov, aby to dobre držalo. Koniec ponožky odstrihla, išlo jej to ťažšie, ale zvládla to. S lepiacou pištoľou sa bála robiť, takže oči som nalepila ja, tam kde mi ukázala. Kuriatko pomalovala fixkami na textil. Začala kvetinkou a zobákom, potom ho celé vymaľovávala na žltu pričom si ho stále otáčala, chvíľu maľovala bruško následne hlavu, zasa bruško, inú časť bruška - nešla postupne. Hovorila, že sa to ťažko robí, najprv sa snažila, aby bolo všade žlté, no postupne strácala koncentráciu a vymaľovávala už len čmáraním. Pri práci inak pôsobila kludným dojmom, sem-tam začala krátku debatu o tom, čo jej práve napadlo. Po dokončení si kuriatko (**obr.č.:45**) hneď pritúlila a v rozhovore povedala, že jej určite bude pomáhať pri sústredení, pomenovala ho Sára. Pri záverečnej reflexii sa váľala po stole, povedala, že jej bolo dobre, že sa jej páčilo vytvorenie plyšáka.

Roman

Smajlíka nakreslil zlatou farbičkou, pretože sa mal perfektné, konečne mu skončil zákaz mobilu a aj v škole mal dobrý deň. Boli na prechádzke so psíkom ich učiteľky. Po motivačnom príbehu sa potešil, povedal, že by bolo najlepšie, keby si vytvoril psíka, ktorý by mu pomohol keď je nervózny. Vyšiluje a je nervózny, keď niekto zomrie (toto slovo nechcel povedať), tak ako v nedávnej dobe jeho babka a pes. Romi si pred tvorením premyslel, ako chce, aby vyzeral psík. Ponožku naplnil plyšom a požiadal ma, aby som mu

špagátom zaviazala hlavičku a telo. Zvyšný kúsok ponožky mu nešiel odstrihnúť, pomohla som mu. Nohy psíkovi nechcel kresliť, chcel mu ich vytvoriť z látky. Spoločnou prácou sme vytvorili spodné nohy, ktoré sú naplnené plyšom, vrchné nohy a chvost. Všetko vymyslel Romi, má veľkú fantáziu a zmysel pre kreativitu. Nohy, chvost aj oči sú lepené lepiacou pištoľou. Roman sa najprv na mňa pozeral, ako sa to robí a potom lepil sám. Žiaľ, pri poslednom lepení sa trochu popálil. Situáciu sme zvládli studenou vodou a gélom na popáleniny. Romi neplakal, povedal, že to nie je nikoho vina, že sa to stáva. Psíkovi fixkami dokreslil uši, ňufák, ústa a chlpy. Zo psíka (**obr.č.:46**) mal radosť, verí, že mu bude pomáhať. Pes je podľa neho milý a trochu neposlušný tvor, zhodnotil, že on je podobný. V záverečnej reflexii povedal, že mu bolo parádne, okrem popálenia, na druhej strane bol rád, že si lepiacu pištoľ vyskúšal.

Jakub

Prišiel šťastný, na ďalší deň mal ísť kamarátom na oslavu. Zaujímala ho naša Halloweenska výzdoba, pri ktorej mu napadlo viacero spomienok a zážitkov, ktoré mi chcel všetky naraz povedať. Tiež ho zaujímali všetky smajlíky, pýtal sa kedy, ktorého nakreslil. Chcel, aby som prišla k nim, aby sme si mohli spolu zahrať hru na PlayStatione. Jakub bol urozprávaný, to sa neskôr pri tvorení zmenilo - bol veľmi sústredený. Po motivačnom príbehu poznamenal, že plyšáky nerozprávajú, vysvetlila som mu, že to myslím tak, že si to len pomyslím, že to hovoria, keď ich zbadám. Chobotničky sa mu veľmi páčili, povedal, že sú milené a presne takú si chcel vyrobiť (iné zvieratko nie). Pri plnení plyšu do ponožky sa s ním trochu hral, fúkal do neho - pripomínal mu penovú párty. Pri zaviazaní hlavičky ma požiadal o pomoc, nevie viazať. S lepiacou pištoľou už predtým pracoval, takže aj očka si nalepil sám. Strihať ponožku mu nešlo, veľmi sa snažil, bol skôr smutný z toho, že mu to nejde, ale nevzdával sa (asi prvýkrát som ho videla takto vytrvalého). Nakoniec sa nám to spoločnými silami podarilo postrihať. Chobotničke dokreslil fixkami na textil ústa a chápadlá jej vyzdobil modrými škvrnami (na každom chápadle jedna). Keď bol hotový povedal: moja chobotnička (**obr.č.:47**) je už na svete, čo potvrdzovalo jeho radosť. V rozhovore povedal, že s ňou bude spávať, raňajkovať, chodiť na výlety, že mu bude pomáhať s úlohami v škole (tam si môžu brať hračky). Meno jej vymyslí s maminou. V záverečnej reflexii povedal, že mu bolo dobre, mal veľkú radosť, jediné čo sa mu nepáčilo, bolo strihanie.

David

Nakreslil usmiateho smajlíka, mal sa dobre, v družine sa hral so svojimi najlepšími kamarátmi. Pri rozhovore nezdržiaval očný kontakt a chytal všetko čo bolo na stole, zobrala

som to, aby sa pri motivačnom príbehu sústredil. Na to či si chce aj on takéto zázračné zvieratko vytvoriť odpovedal rázne áno. Vybral si chobotničku, už ju raz robil, ale len z papiera. V hlavnej činnosti naplnil ponožku plyšom, ako jediný sám zaviazal špagát, strihanie chápadiel mu išlo bez problémov. Oči lepiacou pištoľou nalepil bez mojej pomoci. Pri práci bol sústredený a pokojný, vôbec neodbiehal. Čiernou fixkou nakreslil chobotničke ústa a hlavu ňou rozdelil na prednú a zadnú polovicu. Prednú polovicu vyfarbil na oranžovo, zadnú vyfarbiť nechcel. Chápadlá tiež vyfarbil na oranžovo, pretože takej farby podľa neho chobotnice sú. Po jednom chápadle začal vymaľovanie flákať, pracoval rýchlo a pýtal si vodovky, aby mu to išlo rýchlejšie (fixkou to dlho trvá). Povedala som mu, že ak chce môže, ale, že tieto fixky sa nezmyjú, vodovka by sa mohla zmyť a dlhšie by trvalo, než vyschne. Rozhodol sa pokračovať fixkami a znova sa sústredil a farbil precízne. S výslednou chobotničkou (**obr.č.:48**) bol spokojný, pomenoval ju Sam. Povedal, že Sam mu bude pomáhať, keď sa bude báť. Spýtala som sa ho, kedy sa bojí. Odpovedal, že vtedy, keď mamina kričí, je to pre neho strašidelné, ale teraz bude mať chobotničku a nebude sa báť. Viac sa o téme nechcel rozprávať. Stretnutie bolo pre neho super, páčilo sa mu všetko.

Reflexia: Všetky deti mali radosť z plyšákov, ktoré si vytvorili, čím sme splnili cieľ pocitu úspechu z práce. V procese tvorby si niektorí viac, niektorí menej vymýšľali, ako chcú svoje zvieratká dotvoriť, čím sa rozvíjala ich kreativita a fantázia. Zo svojho pozorovania hodnotím, že sme podporili pozornosť a prišlo aj k uvoľneniu (zmierneniu prejavov hyperaktivity), pretože všetkých klientov práca bavila a sústredili sa na ňu, nie na iné podnety. To častejšie býva napr. pri rozhovoroch, kedy nemajú zamestnané ruky a berú do nich hocičo, aby s nimi mohli niečo robiť, alebo sa vrtia na stoličke a kopú si nohami. Po stretnutí som rodičom povedala, že deti sa tešia na pomoc od plyšákov a nech ich teda aj oni skúsia nimi motivovať. S väčšou pravdepodobnosťou by tak mohla byť táto metóda účinná v ich domácom prostredí.

Ako alternatívu tohto cvičenia napr. pre ľahšie mentálne postihnutých, by sme mohli zvoliť, aby tvorili podľa toho, akým zvieratkom by chceli byť. Po dokončení diela by sme sa s klientom porozprávali, aby sme zistili aký význam má pre neho vytvorené zviera. Aké je zviera, ktoré si vytvoril? Aký zvuk vydáva? Čo máš na tomto zvierati rád? Je niečo, čo má zviera a chcel by si to mať aj ty? Je na zvierati niečo desivé? Ako by si sa cítil, keby si bol týmto zvieratkom? Ukážeš mi pomocou hračky, ako sa toto zviera správa? Ako terapeutom nám táto technika poskytne informácie o vnútornom svete klienta o jeho inštinktívnosti, pudovosti, vitalite, sile, slabostiach, emóciách, problémoch, potrebe nad kontrolou,

agresívnosti, cieľoch atď. Následne vieme ďalej cielene pracovať na začlenení želaných vlastností a na odstránení tých, ktoré sú problémové. Klientovi táto technika sebaopoznávania, tým že sa identifikuje so zvierat'om môže pomôcť pri seba rozvoji a to tak, že si uvedomí, ktoré pozitívne vlastnosti by chcel mať a ktoré negatívne by chcel odstrániť.

5.4.9 Stretnutie č.9

Zahrievacie cvičenie: Maľovanie do vzduchu pri hudbe.

Hlavná časť: Muzikomaľba

Materiál: výkres, farbičky/voskové/vodové/temperové farby

Pomôcky: štetec, voda, nádoba na vodu

Forma: individuálna

Cieľ: uvoľnenie, ukludnenie sa, vnímanie hudby, vyjadrenie pocitov z hudby

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál spojený s krátkym rozhovorom o tom ako sa majú, čo zažili od posledného stretnutia. Zahrievacie cvičenie - Maľovanie do vzduchu pri počúvaní hudby. Klienti mali za úlohu rukami (mohli držať farbičku/štetec) predviesť do vzduchu maľovanie, podľa toho, ako na nich pôsobí hudba. V hlavnej časti mali za úlohu kresliť abstraktne - vlnky, čiary, bodky rôznych hrúbok, veľkostí a farieb, podľa ich pocitov z hudby. Ako hudobný podklad som zvolila mix upokojujúcej klavírnej hudby bez spevu a Vivaldiho štyri ročné obdobia - časť jar. Najprv som pustila, kľudnú hudbu, potom Vivaldiho a nakoniec znova ukludňujúcu skladbu. Po tvorbe sme diskutovali o ich pocitoch, čo sa im páčilo, čo nie. Pokračovali sme záverečnou reflexiou a nalepením nálepiek.

Zuzana

Prišla s dobrou náladou, len bola hladná tak sa na začiatku najedla, mala osie hniezdo - sladké, ktoré ju väčšinou rozblázni. S dievčatami v škole sa jej zlepšili vzťahy, je to pre ňu dobrý pocit. Cukor zapôsobil ešte pred začiatkom tvorby, Zuzka odbehovala, na všetko čo ju zaujalo sa pýtala, veľa sa smiala. Chvíľu sme sa teda rozprávali a potom som sa spýtala, či by sme mohli začať. Súhlasila. V úvodnom cvičení som jej pustila pokojnú klavírnu hudbu, aby sa trošku ukludnila a naladila na prácu. Povedala som jej, že môže zavrieť oči, pokiaľ sa jej tak bude hudba lepšie vnímať. Zavrela ich, spočiatku sa pri maľovaní do vzduchu smiala a predstierala, že to ona hrá na klavíri. Postupne sa však ukludnila a oboma rukami maľovala do vzduchu rôzne vlnky. Hudbu vnímala celým telom, pokojne sa pohybovala do rytmu so stále zatvorenými očami. Keď ich otvorila prestala hudbu vnímať a chcela začať s maľovaním. V hlavnej časti som jej nechala pustenú skladbu zo zahrievacieho

cvičenia (páčila sa jej). Na tvorbu zvolila vodovky, kreslila pomaly čierne noty (hudba jej ich pripomínala) a rôzne čiary, vlnky. Celkovo pôsobila pokojne. Pri zmene skladby na dynamickú maľovala rýchlejšie, štetce držala v oboch rukách a občas kreslila aj nedominantnou ľavou rukou. Vodovky následne vymenila za zlatú farbičku, ktorou rýchlo čmárala po celom papieri, to zostala robiť aj pri vrátení sa k pokojnej hudbe. Spomalila až v úplnom závere, keď povedala, že obrázok má hotový (**obr.č.:49**) a bolí ju ruka. Po vypnutí hudby si zmyslela, že chce jednu časť ešte vymaľovať, ruka ju už nebolela. V rozhovore povedala, že hudba na ňu pôsobila dobre, unavila ju. Schúlila sa na stoličke a chvíľu sa tvárila, že spí. Obrázok na ňu pôsobil, ako keby to bola naozajstná maľba, veľmi sa jej páčil. Potvrdila, že sa cítila upokojená, pri rozhovore naozaj pôsobila ospalo, no po chvíli sa prebrala a chcela kresliť - farbičkami nakreslia vežu z Labkovej patroly. Pri kreslení hompáľala nohami, bola ukecaná, vyfarbovala čmáraním a stále sa pýtala na rebrinu. Požiadala som ju o záverečnú reflexiu, kde vyjadrila, že sa mala fajn - to znamená, že dobre, ale aj unavene. Rýchlo si nalepila nálepky a ponáhľala sa loziť na rebrinu, kde strávila čas pokiaľ pre ňu neprišli (3-4 minúty), unavene nevyzerala.

Roman

Romiho smajlík plakal. Mal sa veľmi zle, rodičia mu všetko zakázali (podľa neho za maličkosti). Romi bol nahnevaný a smutný, trochu plakal. Ponúkla som mu jeho obľúbenú citrónovú vodu, povedala nech sa pár krát skúsi zhlboka nadýchnuť a vydýchnuť a ak chce, nech mi porozpráva čo sa stalo. Dýchanie mu pomohlo prestal plakať a povedal mi celú situáciu. Romiho som podporila, bol rád, že sa mohol vyrozprávať, mierne ho to podľa jeho slov utešilo a chcel ísť pracovať. V zahrievacej aktivite som mu pustila pokojnú klavírnu hudbu, aby sa uvoľnilo jeho rozrušenie. Pomaly a plynule jednou rukou maľoval do vzduchu, po chvíli zavrel oči a započúval sa do hudby bez pohybov rúk. Po otvorení očí znova začal rukou napodobňovať pohyb kreslenia. V hlavnej časti si pred tvorbou znova detailne prezrel všetky štetce a vybral si ten s najlepšimi štetinkami. Zvolil si vodové farby, ktoré kombinoval (zmiešaval dve aj tri dokopy) a robil nimi machule. Po minúte povedal, že táto hudba ho neupokojuje, skôr mu vadí, pustila som teda Vivaldiho. Maľoval oveľa rýchlejšie, veľmi sa mu páčila farba, ktorú si namiešal. Nepáčila sa mu ani táto skladba. Pokúsila som sa teda nájsť hudbu, ktorá by mu vyhovovala. Na jednu skladbu od Mozarta povedal, že je pekná, ukludňujúcejšia a romantická. Pri tejto skladbe kreslil vlnky, bodky ružovou a červenou farbou no zasa nevydržal dlho, viac sa sústredil na miešanie farieb. Zaujímala ho značka reproduktorov, prácu už dokončil. V diskusii povedal, že na hudbu moc nie je, teda, že

vlastne všetky pesničky boli celkom dobré, ale pri maľovaní nie, pretože pri tom mu všetka hudba vadí, nevedel sa dobre sústrediť. Prestať s tvorením nechcel, pretože si to chcel aspoň vyskúšať a to čo vznikalo sa mu páčilo. Na obraze (**obr.č.:50**) si hneď všimol vzniknuté srdiečko, nekreslil ho zámerne, bola to len machuľa. Páčilo sa mu to a povedal, že na tú romantickú hudbu sa to hodilo. V záverečnej reflexii svoj obraz nazval Romiho super Mona Lisa, tak veľmi sa mu páčil, mal sa dobre, ale na hudbu už radšej kresliť nebude. Romi sa ku koncu stretnutia aj občas usmial, náladu mal o dosť lepšiu než keď prišiel, zvyšný čas po nalepení nálepiek využil na hokej.

Jakub

Mal sa dobre, bol chorý, ale už vyzdravel a môže chodiť do školy, chodí tam rád. V zahrievacej aktivite pri pokojnej hudbe zavrel oči, krúžil zápästiami a usmieval sa. Zobral si štetec a predstavoval si, že maľuje ním. Povedal, že sa cítil dobre. Pri muzikomaľbe najprv kreslil žltou vodovkou bodky a čiary do rytmu klavíra, potom začal rozprávať, prestal sa sústrediť na hudbu, zaujalo ho ako sa zafarbuje voda v nádobke, keď tam namáčal štetec. Po zmene na Vivaldiho, povedal, že mu skladba pripomína písmenká A,B,C maľoval ich (**obr.č.:51**). Táto hudba ho vraj ukludnila, z môjho pohľadu sa, ale nesústredil. Vypýtal si čistý papier, aby mohol kresliť voskovkou panákovke písmenká (**obr.č.:52**). Chvíľu som ho nechala a potom som sa ho spýtala, či by sme neskúsili kresliť na hudbu spolu, každý na svoj papier. Súhlasil a tento krát si zvolil voskovky. Pustila som pokojnú hudbu, začala som kresliť ako prvá, pozeral sa na mňa a potom sa pridala aj on. Bolo vidieť, že mu to pomohlo, pôsobil pokojne, nerozprával, len potichu pracoval podľa hudby. V diskusii povedal, že keď ma videl maľovať so zavretými očami, chcel to vyskúšať aj on, dokázal tak lepšie vnímať hudbu (zavreté oči mal iba chvíľku, no celý obrázok (**obr.č.:53**) dokončil bez slov a iného rozptyľovania sa). Pri záverečnej reflexii sa hral s pastelkami, zapichol ju do hlavy lego panáčikovi, ktorého si priniesol. Uviedol, že sa mal dobre, viac sa mu páčil druhý obrázok, ktorý pri hudbe namaľoval.

David

Nakreslil usmiateho smajlíka, mal sa dobre, je sviatok, nebol v škole, ale hral sa doma s kamarátmi. Pri kresbe do vzduchu pri pokojnej hudbe kreslil pravou rukou s vystretým ukazovákom vlnky, kruhy, neskôr robil pohyb oboma rukami. Bol uvoľnený, pokojný, sústredil sa na skladbu, rukami hýbal do rytmu. Do hlavnej časti si vybral vodovky a najhrubší štetec, kreslil ním čiary po celom papieri. Pri pokojnej skladbe pracoval po tichu,, pomaly, pri zrýchlení klavíra zrýchlil aj on. Už po tejto prvej pesničke mal zaplnený skoro

celý papier, preto si na skladbu Vivaldiho zobral farbičky a voskovky, ktorými pracoval znova do rytmu a sústredene. David mal kresbu hotovú (**obr.č.:54**), skôr, ako sme sa vrátili k pokojnej pesničke, preto sme si ju už len vypočuli. V diskusii povedal, že sa cítil ukludnený, hudba sa mu páčila, tvorilo sa mu dobre, len má radšej muziku a kreslenie každé zvlášť. Pri rozhovore vstával zo stoličky, hral sa s vankúšmi na sedačke, viac krát som ho požiadala, nech prestane, no pomohlo to len na chvíľu a znova sa k ním vrátil, povedal, že sa nudí. Spýtala som sa ho, či by si chcel nakresliť ešte niečo podľa seba, čo ho baví, potešil sa a nakreslil Minecraft, lebo vraj ten jediný ho baví. Na kresbu sa sústredil a povedal mi k nej celý príbeh. Na stretnutí sa mal v pohode, páčili sa mu obe aktivity, len medzi nimi sa chvíľku nudil.

Reflexia: Použitá hudba môže pôsobiť na každého klienta inak. Na niekoho príjemne, upokojujúco, inému sa nemusí páčiť. Dôležité je, aby klient dokázal vyjadriť aj nepríjemné pocity z hudby. Zároveň, ak máme za cieľ upokojenie a uvoľnenie hľadáme takú skladbu, ktorá bude na klienta pôsobiť relaxačne. Hudba, ktorá bude na jedinca takto pôsobiť, môže zmierniť prejavy hyperaktivity vyplývajúce z ADHD. Myslím, že to sa nám na stretnutiach podarilo naplniť, keďže všetky deti sa aspoň na čas sústredili na maľovanie a boli pokojné. Aj cieľ vyjadrenia pocitov z hudby sa nám podarilo naplniť, deti si vybrali farby, podľa toho ako na nich skladby pôsobili a keď sa niekomu hudba nepáčila našli sme takú, z ktorej mal lepšie pocity.

5.4.10 Stretnutie č.10

Zahrievacie cvičenie: Pracovný list

Hlavná časť: Koláž moja radosť

Materiál: detský časopis, zopár obrázkov vytrhnutých z rôznych časopisov, fixky, farbičky

Pomôcky: lepidlo, nožnice

Forma: individuálna

Cieľ: zvedomenie si svojich radostí, rozvoj jemnej motoriky, zvýšenie koncentrácie

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál s krátkym rozhovorom, po ktorom nasledovala zahrievacia aktivita - Pracovný list (**obr.č.:55**), v ktorom mali deti za úlohu dať do ohrádok, obrázky, ktoré spolu súvisia, napísať počet vecí v jednotlivých ohrádkach, zistiť, jeden predmet, ktorý nepatrí do žiadnej skupiny, povedať prečo, vyfarbiť jeden obrázok, ktorý sa im najviac páči a výber zdôvodniť. Hlavnou činnosťou bola koláž na tému radosť - z časopisu a zopár obrázkov, si mali vybrať, vystrihnúť a nalepiť, tie veci, ktoré im robia

radosť. Ešte pred tvorbou som im vysvetlila čo je to koláž a ako sa tvorí. O prácach sme diskutovali, povedala som im, že na tieto radosti si môžu spomenúť, keď to budú potrebovať (napr. ak sa budú chcieť potešiť, upokojiť). Stretnutie sme zakončili reflexiou a záverečným rituálom.

Zuzana

Na stretnutie prišla s dobrou náladou, v škole sa naučila nové číslo 8 - hneď mi ukázala, ako ho už vie napísať. Na dve spomínané dievčatá sa jej už nemusím pýtať, obe sa o nej správajú dobre a hrávajú sa spolu. V zahrievacom cvičení sa sústredila, spravila všetko správne, povedala, že to bolo ľahké. Vyfarbiť si chcela dve obrázky kačku a kvetinku - nevedela sa rozhodnúť pre jedno. Prvý obrázok sa snažila vyfarbiť dôsledne, pri druhom už to bolo len čmáranie a vychádzala za čiary. V hlavnej činnosti - koláži sa najprv zalistovala do časopisu, prehliadala si ho a neudržala pozornosť na prácu. Pripomenula som jej, že robíme koláž na tému radosť. Zuzka sa rozhovorila o tom, z čoho má radosť a spoločne sme k tomu hľadali obrázky. Vybrala si: šmykľavky do bazénu (symbolizujú tobogany a detské zábavné centrá), dom v prírode (znamená pre ňu rodinu aj prírodu), psíka, kuriatko, Labkovú patrolu, bábiku, jogurt, štyri tváre (ona, mamina, tatko, sestrička). Veľkú radosť jej robí zmrzlina, tú na obrázku nenašla, dokreslila ju. Zuzka strihala všelijako, len aby to nejak vystrihla (napr. tváram odstrihla čiapky a ústa), občas venovala viac pozornosti časopisu, no vôbec si nekopala nohami tak, ako to u nej bolo zvykom na predošlých stretnutiach. Tvorila na formát A4, najprv obrázky lepila tak, aby sa nedotýkali, potom ich dávala aj cez seba. Z výtvoru (**obr.č.:56**) sa veľmi tešila, pretože predstavoval všetky jej najväčšie radosti. V reflexii zhrnula, že sa jej páčilo úplne všetko, cítila sa šťastná.

Roman

Povedal, že sa má prostredne a nakreslil smajlíka s rovnými ústami. Niektoré zákazy mu už skončili to je super, niektoré nie a to sa mu nepáči, preto prostredne. V úvodnej aktivite si všetko komentoval, spojil všetko správne aj zrátal, len mal problém napísať niektoré čísla, tak som mu ich na čistý papier predpísala a on ich zopakoval. Vyfarbil si mačičku, pretože je podľa neho veľmi zlatá. Na vymal'ovaní si dal záležať. V hlavnej časti, keď rozmýšľal čo mu robí radosť, si spomenul na babku a psíka, čo mu nedávno zomreli. Zo spomienok má radosť, lebo ich aspoň na chvíľu znova vidí, ale na druhej strane je mu smutno, z toho, že tu už nie sú. Nevedel čo presne mu robí radosť, spomenul, že on rád robí radosť iným (vyrába im darčeky). Následne sa pustil do práce, ako prvé si vybral prírodu so psíkom. Ďalej lepil postavy - pokombinoval hlavy a trupy na troch mužských postavách. Dlhho hľadal obrázok

peknej ženy, keď našiel povedal, že by ju pozval na rande, má rád pekné dievčatá. Radosť mu robí aj dobré jedlo, ale to teraz kvôli intolerancii nemôže, povedala som mu, že to nevádi, ak chce môže si ho nalepiť. Nalepil teda syrové korbáčiky, müllermilch a pokračoval pokémonmi, Harry Potterom a telefónom. Zo začiatku si vystrihovali ľudí, ktorý sa mu páčili a nesústredil sa na to čo mu robí radosť, to sa potom zmenilo. Robil na formát A3 (**obr.č.:57**), na vystrihovaní si nedával záležať (niekde odstrihol kúsok obrázkov, tvár ženy som stíhala ja, požiadal ma o to), lepidlo nanášal na papier, nie na obrázky. V rozhovore sa znova prejavila jeho fantázia, keď povedal, že mužské postavy predstavujú jeho pra pra pra dedov, ktorých nepoznal, ale urobilo by mu radosť, keby o nich vedel viac, zaujíma ho história. Ženskú postavu nakoniec označil za maminu, lebo sa na ňu podobá. V reflexii povedal, že sa cítil príjemne.

Jakub

Kubo sa mal dobre, len trochu unavene (neskôr sa zistilo, že mu začínala choroba). Nechcel sa rozprávať, chcel hneď začať s arteterapiou. V úvodnom cvičení spravil všetko správne, len zakrúžkoval všetky predmety, nevedel, že jeden má zostať, keď som mu to povedala, vedel, ktorý tam nemá byť. Počítanie ho bavilo najviac, vyfarbovať sa mu nechcelo, povedal, že len smajlíkom označí, čo sa mu najviac páči - lopta, lebo miluje futbal. Pri zadávaní témy povedal, že má rád kamarátov a Vianoce avšak potom, čo si zobral časopis sa prestal sústrediť - vystrihoval z každej strany, to čo sa mu páčilo, nie čo mu robí radosť - vystrihol (niekedy vytrhol) kvetiny, žabu, vesmír, číslo 18 - ku každému si vymyslel, že to má rád (napr. žabu mám rád, lebo skáče, najobľúbenejšie číslo mám 21, ale 18 má robí šťastným). Časopis aj obrázky som mu zobrala, povedala som mu nech nachvíľu zatvorí oči, pár krát sa nadýchne a nech si predstaví čo mu robí radosť, kedy je šťastný. Spomenul kamarátov, zvieratá, čo majú doma, plyšáky a Vianoce. Spolu sme potom v časopise hľadali obrázky, ktoré by k daným veciam mohol použiť, niektoré som mu pomohla vystrihnúť. Koláž na záver dotvoril fixkami, držal ich naraz asi päť a spravil dúhu, potom jednou slniečko a podpísal sa. Výtvor (**obr.č.:58**) mu pripomína kamarátstvo. Rozprávať sa znovu nechcel, nakreslil pole na piškvorky, povedala som mu, že piškvorky si môžeme zahrať, ale na čistý papier. Po dohraní, na ktoré sa sústredil, stretnutie zhrnul v reflexii - mal sa dobre, ale tešil sa, že si pôjde domov ľahnúť.

David

Prišiel s dobrou náladou, nebol v škole, bol u psychologičky, ale nepamätal si čo tam robil. Zaujímala ho kamera, začal do nej mávať a robiť opičky, poprosila som ho, nech si ju

nevšíma. V zahrievacej aktivite spravil všetko správne, len pri tom často vstával zo stoličky. Vyfarbil ponožky a veľmi sa na tom smial, povedal, že si robil srandu, ale iný obrázok už vyfarbiť nechcel. V hlavnej činnosti pri koláži nevedel, ako má začať, nevie čo mu robí radosť ani kedy je šťastný. Znudene si listoval v časopise, až keď našiel zvieratká vystrihol a nalepil ich - psík (má ich u babky), kravy a sliepky (lebo sú v Minecrafte a ten má rád). Chcel si nalepiť agamu (ktorú majú doma), ale obrázok nenašiel. Naopak našiel veľa vecí čo bežne robí - lego, tobogany, ale nechcel to vystrihnúť, nevedel, či mu to robí radosť. V obrázkoch našiel videohry, to ho veľmi potešilo a všetky vystrihol, tie mu robia veľkú radosť. Potom ešte pridal dvoch chlapcov (predstavujú jeho kamarátov) snehovú guľu a vianočného škriatka, pritom však už pobehoval. David tvoril na formát A3 (**obr.č.:59**), strihanie aj lepenie mu celkovo išlo, dával si záležať na okrajoch aj na tom aby obrázky odstrihol rovno. Pred reflexiou odbehol na rebrinu, na slovo nereagoval, musela som ísť pre neho a potom mi povedal, že z tvorby mal dobrý pocit, páčilo sa mu čo vytvoril a mal sa super, super. Po nalepení nálepiek nám zostalo trochu času a David si predtým v obrázkoch našiel vystrihovačku Mikuláša, ktorú si chcel spraviť - vystrihol si ho aj zlepil sám. Potešil sa, že si ho mohol zobrať domov.

Rexlexia: Nám ako terapeutom táto technika, pri ktorej zistíme klientovo vnímanie radosti pomôže v tom, že mu hlbšie porozumenie, vieme podporiť jeho sebavedomie tým, že mu môžeme pripomínať jeho pozitívne skúsenosti a vieme lepšie prispôbiť terapiu. Po stretnutiach som si uvedomila, že všetky deti rozptyľoval časopis a že pre deti s ADHD bude vhodnejšie, ak im pri koláži nabudúce dám len zopár obrázkov. Časopis som však zvolila preto, lebo som chcela, aby mali väčší výber, nech si vedľa nájdu to čo každému z nich robí naozaj radosť. Ciele stretnutia sme naplnili. Jemnú motoriku sme rozvíjali hlavne vystrihovaním a lepením. Kolážou si deti zvedomili svoje radosti. Cieľ zvýšenia koncentrácie bol u niektorých viac iných menej narušený spomínaným časopisom, no každý sa v určitej fáze na prácu sústredil.

5.4.11 Stretnutie č.11 (Zuzana, Roman)

Zahrievacie cvičenie: Moje obľúbené veci

Hlavná časť: Naša skupina

Materiál: baliaci papier, papier A4, farbičky, fixky, pastelky

Forma: skupinová (dvojice)

Cieľ: zoznámenie sa, naučiť sa pracovať vo dvojici, rozvoj empatie a pozornosti

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál so smajlíkmi, predstavenie sa detí navzájom, rozhovor o ich nálade a očakávaniach. Vytvorili sme si tri nové pravidlá pre toto stretnutie: podporujeme sa, počúvame sa a pomáhame si. Ako úvodné cvičenie som zvolila Moje obľúbené veci, kde mali deti predelený papier na 6 políčok a do každého postupne kreslili tieto veci: obľúbené zviera, činnosť, vec, jedlo, miesto, oblečenie a ako bonus mali niekde spraviť machuľu svojou najobľúbenejšou farbou. Kresby nemuseli byť umelecké diela, stačilo iba ak to načrtli. Počas kreslenia mali medzi sebou zábranu, aby od seba neobkresľovali. Toto cvičenie im slúžilo na to, aby sa lepšie zoznámili - po nakreslení sme diskutovali o ich výtvoroch. Ďalšou úlohou bolo, aby dobre počúvali jeden druhého a aby si dané veci zapamätali. Overila som si to na konci cvičenia otázkami, kde museli správne odpovedať jeden o druhom. Pokračovali sme hlavnou časťou - Naša skupina (dvojica), kde si navzájom obkreslili svoje postavy na veľký baliaci papier, následne každý dotváral postavu toho druhého. Za úlohu som im dala, aby mala postava svoje obľúbené oblečenie, niečo vo svojej obľúbenej farbe a ak stihnú, môžu dotvoriť prostredie najobľúbenejším zvieratkom a miestom. Po skončení tvorenia sme sa porozprávali o tom, ako sa cítili, ako sa im pracovalo, pozreli si navzájom svoje výtvary a ak chceli mohli tentoraz už na svojej postave niečo zmeniť. Stretnutie sme zakončili reflexiou a nalepením nálepiek.

Roman

Začal stretnutie ako gentleman, nechal Zuzku vybrať si miesto, kde by chcela sedieť. Povedal, že sa má super, veľmi sa tešil na toto stretnutie (so Zuzkou sa už predtým u mňa videli - stretnutia mávali v rovnaký deň po sebe). Pochválil sa, že doma kreslí knihu. Bol veľmi urozprávaný, bral si pre seba viac priestoru, nechala som ho dopovedať a spýtala sa, či môžeme začať, nech sa so Zuzkou lepšie zoznámia, súhlasil. Navzájom sa dohodli, ako chcú aby sa oslavovali, nechala som ich, nech sa spýtajú otázky, ktoré ich o tom druhom zaujímajú - pýtali sa na vek, kam chodia do školy, ako fungujú ich školy, keďže Romi je v domácej škole, atď. Pri zavedení pravidiel vo dvojici navrhol pravidlo pomáhame si. V úvodnom cvičení si nahlas komentoval, aj po upozornení, takže zábrana bola celkom zbytočná (aj, keď Zuzka mala zväčša dokreslené skôr). Do políčok nakreslil toto: zviera - lev, činnosť - robenie pokusov, vec: notebook s hrou (dlho nevedel, nakreslil až v samom závere), jedlo : špeciálny ním vymyslený hotdog, miesto: príroda, oblečenie: oblek (to, čo nosia prezidenti), farba: zlatá (**obr.č.:60**). Pri tom ako si navzájom rozprávali, čo a prečo majú radi si kopal nohami. Romi si o Zuzke zapamätal štyri veci. Ak niekto náhodou niečo nevedel, obaja sa veľmi smiali, ale spolu, nebol to výsmech. Romi obkreslil Zuzku ako prvý,

išlo mu to dobre, sústredil sa. Keď bol obkresľovaný Romi, smial sa, štekľilo ho, keď mu Zuzka napr. držala prsty, alebo mu prechádzala popri chodidlách. Následne každý pekne pracoval na postave toho druhého, používali farbičky a fixky, ochotne si ich požičiavali ak náhodou potrebovali tú istú a sem tam sa pozreli na prácu kamoša. Obaja vyfarbovali čmáraním, keďže plochy boli naozaj veľké. Romi sa na prácu naozaj sústredil, chcel to spraviť pekne. Splnil všetky zadania, zlatou nakreslil Zuzke čelenku, obliekol jej kvetinkové šaty, prikreslil sovu a šmykľavku, ktorá symbolizuje jej obľúbené detské centrum (**obr.č.:61**). Pri zhodnotení svojej podobizne povedal, že sa Zuzke podarila až na malé detaily. Zmeniť ani dokresliť nechcel nič, aj keď mu lev viac pripomínal jaštericu. Nevadilo mu to. V záverečnej diskusii povedal, že mu bolo výborne a ešte by chcel niekedy pracovať vo dvojici so Zuzkou.

Zuzana

Zuzka prišla s dobrou náladou, mala dobrý deň. Pri úvodnom rozprávaní si kopala nohami výraznejšie ako inokedy. Pochválila sa, že sa naučila nové písmenká, ale skôr počúvala, čo rozprával Roman. V pravidlách navrhla počúvame sa a pomáhame si. V úvodnom cvičení kreslila rýchlejšie ako Romi, nevadilo jej počkať, len sa pri tom vrtela na stoličke. Nakreslila toto: zviera: sova, činnosť: stavanie Lega, vec: Lego, jedlo: perkelt, miesto: detské centrum, oblečenie: kvetované šaty, farba: zlatá a strieborná (**obr.č.:62**). Zuzka si o Romim zapamätala všetko okrem jedného. Zuzka najprv ležala na papieri, bála sa že ju Romi zafarbí a smiala sa lebo ju to vraj štekľilo (na tých istých miestach ako Romiho). Keď obkresľovala ona, tiež si dávala pozor, nech spraví peknú postavu. Na prácu sa sústredila aj Zuzka, len bola chvíľkami pojašená (mávala do kamery, váľala sa po zemi, kopala si nohami do vzduchu pritom ako ležala na bruchu). Zuzka tiež splnila zadanie, Romimu dala zlaté nohavice, mal oblek a prikreslila leva a strom, ktorý symbolizuje jeho obľúbenú prírodu (**obr.č.:63**). Zuzka na svoju podobizeň povedala "great", chcela si však zmeniť vlasy, Romi súhlasil, tak si ich dokreslila podľa seba. V reflexii povedala, že chce byť takto aj na ďalšom stretnutí, najviac sa jej páčilo obkresľovanie.

Reflexia: Tieto techniky som zvolila, aby sa klienti lepšie zoznámili, aby sa naučili pracovať vo dvojici, taktiež preto, aby si rozvíjali pozornosť a empatiu. Technika by mala na klientov pôsobiť aj ako zábava, čím by sa mali eliminovať prejavy porúch správania. Zuzka s Romanom veľmi dobre spolupracovali, počúvali toho druhého, čím sa sústredili a zapamätali si o sebe rôzne informácie. Nálada počas stretnutia bola uvoľnená, priateľská a celé stretnutie sa nieslo v pozitívnom duchu. Ciele stretnutia sme splnili. Ja osobne som si chcela vyskúšať

aj prácu v takejto menšej skupinke. Keďže stretnutie vyšlo veľmi dobre, nabudilo ma, aby som neskôr spojila aj Davida s Jakubom, u ktorých sa hyperaktivita prejavuje trochu viac a najskôr som si netrúfala pracovať s nimi naraz.

5.4.12 Stretnutie č.11 (Jakub, David)

Zahrievacie cvičenie: Vrchnáky

Hlavná časť: Môj rybník

Materiál: vrchnáky rôznych veľkostí, korkové štupele, fixky, farbičky, farebný papier

Pomôcky: lopty, lyžička, nádoba na lopty, krabica s otvormi na vrchnáky, lepidlo

Forma: individuálna

Cieľ: rozvoj pozornosti, koordinácie, zraková pamäť, zlepšenie hrubej a jemnej motoriky, uvoľnenie

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál s krátkym rozhovorom. Zahrievacie cvičenie, ktoré pozostávalo z troch fáz. Prvá fáza: dráha na zemi spravená z vrchnákov a korkových štupeľov (**obr.č.:64**). Deti mali za úlohu ju prejsť dopredu, jedným bokom, druhým bokom a pospiatky tak, že mali na lyžičke loptu, ktorú museli (pokiaľ možno bez spadnutia) umiestniť do nádoby na konci dráhy. Následne mali už bez loptičky dráhou preskákať dvomi nohami, po jednej, po druhej nohe, prebehnúť a potom si sami vymyslieť nejaký pohyb. Druhá fáza pozostávala z vkladania vrchnákov do krabice s otvormi (**obr.č.:65**), kde vrchnáky museli rôzne otáčať, aby sa zmestili do otvoru. Tretia fáza bola zameraná na pozornosť a zrakovú pamäť. Dala som do rady 4,5 alebo 6 rôznych vrchnákov, nechala chvíľu deťom zapamätať si ju, zakryla ju a oni museli spraviť tú istú pomocou svojich vrchnákov (mali sme pripravených 8 rovnakých vrchnákov, ktoré sa líšili farbou, veľkosťou aj tvarom) (**obr.č.:66**). V hlavnej časti, ktorá bola tentokrát kratšia mali za úlohu vytvoriť si vlastný rybník, kde lepili vrchnáky (predstavovali rybičky) na papier, ktorý mohli podľa seba dotvoriť. Stretnutie sme zakončili rozhovorom, záverečnou reflexiou a nalepením nálepiek.

Jakub

Prišiel s dobrou náladou, nebol v škole, lebo bol na vyšetrení, spomínal Vianoce, že už sa ich nevie dočkať aj keď bol len koniec Novembra. Kubo bol od začiatku rozblazený. Tým, že bol dom, ako sám povedal, potreboval pohyb. Nevedel sa dočkať dráhy, ktorá bola vopred pripravená. Pri prechádzaní mu loptička viac krát spadla - nevedel skoordinať pohyb ruky s chôdzou, tak aby udržal loptičku, avšak snažil sa, šiel opatrne a pomaly. Behanie a skákanie si užil, sám si navrhol hopkanie a chôdzu po kolenách. Vkladanie mu išlo bez problémov,

hneď pochopil, že niektoré vrchnáky musí otočiť. Pri zoradení správnej rady sa pri časti, keď si mal zapamätať svoju radu viac sústredil na to, aby si zo svojich vrchnákov vybral tie, ktoré som použila ja. Dohodli sme sa preto, že radu zakryjem skôr, ak si začne pripravovať svoje vrchnáky a že sa bude viac snažiť zapamätať si poradie. Napriek tomu, si ich stále pripravoval a nesústredil sa, robil chyby. Zobrala som mu ich a dala vždy až, keď si pozorne pozrel radu a povedal si nahlas, ako idú za sebou. To mu pomohlo a zapamätal si aj radu piatich vrchnákov. V hlavnej časti si najprv na modrý farebný papier nalepil rybičky, fixkou im dokreslil tváre a plutvy. Z farebného papiera im vystrihol vianočný stromček, pod neho dokreslil darčeky (**obr.č.:67**). Pracoval pokojne, sústredene. V rozhovore povedal, že rybičky sú rodina, ktorá si ide rozbaľiť vianočné darčeky. V reflexii uviedol, že sa mal na jednotku, páčilo sa

mu úplne všetko.

David

Nakreslil smajlíka s rovnými ústami. Mal sa stredne, niečo sa doma stalo, ale zabudol čo. Na začiatku bol bez nálady, no ešte pred úvodnou aktivitou sa rozbláznil, tváril sa, že do kamery nahráva video o počítačovej hre. S lyžičkou a loptičkou mu to išlo, spadla mu len dvakrát. Pri chôdzi pospiatky, nedodržiaval tvar dráhy. Po ceste naspäť na začiatok dráhy naschvál chodil po vrchnákoch. Behanie aj skákanie ho bavilo, sám si vymyslel preskakovanie z nohy na nohu a preplatenie nôh. Po prvej fáze si sadol na sedačku a povedal, že ideme pozerať TV. V druhej fáze vkladal vrchnáky správne, správne ich otáčal, ale keď ich uložil snažil sa ich z krabice vysypať, musela som mu ju zobrať. Pri vytváraní rady sa veľmi nesústredil, zhodil stoličku, bral mi vrchnáky, vyložil všetky naraz, skladal ich skôr, než som svoju radu zakryla. Pre nesústredenie robil veľa chýb. Nepomohlo ani, keď som mu povedala, nech si poradie povie nahlas, ani keď som mu zobrala vrchnáky, pri celom cvičení si robil čo chcel. V hlavnej časti si ako rybičky vybral tie najväčšie vrchnáky, ktoré nalepil na modrý farebný papier. Rybičkám fixkou dokreslil tváre a na farebný papier im nakreslil telo, ktoré vystrihol (**obr.č.:68**). Prostredie dotvoriť nechcel. Pri tvorbe pôsobil kľudnejšie, dával si záležať na strihaní lepení aj kreslení. Po dokončení aktivity pri rozhovore namiesto odpovedí chcel strihať lepidlo, svoj prst, kňučal a snažil sa odtrhnúť nalepené vrchnáky. Nakoniec odpovedal, že ryby sú proste len ryby a nerobia spolu nič, len plávajú. V reflexii zhrnul, že už sa má dobre (zlepšila sa mu nálada) a páčilo sa mu všetko.

Reflexia: Tieto techniky som vybrala pretože sa v nich rozvíja pozornosť, koordinácia, jemná a hrubá motorika, s ktorými majú deti s ADHD často krát problémy. Vrchnáky krásne

prepojili pohybovú terapiu s arteterapiou. Arteterapeutická časť mala klientom poskytnúť uvoľnenie a pre nás ako terapeutov je zaujímavé aké veľkosti vrchnákov si pre ryby vyberú a za koho ich označia. Viem si predstaviť že pomocou rôznych veľkostí vrchnákov by sa dala spraviť aj projekcia na tému rodina. Ciele stretnutia sme v podstate splnili, len u Dávida sa naplno prejavila hyperaktivita. Pri cvičení, ktoré sa najviac zameriavalo na pozornosť a zrakovú pamäť (usporiadanie vrchnákov do rady) takmer nespolupracoval.

5.4.13 Stretnutie č.12

Zahrievacie cvičenie: Krátka imaginácia

Hlavná časť: **Môj fantastický svet**

Materiál: akrylové a temperové farby, plátno

Pomôcky: štetce, nádoba na vodu

Forma: individuálna

Ciel: rozvoj kreativity a fantázie, posilnenie sebavedomia, zníženie prejavov hyperaktivity

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál so smajlíkom a krátkym rozhovorom. Intervenciu sme začali krátkou imagináciou: Pohodlne si sadni, zavri si oči, sústreď sa na svoj dych, predstav si ako sa postupne uvoľňuje celé tvoje telo, hlava, ruky, brucho, chrbát nohy. Keď sa cítiš uvoľnený/á predstav si, že sa nachádzaš vo fantastickom svete. Môžeš si predstaviť veci, ktoré v skutočnom svete neexistujú. Máš priestor vytvoriť si svet plný nápadov, ktoré je úplne nový a jedinečný. Predstav si, že sa po tomto svojom fantastickom svete prechádzaš, skús sa rozhliadnuť, čo vidíš? Ako sa cítiš? Ešte chvíľu načerpaj túto energiu (v prípade, ak im bola predstava príjemná) a keď budeš pripravený/á otvor oči. V hlavnej časti mali za úlohu namaľovať na plátno umiestnené na maliarskom stojane to, čo sa im vybavilo v imaginácii. Po domaľovaní sme sa o ich dielach porozprávali a stretnutie sme zakončili reflexiou a nalepením nálepiek.

Zuzana

Nakreslila usmiateho smajlíka, mala sa dobre. Keď sa dozvedela, že budeme kresliť na plátno, začala mi rozprávať ako už raz na plátno kreslila s jednou maliarkou západ slnka, chcela by ho nakresliť aj dnes. Pri rozhovore sa hojdala na stoličke a vykladal si na ňu nohy. Pri imaginácii sa najprv vrtela, ale pri predstave fantastického sveta s tým prestala. Vybavilo sa jej ako cvála na jednorožcovi, predstava sa jej veľmi páčila. V hlavnej činnosti pri maľovaní na plátno začala západom slnka, ktorý chcela kresliť pôvodne, no pridala seba s jednorožcom ako cválajú po kopci plnom kvietkov. U Zuzky sa počas tvorby prejavili

poruchy pozornosti aj hyperaktivita: maľovala a vymaľovávala rýchlym čmáraním raz jedno, potom druhé, vrátila sa k prvému (napr. kreslila seba, nedala si hlavu, prešla na západ slnka) sem tam kvôli tomu zabudla, čo ešte chcela pridať. Detaily (ako trávu na kopci) robila najprv precízne, po chvíli už len rýchlo, aby to čo najskôr spravila, vytlačala si príliš veľa farby (napr. hnedú, ktorú zabudla použiť, lebo si spomenula na niečo iné), štetce používala rôzne, no niekedy malé plochy robila hrubým a veľké plochy tenkým. Napriek tomu bolo vidieť, že tvorba (**obr.č.:69**) ju naozaj baví, povedala, že sa cíti ako maliarka a chcela by ňou raz byť. V rozhovore povedala, že vo svojom fantastickom svete by sa volala Sofia, jednorozec Polárka, kráčali by spolu po dúhe a bol by tam ostrov plný jednorozcov. Chcela by tam mať zlé havrany, ktoré by ona s jednorozcami porazili (túto časť prebrala z rozprávky). Veľmi by chcela, aby žila v tomto svete. V záverečnej reflexii povedala, že sa mala veľmi dobre a s obrazom je spokojná, páči sa jej, vystaví si ho v izbe.

Roman

Prišiel nahnevaný, pretože dostal domáce úlohy na Mikuláša, veľmi sa na to hneval aj pri rozhovore. (Bol 5. december, ale Romi trval na svojom, že on dostáva Mikuláša v tento deň, tak nemal dostať úlohy.) Priniesol mi ukázať knižku, ktorú si kreslí a spomínal ju na predchádzajúcom stretnutí. Nálada sa mu výrazne zlepšila, keď sa chválil jednotlivými obrázkami. Pri imaginácii sedel pokojne, to čo si predstavoval mi hneď rozprával. Vo svojom fantastickom svete videl rôzne draky a zaujímavé zvieratá, v predstave sa cítil perfektne. Bolo to na ňom vidieť, celý čas sa usmieval. Na plátno kreslil na šírku. Kresbe dominuje obrovský drak okolo ktorého je veľa menších drakov, fialové slnko, dračie vajce, mnohostonožka, prasacia vážka, starodávne symboly a ľudia. Romi si celý čas pri kreslení rozprával, obrázok (**obr.č.:70**) má veľmi fantazijný príbeh o paralelných svetoch, portáloch drakoch a ľuďoch, ktorý neustále rozvíjal. Na tvorbu si zvolil hrubý štetec, detaily dokreslil tenkým. V ruke po celý čas držal maliarsku paletu (povedal, že ako pravý umelec), miešal dokopy farby a do práce bol úplne pohltý. V rozhovore povedal, že sú tam nejaké boje, ale, že si všetci nakoniec ustúpia. Mal pocit, ako by sa v jeho obrázku spojili všetky svety a že tam všetci žijú v harmónii a v miery. V takomto svete by veľmi túžil žiť. Na svoj obraz bol hrdý. V záverečnej reflexii povedal, že mu bolo perfektne a že má dobrú náladu, odchádzal s úsmevom.

Jakub

Kubo prišiel s dobrou náladou, len bol trochu unavený po športovom krúžku. Rozprával mi o návšteve Mikuláša, dostal toho veľa, bol šťastný. Pri imaginácii nedokázal mať v kuse

zatvorené oči, otváral ich, ale povedal, že v jeho fantastickom svete sú Spidermani, Kameroman a Robotoman (postavičky z videí). Jeho svet sa mu páčil, cítil sa v ňom dobre, superhrdinovia a aj on všetkých zachraňujú. V hlavnej časti začal na plátno (na šírku) maľovať čiernou veľkého Kameromana, pokračoval jedným červeným a jedným modrým Spidermanom. Detaily ako tvár kreslil najhrubším štetcom. Nepáčilo sa mu čo vzniklo, tak to celé pretrel na dve machule. Chcel to zamaľovať bielou, čo sa nedalo, nevedel, ako má pokračovať. Poradila som mu, že ak chce, môže to nechať ako pozadie a keď to zaschne, môže znova namaľovať Spidermanov. Zobral si teda ešte modrú červenú a bielu farbu a začal tým tvoriť pozadie. Páčilo sa mu ako sa farby na plátne kombinujú a prelínajú. Vznikla z toho pekná fialová farba a povedal, že je to portál kam ide Kameroman, ktorého prerobil na veľkého Spidermana – Venoma (**obr.č.:71**). Portál spravil aj z druhej strany Venoma, páčilo sa mu miešanie farieb a nakoniec sa rozhodol, že zatrie aj postavu a spraví z toho jeden veľký portál. Nakoniec na plátno pridal niekde bielu farbu, aby sa spravili pekné detaily. Vzniklo z toho pekné abstraktné dielo (**obr.č.:72**). Kubo bol celý čas na prácu sústredený, eliminovali sa jeho prejavy hyperaktivity. V rozhovore povedal, že je rád, že nakoniec prekryl aj Venoma, bol to dobrý nápad, vytvoril umelecké dielo. So svojím obrazom bol veľmi spokojný. Je to portál do jeho dúhového fantastického sveta, kde žijú rôzni superhrdinovia, ktorý pomáhajú ľuďom, tí sú fialový, majú tiež všelijaké schopnosti. Z premaľovania nebol smutný, práve naopak najviac ho to rozveselilo. Pri rozhovore sa vrtel na stoličke a vydával piskľavé zvuky. V reflexii zhodnotil, že mu bolo super a chcel, aby som s ním išla k ním domov, hrať sa s ním.

David

Namiesto smajlíka nakreslil Skibidi záchod (hlava trčiaca zo záchodu z videí). Má sa dobre. Pri imaginácii sa nesústredil, vrtel sa na stoličke, vstával z nej, oči mal zatvorené len minimálne. Najprv povedal, že to čo má vo svojom fantastickom svete nemôže kresliť, nechcel povedať čo, potom zmenil a povedal, že tam má postavičku Skibidi záchod a Kameromana. S Davidom bolo od začiatku ťažšie spolupracovať, odchádzal, otáčal kameru, rozprával do nej, behal okolo maliarskeho stojana, nereagoval na nie, musela som ísť za ním a až vtedy prestal a vrátil sa k činnosti. Tieto prejavy pretrvávali počas celého stretnutia, len pri maľovaní sa mierne znížil ich počet. Maľoval na šírku plátna, začal v ľavom dolnom rohu, postavou Skibidi, nepodarilo sa mu to, vedľa ju nakreslil znovu. Na vyfarbovanie si zobral tenší štetec, pracoval precízne, tak aby sa nedotkol ešte nezaschnutej farby. Pridal ďalšieho Skibidiho – policajta, záchod nakreslil bielou, nebolo to vidieť, tak to obtiahol

čiernou. Do pravého rohu namaľoval Kameromana. Pozadie dotvoril bytovkou a oblakmi. Predtým ako spravil oblaky, odišiel na rebrinu, nepočúval, potom prešiel k oknu a pozeral sa von, k práci sa vrátil až po niekoľkých minútach, na moje slová vôbec nereagoval. Po dokončení oblakov, oznámil, že má hotovo (**obr.č.:73**). V rozhovore povedal, že v jeho fantastickom svete by boli ľudia so super schopnosťami, dokázali by zdvíhať budovy, bol by reálny Minecraft a aj všetky postavy čo nakreslil. Na stretnutí mu bolo dobre, super, dobre, páčilo sa mu, že mohol maľovať na plátno, ale lepšie by to vraj nakreslil farbičkami.

Reflexia: Maľovanie na plátno umiestnené na stojane som zvolila, aby si klienti vyskúšali niečo nové a aby sa cítili ako pravý umelci, čo malo za cieľ (tým že vytvorí obraz), posilnenie ich sebavedomia. Sebavedomie u detí s ADHD môže byť kvôli prejavom ich diagnózy nižšie a tým, že namaľovaním obrazu uvidia svoje vlastné schopnosti a zažijú úspech im ho môže pomôcť posilniť. Téma fantastický svet terapeutom môže priniesť cenné informácie o klientovom vnímaní, pociťovaní a fantázii. Taktiež môže odraziť vnímanie problémových oblastí v jeho živote. Ciele stretnutia sme splnili, pri maľovaní všetky deti zapojili svoju kreativitu, fantáziu. Všetci sa tešili zo svojich diel, zobrali si ich domov, pochválili sa rodičom. Pri tvorbe u nich došlo k zníženiu prejavov hyperaktivity (u Dávida len k miernemu). Bolo vidieť, že maľovanie ich baví, snažili sa, aby vytvorili niečo na čo budú hrdí.

5.4.14 Stretnutie č.13 (Zuzana, Roman)

Zahrievacie cvičenie: Vrchnáky

Hlavná časť: Môj rybník

Materiál: vrchnáky rôznych veľkostí, korkové štupele, fixky, farbičky, farebný papier

Pomôcky: lopty, lyžička, nádoba na lopty, krabica s otvormi na vrchnáky, lepidlo

Forma: individuálna

Cieľ: rozvoj pozornosti, koordinácie, zraková pamäť, zlepšenie hrubej a jemnej motoriky, uvoľnenie

Priebeh stretnutia: To isté, ako 11. stretnutie (Jakub a David).

Zuzana

Prišla s výbornou náladou, cez vianočné prázdniny boli na druhom konci Slovenska u oboch babiek a dedkov. Bolo tam veľa snehu a lyžovala sa, veľmi si to užila. Pri prechádzaní dráhou, jej loptička spadla len dva krát, išla veľmi sústredene, opatrne, lyžičku si nahýbala, tak aby lopta nevypadla. Beh a skákanie ju bavili, sama si vymyslela beh dozadu a

poskakovanie. Pri vkladaní vrchnákov nevedela kam niektoré patria, snažila sa ich nasilu pretlačiť, čím krabicu roztrhla. Povedala som jej, že ich musí otáčať, (s veľkým mala stále problém), keď na to prišla vrchnáky rýchlo povkladala správne. Pri farebnej rade si od začiatku nahlas hovorila ako idú za sebou, čo jej pomohlo správne si ju zapamätať. Ku koncu začala mierne strácať pozornosť a spravila zopár chýb, ale po krátkom pozretí si ich hneď opravila. V hlavnej časti si vybrala štyri vrchnáky, jeden najväčší a tri klasické. Vrchnáky si na papier obkreslila, aby vedela kam má dať lepidlo. Na farebný papier si nakreslila telo ryby, ktoré vystihla (strialala lepšie ako pri koláži, viac sa snažila), nenalepila ho, len ho zasunula pod vrchnák, aby sa s ním dalo hýbať - akoby rybičky plávali. Na vrchnáky dokreslila oči, na niektoré aj šupiny. Fixkou dotvorila obrázok - sú s rodinou na lodiach - na jednej je tatino s kamarátom, na druhej ona so sestričkou a na tretej mamina s kamarátkou, lovia poklad (ktorý tiež nakreslila), ak by náhodou chytili rybu pustili by ju. Zuzka sa nebojí, že je sama na lodi so sestričkou, lebo na blízku je veľa ľudí, ktorý ich strážia. Rybičky majú na obrázku domček, jedna je v ňom, jedna vyskakuje nad hladinu, tú z lode obdivujú **(obr.č.:74)**. Zuzka pôsobila po celé stretnutie pokojne, len minimálne si hompáľala nohami, sústredene pracovala. Bolo vidieť ako jej záleží na rodine, pekne o nej rozprávala a aj jej výtvor pôsobil harmonicky. V reflexii s veľkým úsmevom zhrnula, že bude odchádzať so šťastným pocitom, najviac sa jej páčilo kreslenie. Po nalepení nálepiek si ešte chvíľu z vrchnákov stavala vlastnú dráhu.

Roman

Nakreslil ospalého smajlíka, brat ho ráno zobudil, nahnevalo ho to a odvtedy je stále ospalý. Smajlíkovi dokreslil slzy, bol smutný, že nemohol spať dokedy chcel, aj keď išiel do školy. Vymýšľal, že ho mohla mama ospravedlniť. Povedala som mu, že každý máme nejaké povinnosti, že jeho je chodenie do školy, že ma mrzí, že sa kvôli tomu cíti zle, ale že by mal svoje povinnosti dodržiavať. Zhodnotil, že mám pravdu, bude si nastavovať budík, je mu príjemnejšie, keď ho zobudí hudba, než niekto iný. Ďalej mi rozprával o ich dokonalých Vianociach. Na zahrievacie aktivity sa tešil. Pri prechádzaní dráhy mu loptička spadla len pri chôdzi dozadu, celý čas išiel opatrne a sám povedal, že sa sústreďí, no je to náročné dávať pozor na viac vecí. Pred behom po dráhe si zobral baseballovú pálku a hral sa s ňou, na požiadanie ju hneď odložil. Skákanie po dráhe sa mu moc nepáčilo - po jednej nohe neskákal lebo to nevie, pri skákaní po dvoch nohách povedal, že ho z toho bolia nohy (skákal tak, že dopadal na celé chodidlá), navrhla som mu nech skúsi hopkať po špičkách, to mu išlo. Sám si potom vymyslel, že prehopká dráhu pospiatky a prebehne so zdvíhaním kolien. Chcel

robiť kotrmelce, ale zavrhol to, aby si nepokazil účes. Pri vkladaní štuplíkov najprv nevedel kam má niektoré dať, napasovali mu nikam, až keď som mu povedala, že ich musí otáčať, tak ich povkladal správne. Išlo mu to o niečo pomalšie, rozmýšľal ako ich treba otočiť. Pred tým, ako sme začali s tretou fázou, si Romi zo štuplíkov skladal dračie kráľovstvo, dala som mu trochu priestoru a potom som s ho spýtala, či môžeme začať. Najskôr sa sústredil viac na výber vrchnákov, ktoré bude potrebovať než na to, aby si zapamätal poradie. Poradila som mu, na čo sa má sústrediť a povedala, že akonáhle chytí vrchnáky ja svoje zakryjem a skráti si čas na zapamätanie. Radu poslúchol, viac ráz sa však musel pozrieť než ich dokázal správne zoradiť. Niekedy si nevedel nájsť chybu ani keď mal svoju radu odkrytú. Skúsili sme preto prejsť na tri vrchnáky, čo sa mu darilo. Opäť sme vyskúšali štyri, povedal si poradie nahlas a zoradil ich správne. V hlavnej činnosti si dopredu vybral klasické vrchnáky rôznych farieb ktoré budú jeho rybičky. Najprv nakreslil celý obrázok až potom použil vrchnáky, tie po nalepení dotvoril fixkou - nedával im len oči, ale v podstate celú rybu nakreslil na vrchnák, jedna je väčšia, cez dva štuplíky. Z farebného papiera robiť nechcel, všetko kreslil fixkou. Vytvoril rybičkové kráľovstvo s jaskyňou, trónom, tajnou chodbou, starovekými písmenami, morskou pannou a mnohými ďalšími detailmi (**obr.č.:75**). K obrázku vymyslel fantazijný príbeh, ktorý rozprával a dopĺňal počas celej tvorby. Nachádzajú sa tam aj vodné príšery a draci (nenakreslil ich), ktoré morská panna - kráľ porazí a všetci budú žiť v harmónii. V záverečnej reflexii povedal, že sa mal dobre a že sa mu páčilo úplne všetko.

Reflexia: Stretnutia sa s Romim aj so Zuzkou niesli v pokojnom duchu. Každému išlo niečo viac, niečo menej no všetky ciele sme splnili. Pri tvorbe obaja pracovali sústredene a uvoľnene, nakreslili a vymysleli si pekné príbehy.

5.4.15 Stretnutie č.13 (Jakub, David)

Zahrievacie cvičenie: Moje obľúbené veci

Hlavná časť: Naša skupina

Materiál: baliaci papier, papier A4, farbičky, fixky, pastelky

Forma: skupinová (dvojice)

Cieľ: zoznámenie sa, naučiť sa pracovať vo dvojici, rozvoj empatie a pozornosti

Priebeh stretnutia: To isté ako 11. stretnutie (Zuzana a Roman)

Jakub

Prišiel s dobrou náladou, nenechal sa strhnúť Davidovou rozbláznenosťou, bol pokojný. Moc sa ani jednému nechcelo začať s rozhovorom, tak som zvolila aktivitu na naladenie nálady, kde sme každý povedali svoje meno (ako chceme, aby nás ostatní volali) a pridali k tomu pohyb, ako sa cítíme, skupina to zopakovala. Jakub si za svoj pohyb vybral drep. Cvičenie sa mu páčilo. Jakub pomohol Davidovi otvoriť fľašu a tým sa začal aj ich rozhovor o hrách (fľaša mala motív Minecraftu), aké majú najradšej, povedali si aj koľko majú rokov. Pred cvičením moje obľúbené veci sa u neho začala prejavovať hyperaktivita, mával do kamery, kopal si na stoličke nohami, z toalety prišiel po štyroch ako pes. Pri tvorení sa hneď ukludnil. Nakreslil toto: zviera - mačka, činnosť - hranie PlayStationu s kamarátmi, vec - plyšák z rozprávky, jedlo - rezeň a zemiaková kaša, miesto - plaváreň, oblečenie - vianočné tričko so sobom, farba – oranžová (**obr.č.:76**). Pri predstavovaní obrázku si pri každom poličku bral slovo ako prvý. O Davidovi si zapamätal všetko až na jeho obľúbené jedlo. Oboch som sa spýtala, či by si chceli dať ešte krátku rozcvičku (videla som, že hlavne David potrebuje pohyb). Jakub chcel začať predviesť rozcvičku ako prvý, predviedol drepy, kliky. V hlavnej činnosti bol najprv obkresľovaný, smial sa pri prstoch a pri nohách, štekľilo ho to. Keď obkresľoval, sústredil sa, išiel plynulo, len pri hlave sa mu nedarilo (nakreslil príliš malú) potom ju prekreslil. Vyfarboval fixkami čmáraním, oboma rukami - nechcelo sa mu vyfarbovať takú veľkú plochu. Neskôr prišiel na to, že voskovkami to ide rýchlejšie (jej celou dĺžkou). Pri tvorení okrem toho, že nedodržiaval línie pôsobil kľudne, chvíľkami si spieval pesničky. Zadanie splnil tričko dal Davidovi zelenou, nohavice mu vyfarbil jeho obľúbenou modrou farbou a na záver dokreslil malú mačku a dom (**obr.č.:77**). So svojou postavou, ktorú nakreslil David bol spokojný, zmenil len jednu vec a to farbu mačky zo zelenej na čierno bielu. V reflexii zhrnul, že mu bolo dobre, ale nepáčilo sa mu, že David stále kričal. Keď David plakal, snažil sa ho utešiť, povedal mu, že možno ešte niekedy budú spolu, potom pre neho prišli rodičia.

David

Mal sa dobre, od začiatku bol dosť hyperaktívny, pozeral sa na Jakubove smajlíky a váľal sa po zemi. David ako svoj pohyb zvolil výskok s tlesknutím nad hlavou. Po cvičení odbehol, začal sa točiť, keď sa vrátil k stolu zobral si strúhadlo a hral sa s ním, vzala som mu ho. Aj Davidovi sa pohybové cvičenie páčilo. Po rozhovore, keď išiel Jakub na toaletu chcel ísť s ním aj keď vedel, že je tu len jedna. Musela som ho zastaviť a povedať mu, že musí počkať - zatiaľ behal po byte a vykrikoval. V zahrievacom cvičení sa snažil pozerieť cez zábranu na

prácu Jakuba, rozprával nezmysly, bláznil sa, kričal. Snažila som sa mu vysvetliť, že tu nie je sám, že Jakub povedal, že sa mu to nepáči. Odpovedal len dobre, no o chvíľu pokračoval znova. Nakreslil toto: zvieratá - mačka, činnosť - pozeranie TV, vec - Skibidi plyšák (nemá ho, chcel by), jedlo - hamburger a džús, miesto - domov, oblečenie - hnedé alebo zelené tričko, farba – modrá (**obr.č.:78**). Napriek tomu, že robil veľa iných vecí, si David o Jakubovi zapamätal úplne všetko. Nevadilo, mu že rozcvičku dával ako druhý, predviedol veľa skokov. Na pár minút ho to ukludnilo. Keď obkresľoval Jakuba, dával si pozor, aby to spravil správne. Keď bol obkresľovaný, bál sa, že bude popísaný, trochu sa hýbal a znova začal pišťať. Pri tvorení vyfarboval čmáraním, kričal, pišťať, búchal do rozkroku Jakubov obrys (tvrdil, že Jakub jeho obrys búchal do brucha, ale nebola to pravda, Kubo len kľáčať na papieri a maľoval). Vysvetlili sme si, že nemu by sa to tiež nepáčilo - s búchaním prestal s ostatným nie. Zadanie splnil, Jakubovi nakreslil obľúbené vianočné tričko, jeho obľúbenou farbou mu nafarbil nohavice a do pozadia nakreslil mačku a vodu, ktorá symbolizuje plaváreň (**obr.č.:79**). Jeho postava, ktorú nakreslil Kubo sa mu páčila, chcel však zmeniť veľkosť mačky, pretože bola podľa neho príliš malá. Nakreslil novú a veľkú. V záverečnej reflexii povedal, že mu bolo super a že by stále chcel chodiť ku mne spolu s Kubom. Na to, že mu Jakub povedal, že sa mu nepáčilo, že kričal nereagoval. Keď som povedala, že na ďalšom stretnutí budeme pracovať individuálne, rozplakal sa. Stále opakoval, že chce chodiť aj s ním, nie sám. Vyplynulo z toho, že by chcel, aby býval s nejakým kamarátom, s ktorým by sa mohol doma hrať. Snažila som sa ho ukludniť (Jakub medzičasom išiel domov), povedala som mu, že veď aj my sme kamaráti a budeme spolu, to trochu pomohlo, vtedy pre neho prišla mamina a sľúbila mu, že si môže domov zavolať kamoša.

Reflexia: Pracovať s Jakubom a Davidom spolu bolo náročnejšie ako so Zuzkou a Romanom, čo som si aj myslela. Bola som prekvapená, že sa Jakub nedal veľmi strhnúť Davidovou rozbláznenou náladou a že pekne spolupracoval. U Dávida sa na tomto stretnutí hyperaktivita prejavila najviac z doterajších intervencií, nereagoval na žiadne upozornenia, stále si robil po svojom, no napriek tomu si dokázal veci o Jakubovi zapamätáť. Stretnutie nemalo až takú uvoľnenú atmosféru, ako v prvom prípade. Sem tam navzájom prehodili zopár slov, no viac pracoval každý sám. Na Jakubovi bolo vidieť, že mu kričanie Dávida prekáža čo v reflexii potvrdil. U Jakuba sme splnili všetky ciele, bol empatický, keď David plakal. U Davida empatia nefungovala, keďže opakovane robil veci, ktoré sa nám nepáčili. Napriek tomu, že nevyšlo všetko podľa plánu som rada, že som sa odhodlala chalanov spojiť, tiež som rada za skúsenosť na tomto stretnutí, určite ma to ako terapeutku posunulo ďalej.

5.4.16 Stretnutie č.14

Zahrievacie cvičenie: Nájdi cestu von z bludiska

Hlavná časť: Rozliate farby

Materiál: voskové farbičky, farbičky, papier A4

Pomôcky: strúhadlo, žehlička, kúsok látky

Forma: individuálna

Cieľ: rozvoj fantázie, abstraktného myslenia a pozornosti, zmiernenie prejavov hyperaktivity

Priebeh stretnutia: Stretnutie sme začali smajlíkovým rituálom a rozhovorom o nálade klientov. Ako zahrievacie cvičenie som zvolila nájsť cestu von z bludiska, kde hľadali správnu cestu od panáčika k pokladu (**obr.č.:80**). Pokračovali sme hlavnou aktivitou - Rozliate farby, kde deti na papier nastrúhali voskové farbičky (mohli si zvoliť farby, aké chceli), papier prehli na polovicu, položili na neho kúsok látky a žehlili ho, pokiaľ sa voskovky neroztopili. Po roztvorení vzniklo abstraktné dielo (škvry boli na poloviciach zrkadlovo otočené), o ktorom sme viedli rozhovor: Čo na obrázku vidíš? Pripomína ti to ako celok niečo? Pripomínajú ti niečo jednotlivé škvry? Po rozhovore mali deti možnosť obrázkov dokresliť farbičkami. Po tvorbe sme si v časopise spravili ešte jedno cvičenie - nájsť 5 rozdielov medzi obrázkami. Stretnutie sme zhrnuli v reflexii a ukončili ho rituálom.

Zuzana

Zuzka sa mala dobre, stretnutie sme výnimočne presunuli na sobotu ráno, vyspala sa dobre a mala výborné raňajky. Hľadanie správnej cesty v zahrievacom cvičení mala hneď hotové - išla od cieľa k štartu, správnu cestu objavila na prvý krát. V hlavnom cvičení ju strúhanie moc nebavilo, kopala si pri tom nohami, no aj tak použila všetky farby voskoviek, aby to mala pekné. Čiernu použila len minimálne a preto, aby ju nevynechala. Žehliť najprv nechcela, bála sa, poprosila ma nech to spravím ja. Ako ma pozorovala, chcela si žehlenie vyskúšať. Povedala, že je šťastná, že to dokončila sama. Pred rozhovorom, vstala a mávala do kamery. V ňom povedala, že na obrázku vidí malý dom a dúhu. Tmavá machuľa (ktorá vznikla v dôsledku príliš veľa strúhancov) jej pripomínala mrak pred búrkou. Ako celok sa jej to nepodobalo na nič. Po otočení na obrázku videla kvety a rybu. Zuzka celkovo dlhšie rozmýšľala, či niečo na obrázku vidí, zo začiatku hovorila len že sú tam machule, skúšala som zapojiť jej fantáziu, či tam nevidí niečo konkrétne, nech v tom skúsi hľadať tak, ako keď sa pozrieme na oblaky a pripomína nám to niečo. Nezbadala, že obrázok má obe polky rovnaké, len zrkadlovo otočené. Chcela dokresliť srdiečko a keďže už vedela, že na

poloviciah je to isté, nakreslila jedno na jednu a druhé na druhú polku (**obr.č.:81**). Pri hľadaní rozdielov v poslednej aktivite, tvrdila, že tam nič nevadí, veľmi si kopala nohami, našla dva rozdiely, tri s mojou pomocou. V záverečnej reflexii uviedla, že obrázok sa jej páčil, je ako umelecké dielo, posledná aktivita ju moc nebavila, ale odíde s dobrým pocitom.

Roman

Nakreslil prekvapeného smajlíka, mamina mu sľúbila, že ak bude poslúchať, stiahne mu hru, po ktorej túži. Bol tým prekvapený v dobrom, takže mal super náladu. Porozprával mi o tej hre a potom sme sa pustili do zahrievacej aktivity. Pri bludisku očami dopredu sledoval, či pôjde dobre, raz si spravil skratku (prepojil nechtiac dve cesty), no opravil sa a správnu cestu našiel rýchlo. Romi si pred hlavnou tvorbou dopredu vybral farby, ktoré chcel použiť - všetky bledé, z tmavých použil len trošku tmavomodrej. Strúhanie mu išlo pomaly, požiadal ma o pomoc, nastrúhala som toľko z danej farby, koľko chcel. Žehlil sám, bavilo ho to. Po roztvorení obrázku bol udivený tým, čo vzniklo, veľmi sa mu to páčilo. Sám od seba hneď povedal, že mu to pripomína obrovského pavúka, na ktorého sneží. Na otázku či vidí niečo aj v jednotlivých častiach povedal, že je tam korytnačka. Keď sa obrázok otočil, videl veľkého kliešťa a v časti ženské pozadie (smial sa na tom). Dokresliť nechcel nič, lebo sa mu to páčilo také, aké to bolo (**obr.č.:82**). V poslednej aktivite si ako jediný sám všimol vlajku, ktorá bola opačne otočená, ostatné rozdiely našiel po nápodvedách, niekedy aj väčších. Pred reflexiou ho niečo v byte zaujalo, odišiel a bez opýtania si to zobral, pri pripomenutí pravidiel sa vrátil a povedal, že mu bolo dobre a všetko sa mu veľmi páčilo.

Jakub

Prišiel s dobrou náladou, ale nemal moc chuť sa rozprávať, radšej chcel začať pracovať. Pôsobil trochu unavene, podopieral si rukou hlavu. Pri hľadaní správnej cesty prešiel všetkými cestami (aj keď už, našiel tú správnu), ceruzkou príliš tlačil, roztrhol papier. V hlavnej aktivite, pri strúhaní tiež príliš tlačil, niektoré voskovky zlomil. Najviac použil svoje najobľúbenejšie farby - červenú, oranžovú a žltú, pridal trochu zelenej, modrej a fialovej. Obrázok si prežehlil sám, keď ho otvoril bol nadšený tým, čo vzniklo. Pripomínalo mu to postavu Hulka okolo ktorého sú listy, keď sa obrázok otočil hore nohami videl v celku kraba a v častiach kuracie prsia a hlavu komára. Na obrázok chcel dokresliť Venoma a Spidermana - nakreslil dvoch, podľa jeho predstaviteľov - Milesa a Petra, ktorý zachraňujú ľudí pred Hulkom (**obr.č.:83**). Jakub po celý čas pracoval pokojne, jeho hyperaktivita sa prejavila občasným vrtením. Pozornosť smeroval inde najmä pri rozhovore, kedy ho zaujímalo strúhanie farbičiek a skladanie voskoviek do tvarov. Pri hľadaní rozdielov medzi obrázkami

našiel štyri, posledný piaty nevedel dlhšie nájsť, začal strácať pozornosť (hral sa s farbičkami), no po malej nápovede, v ktorej časti ho má hľadať ho okamžite zbadal. V reflexii povedal, že sa mal na jednotku, páčilo sa mu úplne všetko, najviac vytváranie obrázku z voskoviek.

David

Nakreslil usmiateho smajlíka a povedal, že sa má dobre aj keď počas stretnutia vyplynulo, že to nie je pravda. Pri hľadaní cesty dopredu očami sledoval, kam cesta vedie, takmer hneď našiel tú správnu. V hlavnej aktivite začal strúhaním čiernej farby, ktorej použil spolu s modrou navyiac. Použil aj žltú, oranžovú, zelenú, hnedú, fialovú a bielu. David žehlil sám, po roztvorení obrázka (**obr.č.:84**) si ľahol hlavou na stôl a povedal, že nevie, čo mu to ako celok pripomína. V častiach videl hlavu nejakej postavičky, kačky, uja, motýľa, srdiečko, vtáka, hlavu a telo. Opačne ako celok je to motýľ, v škvrnách videl vojaka a psa. Po rozhovore nechcel dokresliť nič lebo to dlho trvá, vstal a odišiel preč, išiel pomaly, potichu (nie ako na predošlých stretnutiach, kedy behal, kričal). Vrátil sa sám bez upozornenia a schúlil sa na stoličku otočený tak, aby sa na mňa nepozeral. Tak sa so mnou aj rozprával, povedal, že nemá dobrý deň, udieral sa pritom ramenom do stoličky. Kamarát ho v škole drcol na zem a on spadol, bolelo ho to, ale vraj sa mu ospravedlnil a on to prijal. Pokračoval tým, že chlapci boli na neho v družine zlý, búchali ho, riešil to tak, že odišiel. Stalo sa to vraj prvý krát, bol z toho smutný. Nemyslel si, že sa to bude opakovať, tak to podľa neho netreba riešiť, už to nie sú jeho kamaráti. Dohodli sme sa, že nabudúce, nebude kresliť na začiatku usmievavého smajlíka ak sa tak necíti, aby som vedela, ako mám s ním pracovať a aby sme sa hneď (ak bude chcieť) o takýchto situáciách porozprávali. Prikývol, že už to tak bude robiť. Začal si listovať v časopise, tak som sa spýtala, či by mal náladu hľadať rozdiely na obrázku, odpovedal áno. Pri tejto činnosti sa veľmi sústredil. Tri rozdiely našiel veľmi rýchlo sám, potom dlhšie nevedel nič nájsť, ale vôbec to nevzdával, stále bol sústredený, nakoniec posledné dva našiel s malou pomocou. V reflexii zhrnul, že u mňa mu bolo dobre, páčil sa mu obrázok, ktorý vznikol a hľadanie rozdielov. Povedal mi, že nemám máme hovoriť, že ho búchali, on jej to nepovedal, lebo nemala čas a ani by nepomohlo, keby to vedela. Celý čas pôsobil smutne, po nalepení nálepiek z ničoho nič ožil a povedal mi, že to nie je pravda, že mu chlapci robili zle, že pravda je len to, že ho kamarát drcol. Nehovoril to presvedčivo. Žiaľ nevedeli sme to doriešiť, lebo zazvonila jeho mama a už sa nechcel ďalej rozprávať, chcel ísť domov.

Reflexia: Táto technika je vhodná na rozvíjanie abstraktného myslenia a na rozvoj fantázie, s ktorými môžu mať jedinci s ADHD problém. Farby sa po rozpustení zlejú a vytvoria široké farebné spektrum. Po roztvorení obrázku preto dávame klientovi otázky ako: Čo vidíš na obrázku? Čo ti jednotlivé tvary pripomínajú? Páči sa ti čo vzniklo? Ako by si chcel obrázok dotvoriť? Na stretnutí sme mali za cieľ aj rozvoj pozornosti, na ktorého splnení sme pracovali v prvej a poslednej aktivite, kde sa k správne dokončeniu úloh museli sústrediť. Podarilo sa nám splniť všetky ciele, zmiernenie hyperaktivity nastalo pri hlavnej tvorbe u všetkých. Táto technika bola pre deti nová a zaujímavá, preto si myslím, že pri nej vydržali dlhšie pokojné.

5.4.17 Stretnutie č.15

Zahrievacie cvičenie: Vyjadri pohybom svoju náladu

Hlavná časť: Pohár plný emócií

Materiál: piesok rôznych farieb, nádoba, fixky, prírodný materiál (kamienky, mach)

Pomôcky: lyžička, podložka, plastová nádoba

Forma: individuálna

Cieľ: zdieľanie a schopnosť identifikácie pocitov, ich pochopenie a vyrovnanie sa s nimi

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál so smajlíkom a krátkym rozhovorom o tom, čo sa u nich udialo od nášho posledného stretnutia. Tento krát som ich v zahrievacej aktivite požiadala, nech skúsia svoju náladu okrem smajlíka vyjadriť pohybom. Hlavnú aktivitu sme začali rozprávaním o tom, aké emócie poznajú, následne mali túto emóciu/pocit nakresliť prstom do piesku. V druhej časti hlavnej fázy mali pomenovať emóciu/pocit (ktorú niekedy v živote pociťovali), priradiť k nej spomienku a jednu farbu. Piesok tejto farby mali za úlohu nasypať do pohára. Množstvo použitého piesku záviselo od toho, ako často danú emóciu zažívajú. Po skončení plnenia si mohli pohár dotvoriť – pokresliť fixkami sklo a do pohára pridať na vrch prírodný materiál (kamienky, mach). Ak by u niekoho prevládali negatívne emócie, mohol pohár pretrepať a obsah vysypať do nádoby. O výsledných dielach sme sa porozprávali a stretnutie zhrnuli v záverečnej reflexii.

Zuzana

Prišla s dobrou náladou, cez víkend bola v jej obľúbenom detskom centre, rozprávala mi odtiaľ zážitky. Svoju náladu pohybom vyjadrila skokom a veľkým úsmevom – bola šťastná. V prvej časti hlavného cvičenia kreslila do piesku tieto emócie: šťastie, smútok, hnev, prekvapenie, osamelosť, pomohla som jej napr. strach, odpor - robila ku každému smajlíka.

Piesok jej bol príjemný, chvíľu si ho presýpala pomedzi prsty. V druhej časti tvorila takto: tmavomodrá - smútok (vraj ho má celkom veľa, keď sestrička kričí, keď sa hádajú, no nasypala ho málo), zelená - šťastie (povedala, že veľa, veľa krát je šťastná, keď je v detskom centre, hrá sa so sestrou, keď hrá s taktom Minecraft), zelenú s modrou pomiešala lyžičkou (modrá nebola vidieť, keďže jej bolo málo, tak pridala ďalšiu), červená - hnev (málo, keď ju rodičia budia do školy), bledo modrá - radosť (keď ide na zmrzlinu), žltá - láska (keď sú ako rodina spolu a mojkajú sa, veľa), fialová - strach (pri tme, a po strašidelných rozprávkach), biela - bolesť (veľa krát ju niečo bolelo, keď ju operovali, alebo keď jej tečie krv a potrebuje leukoplast), šedá - hanbenie (hanbí sa manžela maminej sestry, nikomu to nepovedala, veľa krát ho videla, preto veľa farby). Zdalo sa jej, že tam má veľa negatívnych pocitov, tak vrch dosypala bledo modrou - radosťou, pretože v živote má naviac krát radosť. Pohár naplnila takmer doplna, nohami si kopala len minimálne, na prácu sa sústredila. V rozhovore som sa jej spýtala, či chce pohár pretrepať, ak si myslí, že tam má veľa negatívnych pocitov. Rozmýšľala nad tým, ale povedala, že viac má tých pozitívnych a zhodli sme sa, že aj tie negatívne občas patria k životu a že je to tak v poriadku. Rozhodla sa, že pohár (**obr.č.:85**) dotvorí, vložila doň kamienky aj mach. Na vrchný kameň nakreslila slniečko. Na pohár nakreslila seba, trávu, kvetinku, slniečko a napísala svoje meno. Počas reflexie sa hrala s pieskom, naberala ho na lyžičku a púšťala so slovami, že sneží. Mala sa dobre, bude odchádzať šťastná.

Roman

Mal sa výborne, mamina sa na neho nehnevila, keď nezjedol jedlo (je veľmi vyberavý, často odmieta jesť, rodičia sa na to hnevajú). Svoju náladu pohybom vyjadril výskokom a zdvihnutím rúk. Pocity ktoré kreslil do piesku vyjadroval zväčša smajlíkmi a boli nasledovné: hanbím sa, šťastie, zaľúbenie (má frajerku), hnev, strach (nakreslil blesk), škodoradosť. Ďalšie, ktoré som mu hovorila boli: odpor, prekvapenie (nakreslil Santa Clausa, lebo on robí prekvapenia) a smútok. Počas kreslenia sa hral s pieskom, obtláčal si do neho ruky, voňal ho, ale až tak ho aktivita nebavila, piesok áno, ale smajlíky sa nedali dobre nakresliť. Do pohára piesok sypal takto: žltá - šťastie (zažíva ho stredne často, keď mu mamina povedala, že ak niečo spraví, dá mu čo chce), slabo modrá - užívanie, pohoda (často krát, keď je na dovolenke, alebo u babky), červená - hnev (veľa krát, keď musí ísť spať, alebo mu niečo zakázať), čierna - smútok (veľa krát, hocikedy), fialová strach/nervozita (pri učení, bojí sa, že to nezvládne a učiteľka bude na neho kričať), zelená - šťastie z prírody (veľa krát, keď nájde nejakú bylinku), tmavomodrá - prekvapenie (nie moc často, ale má to

rád, ak napr. dostane niečo po čom túžil na narodeniny), biela - ani tak, ani tak (hocikedy sa tak má). Pohár (**obr.č.:86**) naplnil takmer celý, pracoval pokojne, sústredil sa. Ešte pred tým ako som mu povedala, čo bude nasledovať (pretrepanie alebo dotvorenie), chcel sám premiešať všetok piesok v pohári - rád mieša farby, bolo by to tak podľa neho pekné. Vysvetlila som mu, ako som plánovala, aby aktivita pokračovala a nechala som ho nech si rozmyslí, čo spraví. Vybral si dozdobenie, z kamienkov urobil kvetinku a na pohár nakreslil červenou fixkou bozk, kvetinu (pre frajerku) a kravatu (lebo je fešák). Rozprával mi o svojej frajerke, bol šťastný. V reflexii povedal, že mu bolo dobre, páčilo sa mu, čo sme robili.

Jakub

Prišiel dobre naladený, od nášho posledného stretnutia boli Vianoce, na ktoré sa veľmi dlho tešil, porozprával mi o všetkom čo dostal, ako bol s rodinou, bolo to skvelé, Vianoce by chcel mať stále. Svoju náladu vyjadril točením sa okolo svojej osi - bol šťastný. V prvej časti hlavnej aktivity pomenoval a kreslil emócie: smútok, stredná nálada, radosť, šťastie (vždy kreslil smajlíka, no tu spravil domček, lebo šťastie je dom, rodina). Ďalšie emócie nevedel sám pomenovať, tak som hovorila pocity/emócie ja napr. (hnev, prekvapenie, strach) a on mi hovoril, či ich pozná a kreslil k nim do piesku smajlíkov. Táto aktivita sa mu veľmi páčila, užíval si dotyk s pieskom a to, že stačí pohrkať miskou a obrázok z piesku zmizne. Pohár plnil nasledovne: červená - radosť (Vianoce a keď dostal PlayStation), fialová - šťastie (keď dostal joystick v jeho obľúbenej farbe), modrá - stredná nálada (keď ide spať a tatko hrá PlayStation a on už nemôže), bledo modrá - smútok (keď ide preč od kamaráta) usypalo sa mu jej omylom viac, tak odobral, zelená - veľká radosť (keď hrá PlayStation, volá s kamarátom, alebo sú celá rodina spolu), čierna - najhorší smútok (zákazy od rodičov), dal jej veľmi málo, žltá - zábava, najlepší pocit (keď sú s rodinou a smejú sa). Po pozretí si toho, čo mu vzniklo, chcel pridať ešte zelenú, lebo ten pocit zažíva najčastejšie, vysypal všetok zelený piesok, čo mal k dispozícii. Pohár (**obr.č.:87**) naplnil do trištvrti. Pretrepať ho nechcel, pretože ho mal plný dobrých pocitov. Prírodný materiál pridať nechcel. Rozhodol sa, že na sklo nakreslí paralelné svety (machule rôznymi farbami), z ktorých chodia Spidermani (tých nenakreslil). Na záver otvoril všetky fixky a naraz nimi kreslil, čo ho veľmi zabávalo. Počas celej aktivity pracoval dosť pokojne a sústredene, hyperaktivita sa takmer neprejavila (len občas sa hral s fixkami). Po rozhovore nám zostal čas a Kubo si chcel písať písmenká, zaujímal sa aj o tie, čo sa ešte nenaučil, chcel, aby som mu ich ukázala a on ich opakoval. V reflexii uviedol, že piesok bol veľmi príjemný, bolo mu veľmi dobre a že všetko sa mu najviac páčilo.

David

David sa mal dobre, aj Vianoce mal dobré, aj keď nedostal hračku (Skibidiho), ktorú chcel najviac. To čo dostal ho potešilo. Viac sa rozprávať nechcel, hral sa s farbičkou. Pri vyjadrení nálady pohybom nevedel čo má spraviť, len mykol plecami a sadol si naspäť, nepomohlo mu ani to, že som svoju náladu vyjadrila ako prvá. Prstom do piesku postupne kreslil pocity: šťastie, smútok, super, prekvapenie, hnev, vyjadril ich smajlíkmi. Piesok mu bol na dotyk príjemný. Počas aktivity dost' hompáľal nohami a intenzívne piesok v nádobe triasol. V druhej časti tvoril takto: bledo modrá - šťastie (keď sa hrá alebo kúpe), žltá - smútok (keď je sám a nemá kamarátov), červená - hnev (keď niekto kričí - mama, otec), chcel pridať smútok, ale pridal omylom bledo modrú, na ňu pridal žltú (smútok), čierna - super pocit (keď sa kúpe a hrá sa s vodou), zelená - radosť (keď sa kúpe, hladká mačku, hrá sa), biela - strach (keď vidí hada, je sám alebo po strašidelných filmoch), zmiešaná farba - strach a smútok. V pohári dominovala červená (hnev) a biela (strach) a bol naplnený len do polovice. Pohár chcel najprv pretrepať, chcel odhodiť zlé pocity, no rozmyslel si to a povedal, že je tam viacej dobrých a chcel by si to nechať. Povedala som mu, že by bolo v poriadku aj keby ho chcel vysypať, že popri prípade môžeme spraviť nový. Nechcel, tak som sa ho spýtala, či si chce pohár dotvoriť. Tento nápad sa mu páčil, do vnútra dal mach aj kamienky a zvonku ho pokreslil fixkami, urobil bodky, aby to bolo pekné, vyzdobené (**obr.č.:88**). David bol celkom kľudný, vôbec neodchádzal len sa trochu vrtel a hral sa rukami so strúhadlom a farbičkami. To čo spravil sa mu páčilo, mal z tohto dobrý pocit. Vytvorený pohár na neho pôsobil dobre, príjemne. V reflexii povedal, že mu bolo dobre, že má rád piesok a bolo super, že s ním mohol pracovať aj vnútri.

Reflexia: Klient môže vrstviť farby podľa toho ako uzná za vhodné – môže použiť jednej farby viac, inej zasa menej, podľa toho ako často daný pocit zažíva, alebo podľa toho ako daný pocit aktuálne cíti. Vo fľašiach tak môžu vzniknúť naozaj pekné a zaujímavé farebné kombinácie. Z tejto aktivity vieme zistiť, čo ktorá farba pre klienta znamená. Táto skutočnosť nám môže byť veľmi nápomocná v diagnostikovaní pri nasledujúcich arteterapeutických sedeniach. Ak u klienta prevládajú negatívne pocity namiesto dotvorenia poháru môžeme zvoliť alternatívu pri ktorej ním potrepu. Týmto úkonom ho povzbudíme k tomu, aby sa pokúsil uvoľniť hnev, agresivitu, rozrušenie, nepokoj, atď. Následne mu povieme, aby piesok vysypal (do určeného priestoru) a predstavil si, že tým vysypáva - zahadzuje aj svoje negatívne pocity. Ciele stretnutia sme splnili, všetky deti identifikovali a zdieľali svoje pocity. Pochopiť ich mali práve tým, že k nim priradili spomienku. Vyrovnať

sa s nimi mohli spomínaným pretrepaním, čo nevyužil nikto, alebo dotvorením, keď akceptovali všetky svoje pocity a boli s nimi v poriadku.

5.4.18 Stretnutie č.16

Zahrievacie cvičenie: Pozorné čiary

Hlavná časť: Voľná kresba

Materiál: farbičky, papier A4, ceruzka HB, voskovky

Forma: individuálna

Cieľ: rozvoj pozornosti, realizácia kresebného testu

Priebeh stretnutia: Úvodný rozhovor a krátky rozhovor, po ktorom sa deti pustili do zahrievacej aktivity - Pozorných čiar (**obr.č.:89**). Išlo o cvičenie, kde v boli v štvorčekoch predkreslené čiary, rôznymi smermi. Vedľa bol prázdny štvorček, do ktorého mali za úlohu čiaru presne zopakovať (10 štvorčekov). V hlavnej časti deti tvorili kresebný test - Voľnú kresbu. O výsledných obrázkoch sme sa porozprávali a stretnutie zhrnuli v záverečnej reflexii.

Zuzana

Prišla usmiata s dobrou náladou, ale hladná, nestihla sa najesť, tak si po nakreslení smajlíka dala jedlo, čo si so sebou priniesla. Pokračovali sme zahrievacím cvičením. Čiary vo štvorčekoch robila správne, od začiatku dodržiavala rohy aj stredy hrán, všetkých desať zopakovala správne. Pri voľnej kresbe začala po celom papieri čmárať silným tlakom hnedou farbičkou, v strede nakoniec nechala prázdny kruh. Pri tomto vyfarbovaní si kvôli niečomu spomenula na sestričku a začala písať jej meno, neskôr ho zafarbila. Na stole mala pripravené nové strúhadlo, všimla si ho a farbičku stále zastrúhávala, aj keď ešte nebola tupá. Do prázdneho kruhu nakreslila vtáčika, ktorý letí pre dážďovku, ktorá je nad ním. Nakoniec pridala srdiečko, kde sa znova podpísala, aj keď som ju veľa krát žiadala, že ak sa chce podpísať, nech tak spraví na opačnú stranu. V rozhovore, pri ktorom sa hrala s farbičkami, povedala, že na obrázku je zblízka strom – búrľavina, v ktorej je vtáčik (**obr.č.:90**). Vtáčik má veľmi rada, sú to jej obľúbené zvieratá. Dážďovka tam je preto, aby sa mohol najesť. Aj keď dážďovka vyzerá väčšia ako vtáčik povedala, že to tak nie je, že je len dlhšia a bojí sa ho. Po dokončení nám zostal chvíľu čas, chcela si z papiera vytvoriť lodičku, aj ju pokreslila. V reflexii povedala, že sa mala dobre, to čo vytvorila sa jej páčilo aj lodička aj búrľavina.

Roman

Mal sa fajn, mal celkom dobrý deň, len sa trochu pohádal s kamarátom v škole, vraj kamošovi otec kupuje hry, ktoré nie sú pre neho vhodné a Roman to kamarátovi vyčítal. Povedala som mu, že on kamaráta nemôže vychovávať, že s ním súhlasím, že niektoré hry nie sú pre deti vhodné a je dobré, že on ich nehráva, ale že jeho kamarát nemôže za to, že mu ich rodičia dovoľia. Povedal, že to chápe, no stále ho to hnevalo, radšej chcel začať s tvorením. Pri štvorčekoch v zahrievacom cvičení mal trochu problém so šikmými čiarami. Pri dvoch nedodržel rohy a hrany, jedna z čiar išla úplne inak. Prvých päť spravil veľmi rýchlo, v nich mal chyby, povedľa som mu nech sa skúsi ešte raz na to poriadne pozrieť. S pomocou si chyby uvedomil a v druhých piatich pracoval pozornejšie, pomalšie a spravil všetky správne. Voľnú kresbu tvoril len čiernou farbičkou, nachádza sa na nej kopec, hrad, vojaci, kráľ, zlý kyklop. Obrázku vymyslel detailný príbeh, ktorý rozprával počas celého kreslenia - vojaci s kráľom obraňujú hrad pred kyklopom a jeho bojovníkmi (**obr.č.:91**). V rozhovore povedal, že on je kráľom, kyklopa porazia, prídu im na pomoc draci aj vlci. Tento námet si zvolil preto, že sa mu páči stredovek a je dobré, keď niekto zachráni svet. Počas rozhovoru som si pamätala, niečo čo spomínal z jeho minulých kresieb, bol z toho dojatý, povedal, že konečne si niekto pamätá jeho príbehy. Vraj si ich doteraz nikto nepamätal a vtedy sa cíti zle. V reflexii povedal, že mu bolo parádne a znova spomenul, že ho potešilo, že si pamätám to čo hovorí.

Jakub

Kubo nakreslil zubatého usmiateho smajlíka s výbornou náladou. Mal ísť spať k babke, veľmi sa na to tešil. V zahrievacej aktivite spravil 8 štvorčekov správne, pri dvoch išiel od rohu štvorčeka aj keď čiara začínala v strede hrany. Na upozornenie si to opravil, pri cvičení sa snažil. Vo voľnej kresbe začal bielou pastelkou na biely papier - sneh, potom rôznymi pastelkami nakreslil postavu a slnko. Pri kresbe sa moc nesnažil, postavu vyfarbil rýchlym čmáraním, naschvál zlomil pastelku, hral sa so strúhadlom. Jeho kresba (**obr.č.:92**) predstavuje zimu, ale je pekný deň, svieti slnko a zároveň sneží, postava nie je nikto. Kubo by si želal, aby boli každý deň Vianoce. A keďže Vianoce sú v zime, má ju veľmi rád. Obrázok mu toto obdobie pripomína. Po rozhovore o obrázku nám zostal čas, Kubo sa chcel ďalej rozprávať, hovoril mi o bežných veciach, pýtal sa na nejaké písmenká ktoré ešte nepozná a potom sme si zahrali piškvorky, na ktoré sa poriadne sústredil, veľmi mu to išlo, nenechal sa nachytať. V záverečnej reflexii uviedol, že mu bolo super a tešil sa na ďalší raz, kedy príde.

David

David prišiel s dobrou náladou, hneď chcel začať s prácou. Pri Pozorných čiaračoch v prvom štvorčeku začal z rohu, aj keď čiara išla zo stredu, povedala som mu nech sa ešte raz pozrie, odkiaľ ide čiara, chybu si uvedomil, už si dával pozor a všetko spravil správne. Bolo vidieť, že sa sústredil. Vo voľnej kresbe začal kresliť malý obrázok v pravom dolnom rohu - Skibidi záchod, vedľa pridal Kameromanov a ešte jedného Skibidiho. Kreslil ceruzkou, neskôr aj farbičkami. Kresba bola najprv orientovaná len v dolnej tretine papiera, potom pridal veľkú kresbu v horných dvoch tretinách - obrovského Teamana (postavička z videí) s ďalšími troma Skibidi, červenou farbou je laser. Vyfarboval veľmi rýchlo, nedával si moc pozor na okraje (inokedy na to dbal viac). Počas tvorenia si hmkať, mľaskal a vydával zvuky akoby strieľal. Kresba (**obr.č.:93**) má veľa detailov, je cez celý papier, David sa na ňu až neobvykle sústredil (na vyfarbovanie nie), tvoril pomerne dlho, premýšľal, čo kde ešte má pridať. Pri rozhovore rozprával o tejto hre/videách, čo sa v nich robí, jeho kresba predstavuje kúsok z príbehu. Veľký Teaman je dobrý, všetko laseruje a porazí zlých. V reflexii zhrnul, že sa mal dobre, dnešné stretnutie sa mu páčilo, je super, keď si môže kresliť čo chce.

Reflexia: Ciele stretnutia sme splnili, pozornosť sme rozvíjali v zahrievacej aktivite a v hlavnej časti sme realizovali kresebný test. Z môjho pohľadu bolo zaujímavé sledovať posun kresby oproti prvej voľnej kresbe. Aj pri rozhovore boli deti celkovo zhovorčivejšie, keďže sme nadobudli dôverný vzťah.

5.4.19 Stretnutie č.17

Zahrievacie cvičenie: Farebné kvetinky

Hlavná časť: Kresba ľudskej postavy

Materiál: farbičky, ceruzka HB, pastelky, papier A4

Forma: individuálna

Cieľ: koordinácia ruka-oko, rozvoj pozornosti, realizácia kresebného testu

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál spojený s rozhovorom. V zahrievacom cvičení som zvolila aktivitu Farebné kvetinky (**obr.č.:94**) - použila som sedem paličiek rôznych farieb, na ktorých bol nalepený suchý zips, druhá časť suchého zipsu bola na vrchnákoch rôznych farieb. Deti mali pred sebou paličky, ja som im podávala vrchnáky a ich úlohou bolo, čo najrýchlejšie ich nalepiť tak, aby sa zhodovala ich farba. V druhom kole mali pred sebou len tri paličky, ak dostali farbu, ktorá na ne pasovala, prilepili ju, ak nie, položili ju vedľa. V

hlavnej časti sme sa venovali kresebnému testu - kresbe postavy. O postave sme sa porozprávali a stretnutie zakončili reflexiou.

Zuzana

Zuzkin smajlík bol usmiaty, ona tiež, mala sa dobre. Vrchnákové kvetinky lepila pomerne rýchlo, v prvej časti spravila jednu chybu, keď zelenú nalepila na žltú paličku a nevšimla si to, v druhej časti pracovala bezchybne. Kresbu postavy začala ceruzkou, nakreslila šaty takmer cez celý papier, pokračovala tvárou, ktorá je farbičkami. Pery nechtiac kreslila modrou, prefarbila ich na červeno. Vlasy postave nakreslila na jednej strane, zobrala si ceruzku a začala kresliť ruky, detaily na šatách, rozkreslila nohy, vtedy sa napila a začala farbičkou vymaľovať šaty, dokreslila druhú stranu vlasov a až potom dorobila nohy. Zo začiatku si pri vyfarbovaní dávala pozor, no po chvíli sa menej sústredila a išla cez okraje. Na šatách je auto (má ich rada) a usmiate slnko s dúhou (**obr.č.:95**). V rozhovore najprv povedala, že postavu nepozná, že nevedela, že nakreslí takú peknú. Postava je šťastná, má rada zmrzlinu (dokreslila ju a veľký jazyk) a svoju rodinu. Nemá rada horčicu (ani Zuzka) a keď ju vychovávajú ako malé dieťa (vraj má aj Zuzka občas pocit, že to tak jej rodičia robia), chce ísť do detského centra, na čo sa usmiala a povedala, že je to vlastne ona. V reflexii povedala, že sa mala výborné a že nakreslila naozaj krásnu postavu. Zuzka pracovala sústredene, nohami si takmer nekopala, len v tvorbe sa odzrkadlilo jej strácanie/presúvanie pozornosti, keď chvíľu tvorila jedno, nedokončila a prešla na iné.

Roman

Romi sa mal vynikajúcu, s kamošom si v škole vymysleli vlastnú hru, rozprával mi o nej. Vrchnáky v zahrievacom cvičení lepil veľmi rýchlo a bez chyby, bol úplne sústredený. Pri kresebnom teste postavy, povedal, že nakreslí kráľa. Začal tvárou, kreslil čiernou farbičkou, nakreslil celú postavu, potom ju vyfarbil a pridával detaily, ktorých je veľa: koruna, brada, brnenie, meč, plášť, rukavice, symbol na brnení, stredoveké písmená na meči. U Romiho sa znova prejavila obrovská fantázia napr. písmená na meči stále nie sú preskúmané, sú tajné. Postava (**obr.č.:96**) je nakreslená takmer cez celý papier na výšku. Pri vyfarbovaní si nedával pozor na línie, niekde vyvíjal silný tlak. Na rukách mala postava pôvodne päť prstov, no prekryl ich rukavicami. V rozhovore povedal, že kráľa nakreslil pretože ukončuje vojny. Roman má rád vojny, ale nie zabíjanie, skôr ho zaujímajú stavby a hradby, je to pre neho inšpiratívne. Postava kráľa je dobrá, má sa výborne, zachránil svojho vojaka a všetci sa uzmierili. Ďalej bude brániť vojnám, žiaľ v jednej ho zabijú, ale syn ho pomstí. Tento kráľ by podľa Romiho mohol byť on sám, keď to povedal, dokreslil bradu, takú akú má jeho

tatko, pretože sa mu páči, chcel by takú istú. Na celom stretnutí bol sústredený, pohltený prácou, dopodrobna ju premýšľal. V reflexii povedal, že sa mal super, veľmi sa mu páčilo, čo nakreslil.

Jakub

Jakub sa mal dobre, po stretnutí mal ísť ku kamarátovi, s ktorým bude hrať hry na PlayStatione, veľmi sa tešil. Vrchnáky pri oboch zadaniach lepil veľmi rýchlo a správne. Sám sa snažil, aby to spravil čo najrýchlejšie a sústredil sa, aby ich nalepil tam kam patria. Pri kresbe postavy najprv nakreslil dvoch mini panákov, ktorý hrajú PlayStation, povedal, že je to on s kamarátom, s tým ku ktorému ide, keď u mňa skončí. Kubo vymýšľal, nechcelo sa mu na túto tému kresliť, už vedel čo ho čaká. Požiadala som ho nech nakreslí postavu znova, nakreslil panáka s obrovskou hlavou (**obr.č.:97**), smial sa na tom, potom nakreslil silným tlakom smutnú postavu, celú čiernu - Kevina z rozprávky Sám Doma (**obr.č.:98**), smutný je lebo je bez rodiny a sám v dome. Začal sa znova smiať, k postave nakreslil X, že to je zlá kresba, lebo si robil srandu, napadlo mu to kvôli tomu, že nedávno boli Vianoce. Dohodli sme sa preto, že sa bude snažiť, sám chcel nakresliť ešte jednu postavu. Nakreslil panáka s telom, vyfarbil ho farbičkami (**obr.č.:99**). Postava je menšia orientovaná dole a viac doľava. Chýbajú jej detaily ako nos, prsty, no naopak pridal nad ňu srdiečka. Táto postava sa usmieva, hrá rada futbal, má rada svoju rodinu, zvieratka a nemá rada zlé veci. Povedal, že je to on. Srdiečka vysvetlil tým, že je spokojný a má sa rád. K tejto postave dokreslil symbol ✓, pretože to je správna postava, tá ktorú chcel nakresliť. Napriek tomu, že si pri kresbe robil srandu, jeho hyperaktivita sa moc neprejavila, len minimálne sa vrtel na stoličke a hompáľal nohami. V záverečnej reflexii povedal, že prvý obrázok by rád dal kamarátovi ako darček a že by chcel vidieť prvú postavu, ktorú u mňa na začiatku nakreslil. Obrázky sme si porovnali. S tým na tomto stretnutí bol spokojnejší. Bolo mu dobre, páčilo sa mu, čo sme robili.

David

Nakreslil usmiateho smajlíka, mal sa dobre, ale je unavene. David bol po chorobe a moc sa mu nechcelo rozprávať, radšej chcel pracovať. V zahrievacom cvičení lepil vrchnáky celkom rýchlo, spravil jednu chybu, keď si pri oboch častiach pomýlil ten istý zelený vrchnák a nalepil ho na žltú, opravil sa sám. Snažil sa a bol sústredený, po aktivite odbehol. V hlavnej časti nakreslil malú postavu vľavo dole. Postava je nakreslená aj vyfarbená (okrem hlavy a rúk) ceruzkou. Chýba jej nos, vlasy a má na každej ruke tri prsty, päť sa mu tam vraj nezmestilo. Po postave odbehol a hral sa s fľašou, keď sa vrátil dokreslil dom (**obr.č.:100**),

vysvetlil ho tým, aby mala postava kde bývať, aby mala kam ísť. Pri rozhovore sa hojdal na stoličke, niečo si rátal na prstoch, často nezdržiaval očný kontakt a povedal, že rád kreslí malé postavy, postava je ujo, ktorý sa má dobre, má rád dobré deti a telku, nemá rád hady, pavúky a zlé deti, chce sa ísť pozrieť na pyramídy. Na slovo pyramída si nevedel spomenúť, kreslil mi to a vysvetľoval, nakoniec sme sa porozumeli. V dome okrem neho býva jeho žena a dve deti, ujo ide za nimi domov. V reflexii zhrnul, že bolo super a mal sa dobre.

Reflexia: Na stretnutí sme sa v zahrievacom cvičení venovali pozornosti a koordinácii ruka-oko, cieľ sme splnili. Deťom sa toto cvičenie páčilo a aj sa im v ňom darilo. V hlavnej časti sme realizovali výstupný kresebný test postavy, ktorý som následne porovnala s postavami, ktoré deti nakreslili pred intervenčnou činnosťou.

5.4.20 Stretnutie č.18

Zahrievacie cvičenie: Kresba na chrbát

Hlavná časť: Kresba stromu

Materiál: ceruzka HB, papier A4

Forma: individuálna

Cieľ: uvoľnenie sa, rozvoj pozornosti zábavnou formou, realizácia kresebného testu

Priebeh stretnutia: Ako vždy sme stretnutie začali úvodným rituálom s krátkym rozhovorom. V zahrievacom cvičení sme si kreslili na chrbát, najprv som ja deťom nakreslila postupne tri jednoduché obrázky (srdiečko, dom a kvetinu). To čo cítili na chrbte mali prekresliť na papier, ak si neboli istý, kresbu som zopakovala. Potom sme si úlohy vymenili a deti kreslili na chrbát mne. V hlavnej časti mali za úlohu nakresliť strom (nie ihličnatý ani palmu). O obrázkoch sme sa porozprávali. Intervenciu sme zakončili reflexiou a nalepením nálepiek.

Zuzana

Nakreslila usmiateho smajlíka s bodkami – mala sa dobre, bodky znamenajú pot, lebo sa zo školy rýchlo ponáhľala ku mne, nechcela prísť neskoro. Pri kresbe na chrbát správne identifikovala všetky tri obrázky, dom si ale dokreslila podľa seba, dala mu okná, dvere, komín, ktoré som jej nekreslila. Mne nakreslila jeden veľký obrázok po celom chrbte, povedala, že som dospelá, preto mi chcela dať ťažké. Cvičenie sa jej páčilo, viac časť keď som zadávala ja nej. Kresbu stromu (**obr.č.:101**) začala tenkými čiarami - kmeň a vetvy, pokračovala korunou. Spýtala sa ma či môže nakresliť aj korene, povedala som jej, že rozhodnutie je na nej. Nad strom nakreslila slniečko. Pri tvorbe bola pokojná, sústredená.

Kreslila na výšku, kresba vyplnila celý priestor papiera. V rozhovore povedala, že takéto stromy vidí často, len nevie nakresliť pekné listy. Chcela by, aby bol tento strom v krajine jednorožcov. Strom je podľa nej zdravý, pekný, urastený (aj keď kmeň nakreslila tenký), cíti sa dobre, je leto a vtedy je najkrajší. Korene nakreslila, aby bolo vidieť aj to, čo je pod zemou, slniečko, aby ho zohrievalo. Zuzka by takýto strom chcela mať doma, z obrázku má dobrý pocit. Pri otázke či by chcela niečo zmeniť alebo pridať dokreslila motýľa. V záverečnej reflexii, povedala, že sa cítila dobre a chcela by ísť na chvíľu na rebrinu, dovolila som jej.

Roman

Romi nakreslil usmiateho smajlíka, mal sa výborne, v škole robil z hlíny a jeho rodičia plánujú kúpiť nový dom, veľmi sa na to teší. Kresbu na chrbát prekreslil bez chyby, len chcel viac zopakovaní, než si bol úplne istý a začal kresliť. Mne dával ťažké, lebo som staršia. Cvičenie ho veľmi bavilo. Pri kresbe stromu (**obr.č.:102**) začal kmeňom s búčľavinou, pokračoval konármi so silnejším tlakom a korunou. Strom je nakreslený na celú výšku papiera, orientovaný doľava, kmeň nie je zospodu uzavretý. V rozhovore povedal, že strom je dub, v búčľavine sa schovávajú sovy, je to pre nich dobré miesto na prenocovanie. O strome si myslí, že je pekný, úžasný a vytrvalý (čaká než mu narastú listy), asi je aj zdravý, ale nie je si istý, keď je tam diera (búčľavina). Konáre nakreslil také, ako ich robí jeho učiteľka, v korunke sú veвериčky (nenakreslil ich), strom sa cíti dobre, pomáha zvieratám. Romi takýto strom videl v lese, keď bol na prechádzke s pani učiteľkou a má z neho dobrý pocit. Romanovi aj napriek autizmu dotyk neprekážal práve naopak v záverečnej reflexii povedal, že úvodné cvičenie bolo super, chcel ho vyskúšať aj doma s rodičmi. Kreslenie stromu sa mu tiež páčilo, cítil sa dobre. Po nalepení nálepiek išiel ku kamere a tváril sa, že je YouTuber (veľmi by ním chcel byť) a ukončuje video.

Jakub

Kubo došiel s výbornou náladou, v škole sa naučil ďalšie písmenko a dostal pochvalu za dobrú prácu. Z obrázkov na chrbát správne nakreslil domček, ostatné nevedel identifikovať, no ani ja som nevedela rozoznať jeho obrázok. Nebol smutný, ani mu nevadilo, že mu to nevyšlo, skôr sme za zasmiali na našich výsledných kresbách na papieri. Povedal, že túto hru už videl na videu, ale že reálne to bolo celkom ťažké. Pri kresbe stromu chcel kresliť vianočný strom (bolo krátko po Vianociach), najprv povedal, že iný nevie, ale pri kresbe zistil, že vie. Nakreslil jablň silným tlakom na ceruzku (**obr.č.:103**). Začal kmeňom, pokračoval korunou a na záver dokreslil plody - jablká. Strom je menší, kreslený od

spodného okraja v strede. V rozhovore Jakub povedal, že ľúbi jablká, takýto strom vídaval v škôlke, mal z neho radosť a chcel by mať taký doma, padali by mu z neho tie najlepšie jabĺčka, ktoré by mohol každý deň jesť. Pri otázke ako sa strom cíti na papier nakreslil usmiateho smajlíka, má sa šťastne, keď sa Kubo pozrie na to čo nakreslil tiež sa cítil šťastne. Počas celého stretnutia bol Jakub kľudný, hyperaktivita sa u neho neprejavila. V záverečnej reflexii povedal, že sa mal skvele. Zostal nám čas, chcel mi ešte ukázať písmenká, ktoré už pozná, napísal ich na papier a potom išiel na rebrinu.

David

Prišiel s dobrou náladou, mal dobrý deň, bol v škole aj v družine, ale nevedel, čo tam robil. Pri kreslení na chrbát spoznal všetky tvary, len kvetinke dal podstatne viac lupeňov, ako som kreslila. Mne zadával tri zložitejšie kresby. Bolo vidieť, že cvičenie ho bavilo, čo sám aj potvrdil. Užival si dotyk a bol plne sústredený. Kresliť strom sa mu veľmi nechcelo, lozil po sedačke, musela som ísť po neho, aby sa vrátil ku stolu. Kresbu spravil veľmi rýchlo, za pár sekúnd. Nakreslil len kmeň a korunu (**obr.č.:104**). Kmeň je kreslený odspodu papiera, nemá dolnú hranu, je menší, orientovaný v strede papiera položeného na šírku. Pri rozhovore bol David takmer po celý čas otočený tvárou ku stene, alebo chrbtom ku mne, hral sa s ceruzkou, búchal ňou do fľaše a do stola. Keď som mu ceruzku zobrala, uviedol, že sa nudí. Povedal, že strom je zdravý, má sa dobre, rastú na ňom čerešne. Zatiaľ je menší, ale vyrastie na väčší, chcel by, aby rástol u nich pri bytovke, aby si v lete mohol dávať čerešne. Tie by oberal s maminou a takom, spravili by z nich šťavu, ktorú by predali a mali by koruky. Ku koncu rozhovoru odišiel, začal si brať všeličo, čo našiel, pripomenula som mu pravidlá a vrátil sa. V reflexii zhrnul, že kreslenie na chrbát bolo super, kresba stromu tiež, ale rozprávanie ho nudí a chcel by ísť už domov. Nálepky sme už na treťom stretnutí po sebe nelepili, zabudol si doniesť album. Vždy povie, že to mamina ho zabudla aj keď mu poviem, že by jej to mohol pripomenúť. Stretnutie bolo kratšie, z dôvodu rýchleho nakreslenia a že sa vypýtal domov - trvalo 22 minút

Reflexia: Cieľ stretnutia rozvíjať pozornosť zábavnou formou a uvoľnenie sa, sme splnili v zahrievacom cvičení - kresbe na chrbát, na ktoré som mala od detí pozitívnu spätnú väzbu, všetkým sa veľmi páčilo. Pri realizácii kresebného testu, už vedeli čo ich čaká, niektorí si preto kresbu uľahčili, zrýchlili, no všetci zadanie splnili.

5.4.21 Stretnutie č.19

Zahrievacie cvičenie: Zrkadlá

Hlavná časť: Kresba domu

Materiál: farbičky, ceruzka HB, papier A4

Forma: individuálna

Cieľ: uvoľnenie, rozvíjanie pozornosti, realizácia kresebného testu

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál a krátky rozhovor. Ako zahrievaciu aktivitu som zvolila zrkadlá, deti mali najskôr napodobňovať môj pohyb. Zámerné som v ňom pridala seba objatie a pohľadanie samých seba. Potom deti zadávali pohyb a ja som robila zrkadlo nim. O cvičení sme sa porozprávali, pýtala som sa ich, ako sa cítili, keď sa objali a pohladili a či sa im viac páčilo keď opakovali, alebo udávali pohyb. V hlavnej časti klienti robili projekčný kresebný test - kresbu domu. O obrázkoch sme sa porozprávali. Stretnutie sme zakončili reflexiou a nalepením nálepiek do albumu.

Zuzana

Zuzka sa mala dobre, v škole si vymysleli super hru. Rozrozprávala mi, že jeden chlapec jej v družine niečo ukradol, je s ním už dlho nepriateľka. Potom povedala, že to neukradol on, ale jeho tím. Veľmi menila témy, no ukončila to tak, že jej nevadí, že sa s daným chlapcom nemajú radi, je z inej triedy a ona má vo svojej triede dosť priateľov. Zuzka sa zrkadlám veľmi potešila, pozorne napodobňovala, sama zadávala zo všetkých detí najdlhšie. Robila rôzne ksichty, tancovala, hýbala sa. V rozhovore povedala, že opakovanie bolo dobré, ale zadávanie bolo veľmi dobré. Potúlenie samej seba jej bolo príjemné, všimla som si, že sa pri ňom usmievala. Dom (**obr.č.:105**) kreslila na šírku papiera, jeho základ je orientovaný v strede zospodu (dolná línia nie je dokreslená). Začala čiernou farbičkou obrysom domu, z neho nakreslila dve veže a potom dokreslila okná a dvere. Jednu vežu začala vyfarbovať zlatou farbičkou, vyvíjala silný tlak, vraj preto, aby to mala pekné. Bolela ju z toho ruka, prestala, chcela to dokončiť nakoniec, lebo je to nudná robota. Začala vyfarbovať iné časti domu, na línie si tentokrát dávala väčší pozor, vyšla len niekde. Na streche domu robila vlnky fixkou, každému radu dala toľko vlniek, koľký je v poradí (prvý riadok jedna vlnka, štvrtý - štyri vlnky). Nakoniec dofarbila vežu na zlato, ale už nie tak precízne. Počas celej tvorby si Zuzka hompálala nohami. V rozhovore povedala, že v dome býva ona, mamina, tatko, sestrička a celá ich veľká rodina. Bolo by pre ňu super, ak by to tak bolo (takmer celá Zuzkina rodina býva na opačnom konci SR, nevidí ich často). Cítia sa v ňom šťastne, behajú tam hore dole, hrajú sa. Túžila by mať takýto dom, v jednej veži by bývali všetky deti, v

druhej dospelý, v hlavnej časti by bola kuchyňa, obývačka. Dom je pre ňu veľmi dôležitý, žijú tam spokojní ľudia, ktorí sa majú radi. Na otázku či chce niečo dokresliť nakreslila prijímač signálu, slniečko s mrakom a na dom srdiečko (všetci sa tam ľúbia). Na papier sa znova podpísala (aj keď som ju viac krát žiadala, nech sa podpisuje z druhej strany). V reflexiu povedala, že sa mala super, veľmi sa jej páčil dom, ktorý nakreslila.

Roman

Romi mal dobrý deň, poriadne sa vyspal a mal výborné raňajky. Stretnutie sme mali presunuté na sobotu. Smajlíkovi nakreslil fúzy, bradu a účes aké má tatko. Romimu sa to veľmi páči, chcel by byť po ňom. Pri zrkadlách po mne pozorne opakoval. Keď zadával, spravil rozcvičku, ponat'ahoval si nohy, povedal, že to takto ráno potreboval. Objímanie samého seba sa mu páčilo, cítil sa pri tom skvele. Radšej pohyb dával ako opakoval. Pri kresbe domu použil len čiernu farbičku. Kreslil na šírku papiera, dom je orientovaný po celej výške v pravej časti. Pri kreslení si všetko komentoval, hovoril, že nakreslí najlepší dom, taký, aký si plánujú kúpiť (na predchádzajúcom stretnutí spomínal, že rodičia hľadajú nový dom). Začal domom, ktorý pozostáva z dvoch budov následne nakreslil celé okolie - plot (pohľad zhora), rieku, vodný mlyn, záhradu so zvieratami, schody do pivnice, kamery a alarm (kvôli bezpečnosti) (**obr.č.:106**). V jednej budove býva on s bratom, v druhej rodičia. V pivnici majú obrovský trezor, kde majú všetky úspory (preto potrebujú bezpečnostný systém). Romi vyfarbovať nechcel, ale znova sa prejavila jeho detailnosť a veľká fantázia. V rozhovore povedal, že dom pre neho predstavuje rodinu, je pre neho dôležitý, všetci sa v ňom ľúbia. Chcel dokresliť sliepky, ktoré zatiaľ nemajú, ale túži po nich, pridal ich do obrázku. Príbeh domu je o rodine, ktorá žila v malom domčeku, našetrili si peniaze a presťahovali sa do ich vytúženého veľkého domu. V záverečnej reflexii zhrnul, že mu bolo super, chodí na naše stretnutie rád a že sa nevie dočkať, kedy sa presťahujú.

Jakub

Nakreslil usmiateho smajlíka, mal sa na jednotku, ukázal ju na prstoch niekoľko krát. Prišiel trochu rozblaznený. V zrkadlách opakoval, sústredil sa. Keď zadával spravil poriadnu rozcvičku, potreboval sa hýbať. Po skončení odišiel k rebrine, chcel sa tam hrať, povedala som mu, že to môžeme na konci, ak nám zostane čas, vrátil sa ku stolu. Na cvičenie povedal, že sa mu viac páčilo, keď zadával. To keď sa objal a pohladil bolo pre neho príjemné, lebo sa má rád. Pri kresbe domu najprv nakreslil mini dom (**obr.č.:107**), vyfarbil ho čarbaním, pridal slnko a povedal, že to je jeho majstrovské dielo. Pri otázke prečo nakreslil takýto dom, povedal, že má rád mini domy a že to nakreslil zo srandy. Kubo šúchal papierom po stole,

búchal do neho farbičkami. Napil sa a povedal, že na druhú stranu papiera dom nakreslí znova a bude sa snažiť. Druhý dom (**obr.č.:108**) je nakreslený odspodu papiera po vrch, orientovaný viac v pravej časti na šírku papiera. Ceruzkou pri kresbe tlačil, pri vyfarbovaní farbičkami mal oranžovú v jednej ruke a červenú v druhej - aby ho rýchlo vyfarbil, nedodržiaval línie. Dom má jedno okno a dvere. Strechu nechal bielu, vymyslel si, že biela je preto lebo na ňu nasnežilo (z jeho správania si však myslím, že sa mu len nechcelo). V dome býva on s maminou, tatkom, tatkovým kamarátom (pochopila som, že momentálne u nich dočasne býva naozaj) a so zvieratami (kocúrom a psom). Všetci sa v ňom cítia dobre. Pre Kuba je dom veľmi dôležitý, znamená pre neho bývanie, môže v ňom spať, hrať sa a varí sa tam. Dvere nakreslil malé pretože mu to nevyšlo, ale nechcel ich zväčšiť, len na ne dokreslil vianočné nálepky (modré čiarky). Celú kresbu spravil veľmi rýchlo (chcel sa ísť hrať na rebrinu, čo na začiatku povedal). Na otázky odpovedal a bez problémov viedol rozhovor. Porozprával mi, že doma pomáha mamine variť a tatkovi v dielni, má rád jedno aj druhé. V reflexii povedal, že sa mal super a spýtal sa či už môže ísť na rebrinu. Dovolila som mu.

David

Mal sa super, mal voľnú telesnú, nemusel cvičiť ale hrali sa hry. Povedal mi, že sa teší na karneval, ktorý budú mať v škole. Pri rozhovore sa často pozeral do steny (neudržiaval očný kontakt). David pri zrkadlách pozorne opakoval, pri zadávaní robil drepy a rôzne vlnivé pohyby, zadával len chvíľku. Viac sa mu páčilo opakovať, objatie bol pre neho dobrý pocit (všimla som si, že dokonca pri ňom zatváral oči, usmieval sa a užíval si to). Pri kresbe domu najskôr nakreslil jeho obrys ceruzkou. Nechcel ho nijak vyfarbiť ani dokončiť (dom bol bez okien, dverí). Povedal, že sa mu nechce kresliť, dal si cukrík, po jeho obale čmáral. Obal som mu zobrala a ako som ho išla vyhodiť, David začal dokresľovať dom. Nakreslil okná a dvere, strechu rýchlo vyfarbil na červeno. Vedľa domu pridal panáka, ktorý má v ruke kľúč (**obr.č.:109**). Dom je menší, tvorený na šírku papiera od jeho spodného okraja, orientovaný vľavo. V rozhovore povedal, že tam okná a dvere chcel mať od začiatku, len sa mu ich nechcelo kresliť, v dome býva panák, ktorý je nakreslený na obrázku, nevie, kto to je. Nakreslil ho pretože dom nie je bez ľudí. Panák v ňom býva s rodinou s rodičmi, manželkou a dvomi deťmi, cítia sa tam dobre, ľúbia sa. Pýtala som sa ho, prečo panák býva so svojimi rodičmi, keď už má vlastnú rodinu, vysvitlo, že donedávna bývali aj s jeho babkou, ale odst'ahovali sa a babka mu veľmi chýba, hrávala sa s ním. Dom je pre Davida dôležitý, lebo je tam rodina. Pri otázke či by chcel niečo zmeniť počarbal papier bielu - je to vraj vzduch.

Počas rozhovoru sa celý čas hral s farbičkami. V reflexii povedal, že sa mal super, no nechcelo sa mu moc kresliť. Znova si zabudol album, nálepky si chcel nalepiť doma.

Reflexia: Úvodné cvičenie bolo zamerané na uvoľnenie a rozvoj pozornosti. Tým, že si deti mohli sami zvoliť pohyby, ktoré potrebovali a tým, že sa pri mojom zadávaní objali a pohladili sme splnili cieľ uvoľnenia. Seba objatie bolo pre všetky deti príjemné/upokojujúce. Tým, že pri mojom zadávaní opakovali presne to isté, čo som robila ja, sme splnili cieľ rozvíjania pozornosti. V hlavnej aktivite sme splnili cieľ realizovania kresebného testu - kresba domu. Deti vedeli, čo ich čaká, niektoré sa preto sústredili ešte viac ako pri prvej kresbe domu, iné menej (nebavilo ich kresliť to isté a rýchlo niečo nakreslili).

5.4.22 Stretnutie č.20

Zahrievacie cvičenie: Vystrihovačka

Hlavná časť: Začarovaná rodina

Materiál: vodové farby, farbičky, papier A3, vystrihovačka z časopisu

Pomôcky: nádoba na vodu, štetce

Forma: individuálna

Cieľ: rozvoj jemnej motoriky a pozornosti, realizácia kresebného testu, ukončenie stretnutí

Priebeh stretnutia: Úvodný rituál s rozhovorom, zahrievacia aktivita - vystrihovačka z časopisu, všetky deti mali na výber zo štyroch možností - dom, lietadlo, nákladné auto, autobus (**obr.č.:110**). Za úlohu mali vystrihnúť to, čo si vybrali a vystrihnúť a nalepiť cestujúcich (v prípade domu miestnosti). Hlavnú časť sme začali krátkou imagináciou o kúzelníkovi, ktorý začaruje ich rodinu na zvieratá. To čo sa im v imaginácii zobrazilo mali nakresliť na papier A3. Mohli použiť vodovky alebo farbičky. O obrázkoch sme videli rozhovor. Odčarovali sme rodinu naspäť na ľudí a na konci sme dané stretnutie, ale aj stretnutia celkovo zhrnuli v reflexii. Nalepili sme nálepky a deťom som dala sladkú odmenu. Po intervencii prišli ku mne ich maminy, s ktorými sme viedli rozhovor o pokrokoch detí, či si na nich všimli zmeny, či sa v niektorých oblastiach zlepšili poprípade zhoršili.

Zuzana

Zuzka prišla ako takmer vždy usmiata aj smajlík bol usmiaty, mala veľmi dobrú náladu, v škole sa jej darilo, dostala najlepšiu pečiátku. Pri vystrihovaní si vybrala domček, strihala rýchlo, nevadilo jej, že nejde po čiare a že občas odstrihla aj kúsok z obrázku. Pri imaginácii pokojne sedela, po celý čas mala zatvorené oči a sústredila sa na predstavu. Po otvorení očí sa ma ako prvé spýtala či to bol zlý kúzelník. Odpovedala som jej, otázkou - prečo si myslí,

že je kúzelník zlý. Vraj lebo ich premenil na zvieratá a je lepšie byť ľuďmi. Ubezpečila som ju, že na konci ich znova premení na ľudí a požiadala som ju nech najprv nakreslí čo v imaginácii videla. Ako materiál zvolila vodové farby, kreslila veľkým štetcom (aj detaily) až neskôr si zobrala tenší. Tvorila v nasledovnom poradí: Zuzka - vtáčik, tatino - žaba, sestrička - slizniak, mamina – motýľ (**obr.č.:111**). Zvieratá sú pomerne malé, orientované viac na pravej strane papiera a sú z profilu (okrem žaby). Pri kresbe povedala, že sestrička bude niečo hrozné - slizniak (Zuzka ich nenávidí) a že sa všetci zmenili na hrozné zvieratá. V rozhovore uviedla, že vták je čiernou, je to jej najškaredšia farba, taký ju ráno budí, inak vtáčiky miluje a sú to jej obľúbené zvieratá, žaba huláka, motýľ je hmyz a ten nemá rada. Sestričku zmenila zo slizniaka na slimáka, dokreslila jej ulitu, vraj si to tak predstavila, len sa pomýlila. Pýtala som sa jej prečo si myslí, že sa všetci premenili na hrozné zvieratá, odpovedala, že si myslela, že kúzelník je zlý, keď ich premenil na zvieratá. Spoločné majú so zvieratami to, že tatko je lenivý (budí sa ako posledný) a Zuzka chce, aby sa precvičil - aby skákal ako žaba, mamina má rada lietanie a je každý deň pekná ako motýľ, sestrička je pri prechádzke pomalá ako slimák, Zuzka by rada lietala ako vtáčik. Po odčarovaní naspäť na ľudí sa Zuzka potešila. Na stretnutí jej bolo dobre, len sa jej nepáčil zlý kúzelník. Celkovo ku mne rada chodila, veľmi ju baví maľovanie a tvorenie a chce chodiť aj naďalej, len začína s plaveckým krúžkom a nevie, či to bude stíhať. (Zuzka momentálne nepokračuje, plávanie má v rovnaký deň, ako chodila ku mne, iné dni buď nemôžu jej rodičia alebo ja, no sme v kontakte a hľadáme riešenie.) Ako sladkú odmenu som jej dala obľúbeného škoricového slimáka, veľmi sa potešila. Aj ja som od nej dostala darček – kresbu na plátne, kde sme my dve pri arteterapii.

Roman

Mal skvelú náladu, mamina mu dovolila, aby sa obliekal podľa seba, veľa to pre neho znamená. Vo vystrihovačke si vybral nákladné auto. Autá sa mu vystrihovali ťažko, nechal okolo veľa papiera, povedal, že si mohol vybrať niečo ľahšie. Len nad tým mávol rukou, nevadilo mu to, lepšie to nevie. Pri imaginácii sa sústredil, aj sa zasmial. Pred tvorbou si prezrel každý štetec, vybral si jeden, ktorý sa mu páčil. Začarovajú rodinu maľoval vodovkami v tomto poradí: tatko - medveď grizly (je silný, ale lenivý), Romi - vlk (lebo je útočný, Romi na seba povedal, že aj on je), brat - zajac (ľahko sa všetkého zľakne), mamina - had (síce ich mamina neznáša, ale podľa Romiho, robí všetko rýchlo, ako had). Rozprával si pri kreslení, aké zviera a prečo kreslí. Kresba (**obr.č.:112**) je takmer cez celý papier, viac orientovaná vľavo, zvieratá nemajú tváre (medveď má oko). V rozhovore povedal, že had je

okrem rýchlosti útočný, trochu ako jeho mamina, keď si s ním robí úlohy. On - vlk sa ľahko rozčúli a vtedy zaútočí na kohokoľvek. Zvieratá na obrázku tvoria rodinu, tak ako oni a majú sa radi. Začal vytvárať príbeh o tom, že on je vzácny biely vlk, pričom si spomenul, že má veľkú fantáziu a začal hovoriť, ako vydá svoje príbehy v knihe a bude slávny. To by chcel, dúfa, že sa to stane. V reflexii povedal, že sa mu toto stretnutie páčilo, cítil sa dobre. Celkovo zhrnul, že by veľmi chcel pokračovať, ale v skoršom čase, lebo domov príde unavený a musí si ešte robiť úlohy. (Romi zatiaľ nepokračuje, mamina sa rozhodla, že sa viac potrebuje zamerať na to, aby sa naučil čítať a písať, keďže je už druhák a stále to nevie. V budúcnosti, by sa chceli k arteterapii vrátiť.) Ako sladkú odmenu som mu dala tyčinku bez lepku a laktózy, bol veľmi šťastný, je len málo sladkostí, ktoré pre svoje intolerancie môže a takúto tyčinku ešte nemal.

Jakub

Prišiel s dobrou náladou, po stretnutí išiel ku kamarátovi, tešil sa z tohto. Vo vystrihovačke si zvolil autobus, trochu sa toho obával, lebo strihanie mu nejde. Vybral si preto takú, kde sa strihá len rovno (obdĺžniky a štvorce). Napriek počiatočnému strachu sa snažil a celkom si dával pozor na čiary po ktorých mal strihať, len niekde odstrihol trochu viac. Pri imaginácii dlho nevydržal, vrtel sa a otváral oči, už vedel čo ho čaká. Maľoval vodovkami, začal sebou - mačka, pokračoval maminou - opica a ako posledného tatka - gorila. Veľmi ho bavilo zafarbovanie vody v nádobe, mamina bola najprv takmer neviditeľná, ale len preto, že stále namáčal štetec do vody, potom ju obtiahol, aby bola viac vidieť. Opica drží v ruke banán, čierna bodka na nohe je omylom (kvapla mu farba). Gorila má na tele chlpy. Obrázok je rozložený po celom papieri, jednotlivé zvieratá majú veľkosť podľa toho, aké sú naozaj (povedal to Jakub). Každé zviera má nakreslenú tvár, aj keď nie sú moc vidieť, zliali sa mu dokopy farby. Na záver dal všetky zvieratá do jedného veľkého srdiečka (**obr.č.:113**). V rozhovore povedal, že on je mačka, lebo ich má rád, sú podľa neho superhrdinské - robia Spidermanské triky, rýchlo behajú. Mamina je opica pretože ľúbi banány a je zábavná. Tatko je gorila lebo je silný, na tomto výroku sa smial a potom povedal, že je slabý, lebo pri akože bitkách nad ním vždy vyhrá. Zamyslel sa a povedal, že predsa je tatko silný v srandičkách a v tom, že ich ako rodinu ochraňuje. Všetky zvieratká majú super vzťahy, veľmi sa ľúbia, dodal, že veď je tam srdce, sú super rodina. Kubo sa pri rozhovore vrtel a vydával rôzne zvuky. V reflexii uviedol, že mu bolo dobre, ale takéto kresby ho moc nebavia (myslel kresebné testy). Celkovo ku mne chodil veľmi rád, chcel by chodiť už navždy. (S Jakubom

v stretnutiach stále pokračujem). Sladkej odmenene sa potešil, dostal čokoládového snehuliaka, pretože má rád Vianoce.

David

David nakreslil usmiateho smajlíka, mal sa dobre. Nevedel, čo robil odkedy sme sa videli naposledy. Len chodil do školy. Z vystrihovačky si vybral lietadlo, David celkom dobre strihá, len postavičky - pasažierov, ktorí boli v malom kruhu nedokázal presne vystrihnúť. V imaginácii nevydržal dlho, nepredstavil si nič, až po otvorení očí si vymyslel. Maľoval vodovkami v tomto poradí: David - sliepka, tatko - krava, mamina – prasa (**obr.č.:114**). Obrázok je menší, situovaný v dolnej časti papiera, krava s prasaťom sú tvárou k sebe, sliepka je od nich odvrátená. Zvieratá majú detaily ako tvár, chvost a nohy (sliepke nakreslil štyri a prasiatku splynuli, tak ich oddelil čiernou). Štetce striedal podľa potreby, občas ich držal zle (v pästi), občas dobre. V rozhovore povedal, že zvieratá na obrázku sa majú radi, tatko je krava asi preto, že je tlstý, on má celkom rád sliepky a prasiatko je dobré, nevie prečo, ale aj mamina je dobrá, tiež nevedel prečo. Ďalej sa rozprávať nechcel, radšej si niečo na obrázku rátať. David zhrnul, že na danom stretnutí sa mal dobre, celkovo sa mu páči, keď ku mne chodí, ale nebavia ho tieto rýchle kreslenia (myslel kresebné testy), pokračovať by chcel aj naďalej. Ako sladkú odmenu dostal žuvačky a cukríky, pretože si ich často na stretnutia nosil, bol tomu rád. (Aj s Davidom v stretnutiach pokračujem.)

Reflexia: Jemnú motoriku a pozornosť sme rozvíjali hlavne v prvej aktivite - vystrihovačke. Pri vystrihovaní majú všetky deti určité nedostatky, no neodradilo ich to od dokončenia práce. Z hotových obrázkov mali radosť s mohli si ich zobrať domov. V hlavnej časti sme realizovali kresebný test na tému začarovaná rodina, čím sme splnili cieľ. Pri ukončení stretnutí ma nesmierne potešila spätná väzba detí, ktorým sa arteterapia páčila a všetky chceli pokračovať naďalej. Radosť som im chcela spraviť aj ja, preto som každému kúpila niečo sladké o čom som vedela, že to majú radi.

5.5 Porovnanie projektívnych kresebných testov

V tejto podkapitole sa zameriavame na porovnanie projektívnych kresebných testov pred hlavnou arteterapeutickou intervenčnou činnosťou a po nej. Stretnutia pred hlavnou intervenciou trvali 45 minút. Po hlavnej intervencii boli stretnutia s projektívnymi kresebnými testami skrátené na 30 minút z dôvodu, že klienti už vedeli, čo ich čaká a tvorili rýchlejšie.

5.5.1 Voľná kresba

Zuzana

Zuzka pri oboch voľných kresbách pracovala na výšku a zaplnila celý papier. Prvá kresba je viac tvorená ceruzkou, postavička je len panák. V druhej kresbe tvorila farbičkami, zvieratá, ktoré nakreslila sú detailnejšie. V oboch kresbách vyfarbovala čmáraním.

Roman

Obe Romanove kresby sú detailné, rozprávajú celé príbehy. V prvej kreslil kone (farbičkami), v druhej hrad s bitkou medzi vojskami (ceruzkou). Ani jedna kresba nie je vyfarbená. V oboch sa vyskytuje perspektíva akoby pohľadu zhora – ležiace kone, postavy ležiace oproti sebe.

Jakub

Jakub pri prvej voľnej kresbe veľmi nespocoval, nechcelo sa mu kresliť. Obrázok je situovaný v hornej polovici, ide len o nevyfarbené lietadlo a dve zlaté tehly, ktoré z neho padajú, bez príbehu. V druhej kresbe tvoril voskovkami, nakreslil ju síce veľmi rýchlo, vyfarboval čmáraním, ale má príbeh a na hodine spocoval. Nakreslil postavu na ktorú sneží, obrázok je situovaný takmer po celom papieri (sneh nie je dobre vidieť, kreslil ho bielou pastelkou).

David

Prvá kresbu David tvoril voskovkami, začal v dolnej polovici, pokračoval v hornej. Druhú kresbu začal ceruzkou v spodnej tretine papiera, hore kreslil až následne - zaplnil celý papier. Okrem ceruzky použil aj farbičky. Obe kresby majú námet z videí/videohier a sú vyfarbené čmáraním. V druhej kresbe sú ťahy aj postavy precíznejšie, čo môže byť spôsobené tým, že v práci s farbičkami a ceruzkou si je istejší.

5.5.2 Kresba ľudskej postavy

Zuzana

U Zuzky nastal výrazný posun v kresbe postavy. V prvej kresbe nakreslila fixkami farebného panáka, v ľavej časti papiera, ktorý bol na šírku. Druhá kresba predstavuje oveľa detailnejšiu postavu s krkom, prstami, topánkami a šatami. Tu už kreslila na výšku papiera a zaplnila celý papier. Obom postavám chýba nos.

Roman

Romi kreslil obe postavy na výšku papiera a vyplňajú takmer celý priestor. Prvú postavu nakreslil voskovkami, začal nohami, pridal trup, na hlavu mu už nezostalo veľa miesta, vtesnal ju do trupu. Postava je Ash z pokémonov, podľa ktorého ho aj obliekol. Druhú postavu začal tvoriť už od hlavy, celé telo má preto primeranejšie proporcie. Kreslil ceruzkou a vyfarboval farbičkami. Táto postava má aj viac detailov (brada, koruna, meč, rukavice, plášť...) a je o niečo precíznejšie vyfarbená, aj keď pri oboch nedodržiaval línie. Pri prvej postave povedal, že seba si nakresliť netrúfa, s druhou postavou sa už identifikoval.

Jakub

Obe postavy kreslil na šírku papiera. Prvá Jakubova postava je nejaký superhrdina z hranatých tvarov nakreslený fixkou a vyplňa celý papier. Na tomto stretnutí sa mu moc nechcelo kresliť, rýchlo postavu nakreslil, ani o nej nechcel viesť rozhovor. Pri druhej kresbe postavy trochu vymýšľal, najskôr kreslil dve postavy – mimozemšťana a Kevina so Sám Doma, na ktorých sa smial. Tretiu postavu nakreslil panáka s trupom a troma srdiečkami nad hlavou, je menšia, kreslená v dolnej časti papiera viac vľavo. Má dlhé nohy, kratšie telo, nemá krk, nos, prsty (ani prvá postava nie). V rozhovore o postave nastal výrazný posun, Jakub nemal problém o druhej postave komunikovať, stotožnil sa s ňou a srdiečka tam sú preto, lebo má rád sám seba.

David

Davidova prvá postava je nakreslená ceruzkou v strede papiera na výšku. Má špicaté tvary (ruky bez prstov), krk a zvláštny detail – ochlpenie podpazušia. Druhá postava je malička v ľavom dolnom rohu papiera na šírku. Túto postavu aj vyfarbil, nemá špicaté tvary, má už aj prsty, ale len tri na každej ruke (vraj mu nevyšiel priestor na päť). K druhej postave nakreslil domček, aby mala postava kde bývať. Obom postavám chýba nos a ani s jednou sa neidentifikoval – sú to len nejaký ujovia.

5.5.3 Kresba stromu

Zuzana

Zuzkin prvý strom je tvorený na šírku a pozostáva len z kmeňa (bez ukončenia v spodnej časti) a koruny. Jej druhý strom je na výšku papiera, je väčší a oveľa detailnejší - má korene, konáre, naznačenú líniu zeme a iné detaily ako motýľ a slniečko. Kmeň stromu je na druhom obrázku oveľa tenší (tvorený len jednou čiarou,) na prvom obrázku je naopak dosť hrubý. Koruna je v prvej kresbe menšia ako kmeň, v druhej tvorí najväčšiu časť zo stromu.

Roman

Prvý strom kreslil na šírku papiera, je nakreslený precíznejšie, má korene, kmeň, korunu aj konáre. Na strome sú zvieratka a búrľavina. Druhý Romanov strom je tvorený na výšku papiera so silnejším tlakom, nakreslil ho oveľa rýchlejšie (už vedel, čo ho čaká). Konáre na ňom vychádzajú v podstate z jedného miesta, koruna je spravená rýchlymi krúživými pohybmi. Aj na druhom strome sa nachádza búrľavina (vychádzajú z diagnózy detský autizmus to považujem za schematizmus), býva v nej sova, tak ako na prvom obrázku, no tu ju nenakreslil, len povedal, že tam je.

Jakub

Kubo tvoril oba stromy na šírku papiera. Jeho prvý strom je skôr postava – superhrdina Jablkoman, ktorého si vymyslel, na obrázku sa nachádza aj jeho kamarátka, kvetina taktiež superhrdinka. Strom je v ľavej časti papiera, jeho koruna je hlavou, má v nej jablká, kmeň je trup z ktorého vychádzajú ruky a nohy. Na papier písal písmenká, chcel sa mi pochváliť, čo sa naučil. Druhý strom je menší v strede papiera, ale už je to normálna jablň, tvorená kmeňom a korunou s jablčkami. Tento obrázok kreslil s trochu silnejším tlakom.

David

Prvý strom kreslil na výšku, nachádza sa v spodnej polovici v strede papiera. Nakreslil ihličnatý strom (aj keď, vedel, že taký nemá kresliť), pri tvorbe pôsobil až agresívne – roztrhol papier a hovoril, že kreslí trne, ďalšie a ďalšie (vysvitlo, že myslel ihličky). Strom má dlhý kmeň z ktorého vychádzajú špicaté tvary – haluze s ihličkami. Pri strome a aj na jeho vrchu je niečo, čo nevedel pomenovať, z vrchu vyčnieva značka s jeho menom. Druhý strom David kreslil na šírku papiera. Nachádza sa v strede a je tvorený od spodnej hrany papiera (kmeň nemá zospodu líniu). Druhý obrázok nakreslil veľmi rýchlo, strom tvorí len kmeň a koruna, ktorá je v porovnaní s kmeňom menšia. Pri druhej kresbe David nepôsobil agresívne a splnil zadanie, nakreslil listnatý strom.

5.5.4 Kresba domu

Zuzana

Prvú kresbu domu začala ceruzkou, dom vyfarbila veľmi rýchlo čmáraním bez dodržiavania línií voskovkami. Dom má nepomer vo veľkosti okien a dverí (dvere sú veľmi malé). Obrázok vyplňa celú plochu papiera a je tvorený na šírku. Nakreslila jeden dom pohľad spredu a z boku. Druhý dom tiež kreslila na šírku papiera, základ domu je menší, už neobsahuje pohľad z boku, ale má dve vežičky. Tento dom kreslila čiernou farbičkou aj ho

farbičkami vyfarbila – oveľa precíznejšie ako to bolo pri prvej kresbe, menej vychádzala za línie a už to nebolo len rýchlym čmáraním. Nepomer medzi veľkosťou dverí a okien sa zachoval, no už s menším rozdielom. Druhá kresba má aj viac detailov – ozdobná strecha, srdiečko, slniečko, prijímač signálu a vežičky.

Roman

Romi kreslil oba domy na šírku papiera. V prvej kresbe je dom v ľavej časti papiera nakreslený ceruzkou, v pravej časti sa nachádza záhrada s ohradou pre koňa tvorená voskovkami. Pred domom sa nachádza rieka s vodným mlynom. Druhá kresba je celá tvorená na pravej strane papiera len ceruzkou. Dom je menší, ale prepracovanejší, má dve časti (tak ako v prvej časti), ale kresba pôsobí vyspelejšie. Dvor sa na tomto obrázku nachádza pred domom, sú na ňom zvieratá, rieka je tento raz naľavo od domu a tiež je na nej vodný mlyn – u Romana sa objavuje schématicizmus vyplývajúci z jeho diagnózy – detský autizmus. Ani jednu kresbu nevyfarbil.

Jakub

Prvý Jakubov dom je celý kreslený voskovkami, má dve okná, dvere a dotvorené pozadie – tráva, oblaky, kvet. Špic strechy presahoval papier. Dom nie je vyfarbený, je na šírku papiera a obrázok vyplní celú jeho plochu. Pri druhej kresbe najprv nakreslil len mini dom, na druhú stranu papiera na šírku potom dom kreslil znova. Tento dom je nakreslený ceruzkou, vyfarbený čmáraním farbičkami. Má len jedno okno a menšie dvere. Nachádza sa približne v strede papiera, o trochu viac doprava, pozadie nijak nedotvoril.

David

David prvý dom kreslil na výšku papiera, dom je v jeho strede od spodného okraja. Kreslil ceruzkou so silnejším tlakom, vyfarboval aj voskovkami aj ceruzkami čmáraním bez dodržiavania línií. Dom má tri menšie okná (jedno v streche) a malé dvere. Druhý obrázok kreslil na šírku papiera, silným tlakom ceruzkou. Dom sa nachádza vľavo, je menší ako prvý no tiež začína od spodného okraja. Dvere nakreslil proporčne primeranejšie ako na prvom dome. Vyfarbil len strechu čmáraním farbičkou, viac sa mu nechcelo, k domu dokreslil uja s kľúčom v ruke, ktorý tam býva.

5.5.5 Začarovaná rodina

Zuzana

Obe maľby tvorila na šírku vodovými farbami. Na prvom obrázku sú tri zvieratá viac vľavo aj sú do tohto smeru otočené. Mama je pes, otec žaba, ona pes a sestra pavúk (vpravo). Na

druhom obrázku sú tri zvieratá viac vpravo aj sa pozerajú tým smerom. Znova jedine sestra (slimák) je na opačnej strane, tentokrát vľavo. Otca ponechala ako žabu, mama je motýľ, ona vták. Na prvom obrázku nie sú zvieratá v porovnaní medzi sebou proporčne správne znázornené, na druhom je proporcia viac zachovaná. V kresbe vodovými farbami nezaznamenala až taký progres, čo môže byť zapríčinené tým, že pri druhej kresbe si myslela, že je kúzelník zlý a maľovala podľa nej hnusné zvieratá a taktiež aj tým, že s nimi netvorí často.

Roman

Roman tvoril oba obrázky začarovanej rodiny na šírku vodovými farbami, v oboch sú zvieratá otočené smerom doľava. V prvej kresbe majú zvieratá detaily tváre a celkovo sú precíznejšie namaľované. Druhú kresbu spravil oveľa rýchlejšie, niečo nevyfarbil. Ani jeden člen rodiny nebol dva krát to isté zviera (otec - kôň/medveď, mamina - pes/had, brat žaba/zajac).. Romi sa prvý krát nakreslil ako leva potom ako vlka, čo sú predátory. Aj sám seba označil za útočného.

Jakub

Prvý obrázok zaberá celú plochu papiera (do pozadia písal svoje meno). Dve zvieratá sú z boku, otočené k tretiemu. Všetky majú tváre (na jednom zanikla, lebo sa zliala farba). V druhom obrázku je viac dodržaná proporčná veľkosť medzi jednotlivými zvieratami. Všetky zvieratá dal do obrovského srdca. Seba ako mačku a maminu ako opicu nakreslil aj v prvej aj v druhej kresbe. Tatka dal raz ako medveďa a raz ako gorilu, opísal ich vlastnosťami veľmi podobne.

David

Aj David maľoval oba obrázky na šírku s vodovými farbami. Všetkým postavám priradil to isté zviera on - sliepka, mamina - prasa a otec - krava. V prvej kresbe zvieratá vyplňajú takmer celú plochu papiera, proporčne nie sú správne - sliepka je oveľa väčšia ako prasa, to je aj veľmi slabo viditeľné. Krava a sliepka sú čiernou farbou. Zvieratá sú všetky otočené doľava. V druhej kresbe sú zvieratá oveľa menšie, nakreslené v spodnej časti papiera. Majú viac detailov, sú nakreslené vyspelejšie. Krava s prasatom sa pozerajú na seba, sliepka je v ľavom rohu tvárou odvrátená od nich.

5.5.6 Celkové zhrnutie kresebného prejavu

Zuzka zaznamenala v kresbe pravdepodobne najväčší progres. Kresby postavy, stromu a domu boli oveľa vyspelejšie a detailnejšie. Pri kresbe vodovými farbami

v začarovanej rodine progres nie je až tak viditeľný. Môže to byť spôsobené tým, že sa pri kresbe s týmto médiom nevenuje až tak často a necíti sa v nej komfortne (vodové farby si síce zvolila sama, ale prácu so štetcom nemá až tak zvládnutú ako s farbičkou).

U **Romana** dosť záviselo na tom s akou náladou prišiel, no k progresu kresby došlo. Postava aj dom sú nakreslené precíznejšie. Strom a začarovanú rodinu robil rýchlo. V jeho kresbe sú pozorovateľné znaky autizmu (ktorý má diagnostikovaný) – schématicizmus (napr. búrľavina v strome a vodný mlyn pri dome), zameranie sa na obľúbené témy (stredovek), extrémna detailnosť, symboly (šifry) v kresbe.

Jakub zaznamenal v kresbe progres, aj keď pri projektívnych kresebných testoch druhý krát vymýšľal a niekedy ich odflákal. Na začiatku však kreslenie viac-menej odmietal, nechcelo sa mu, radšej sa chcel hrať, to sa v priebehu terapie zmenilo, kresliť a tvoriť začal rád. Viac ho však bavila nové témy, techniky a materiály, na ktoré sa aj viac sústreď.

V **Davidovej** kresbe došlo k zlepšeniu, no projektívne kresebné testy ho druhý krát tiež už veľmi nezaujímali. Na základe jeho kresebného prejavu a správania sa domnievame, že by mohol mať poruchu autistického spektra. (Rodičom bolo v CPPPaP odporúčané dať ho otestovať, no rázne to zamietli.) V jeho kresbe sa prejavujú typické znaky pre PAS (Kern Sinová, prednáška AA, 2024): schématicizmus – naučený domček, uniformita, postava spolu s domčekom (pri kresbe postavy dokreslil dom, pri kresbe domu postavu), zameranie sa na obľúbené témy (Minecraft, Skibidi). V správaní sa u neho objavili tieto typické znaky pre PAS: odmietanie komunikácie (súvisle väčšinou komunikoval len o jeho obľúbených témach Minecraft, videohry, inak často hovoril len neviem, nepamätám si a dobre), chudobnejšie emócie (nevedel, čo má rád, čo mu robí radosť), nedodržiavanie očného kontaktu (otáčal sa na stoličke smerom k stene, alebo chrbtom ku mne), problém s empatiou, nereagovanie na slová po tom, čo odišiel z miesta som musela pre neho prísť a sklony k agresii.

5.6 Vyhodnotenie testovej batérie po konci terapie

Zuzana

Zuzka vo verzii dotazníka pre rodičov získala za posledné štyri týždne **2 body** za nepozornosť (21. percentil) a **8 bodov** (77. percentil) za hyperaktivitu – impulzivitu. Ani v jednom neprekročila hraničnú hodnotu a nezískala ani jeden pozitívny symptóm.

Vo verzii pre učiteľov mala **4 body** za nepozornosť (57. percentil) a **7 bodov** za hyperaktivitu (79. percentil), ani tu neprekročila hraničné skóre a nemala ani jeden pozitívny symptóm.

Tieto hodnoty, by nepredpokladali diagnózu ADHD.

Roman

Romanovo skóre v posudzovacej škále ADHD IV pre rodičov bolo **20 bodov** v časti nepozornosť (97. percentil) a **16 bodov** (95. percentil) v časti hyperaktivita/impulzivita. Čím prekročil obe hraničné skóre. V nepozornosti mal 7 pozitívnych symptómov, v hyperaktivite len 5, čím by tu splnil kritériá pre klinickú diagnózu ADHD – podtyp s prevahou nepozornosti.

Celkové skóre **11 bodov** (84. percentil) za nepozornosť a **10 bodov** (85. percentil) za hyperaktivitu/impulzivitu uviedla jeho učiteľka. Prekročil tak obe hraničné skóre pre ADHD. 6 pozitívnych symptómov nemal v tejto verzii ani v jednej časti (2 v nepozornosti a 3 v hyper./impulz.).

Tieto výsledky by označovali ADHD za pravdepodobné.

Jakub

Vo verzii testu pre rodičov bolo jeho skóre **6 bodov** (54. percentil) v časti nepozornosť a **9 bodov** (81. percentil) v časti hyperaktivita – impulzivita, čím neprekročil ani jedno hraničné skóre. 1 pozitívny symptóm mal v časti nepozornosť a 3 v časti hyper./impulz., čím by nespĺňal kritérium pre klinickú diagnózu ADHD.

8 bodov (75. percentil) za nepozornosť a **9 bodov** (82. percentil) za hyperaktivitu – impulzivitu označovalo jeho skóre vo verzii testu pre učiteľov. V nepozornosti dosiahol hraničné skóre, v hyper. – impulz. ho prekročil o 1 bod. 1 pozitívny symptóm zaznamenal zhodne v hyperaktivite aj v nepozornosti - kritérium nespĺnil.

Tieto výsledky by pravdepodobne neznačili ADHD, ale vylúčiť by ho bolo potrebné ďalšími vyšetreniami.

David

Skóre **10 bodov** (78. percentil) v časti nepozornosť a **12 bodov** (89. percentil) v časti hyper.-impulzivita uviedli Davidovi rodičia. Hraničné skóre pre ADHD prekročil len v hyperaktivite a aj to len o 1 bod. 2 pozitívne symptómy zaznamenal v nepozornosti a 3 v hyper. – impulz., čím nespĺnil kritérium pre diagnózu ADHD.

Davidovo skóre v posudzovacej škále ADHD IV pre učiteľov dosiahlo **11 bodov** (84. percentil) za nepozornosť a **16 bodov** (95. percentil) za hyperaktivitu - impulzivitu. V oboch prekročil hraničné skóre. Pozitívny symptómy za nepozornosť mal len jeden, čím nespĺnil kritérium, za hyperaktivitu ich mal 7, tu kritérium aspoň šiestich pozitívnych symptómov splnil. Jednalo by sa teda o ADHD – podtyp s prevahou hyperaktivity a impulzivity.

Výsledky testov by označovali ADHD ako za veľmi pravdepodobné.

5.7 Zhodnotenie prínosu arteterapie rodičmi

Zuzkina mamina uviedla, že **Zuzka** si po arteterapeutickom procese začala viac vecí plánovať – domáce úlohy si niekedy napíše už v škole, aby nemusela doma a že si lepšie organizuje veci. Na domáce úlohy sa viac sústreďí, je pri nich efektívnejšia a urobí ich za oveľa kratší čas. Máva menej výbuchov zlosti, nestojí si už len za svojím a berie aj názory iných.

Mama Romana povedala, že si u **Romana** všimla pokrok v kresbe, viac sa o ňu zaujíma, doma si začal spontánne kresliť, čo predtým nerobil (napr. kreslí knihu). Pri kresbe je sústredný a takisto aj v hre dokáže dlhšie udržať pozornosť. V správaní u neho veľké zlepšenie nezaznamenala, vydrží o niečo dlhšie čakať v pokoji, ale naopak pri písaní úloh je to s ním horšie (výbuchy zlosti, agresia – lámanie a hádzanie ceruziek, nadávky), čo však podľa nej vyplýva z Romanovej frustrácie, keďže je už druhák a stále sa nenaučil poriadne čítať a písať.

U **Jakuba** mamina zaznamenala veľký progres čo sa týka písania úloh a pozornosti pri nich – na začiatku mu ich písanie trvalo aj dve hodiny, nesústredil sa, nechcelo sa mu. Teraz ich má hotové veľmi rýchlo, darí sa mu v nich aj o ne prejavuje záujem (okrem diktátov). Škola ho celkovo začala veľmi baviť, rýchlo napreduje. Zlepšilo sa podľa nej aj jeho správanie a znížila sa frekvencia jeho hyperaktívnych prejavov. Ďalej jeho mama zmenila, že zo začiatku ho na arteterapiu musela motivovať (napr. kúpou zimných topánok, usporiadaním jeho oslavy – vecami, ktoré by spravila aj tak), no v priebehu procesu sa to zmenilo a Kubo sa na arteterapiu veľmi tešil, keď sa raz stalo, že pre svoju chorobu nemohol prísť, bol nešťastný a plakal.

Davidova mama zaznamenala u **Davidu** väčší záujem o kresbu – sem tam si doma niečo nakreslí, zlepšenie plnenia si školských povinností – viac si pamätá, aké domáce úlohy má, rýchlejšie si ich napíše, väčšiu sústredenosť a o trochu menej pobeovania.

Zuzka, David a Jakub sú v tomto školskom roku prváci. Arteterapiu sme začali v polovici septembra, teda len pár týždňov po tom, ako začali navštevovať školu. Domnievame sa preto, že u nich väčšie zlepšenie (než u Romana) nastalo aj vďaka postupnému zvládnutiu prechodu z materskej školy na základnú školu a adaptácii na školské prostredie a povinnosti. Toto tvrdenie však nevyklučuje prínos arteterapeutickej intervencie, všetky tri mamy uviedli, že práve arteterapia im tento prechod pomohla lepšie zvládnuť

a teda zlepšenie nastalo aj vďaka arteterapii aj vďaka prenasťaveniu sa na rolu školáka, ktorý už má aj povinnosti.

6 VYHODNOTENIE VÝSKUMNÉHO PROJEKTU

V poslednej kapitole sa venujeme vyhodnoteniu hypotéz stanovených v začiatku praktickej časti. Zamerali sme sa na zmiernenie prejavov hyperaktivity a na zlepšenie pozornosti. Vyhodnotenie sme vypracovali na základe porovnania posudzovacej škály ADHD IV vo verzii pre rodičov aj pre učiteľov pred a po arteterapeutickej intervencii, rozhovoru s rodičmi a vlastného pozorovania (ktoré zahŕňalo aj analýzu videonahrávok).

VO1: Ako ovplyvňuje arteterapeutická intervencia pozornosť detí s ADHD v mladšom školskom veku?

Po dôkladnej analýze posudzovacej škály ADHD – IV, sme zistili, že všetky deti vykazovali menej symptómov nepozornosti, ako vo verzii pre rodičov (priemer sa znížil zo 6 pozorovaných symptómov na 2,5) tak vo verzii pre učiteľov (zníženie priemeru z 2,5 na 1 pozitívny symptóm). Aj bodové skóre sa znížilo z priemeru 18,5 bodov na 9,5 u rodičov a z 11,25 na 8,5 bodov u učiteľov. U každého dieťaťa a zvlášť sa znížilo bodové skóre aj počet symptómov v oboch prostrediach – všetky zaznamenané hodnoty uvádzame v tabuľke č.1, kde **N** znamená nepozornosť, **1** značí pred arteterapeutickou intervenciou, **2** po arteterapeutickej intervencii a tučným písmom je zvýraznený lepší výsledok. U Jakuba a Davida sa napríklad v domácom prostredí výrazne znížil počet prejavov nepozornosti, Zuzka by podľa druhého dotazníka ani nebola hodnotená ako ADHD dieťa. U Romana sa hodnoty znížili najmenej, no aj tak u neho došlo vo všetkých oblastiach k miernemu zlepšeniu.

Tabuľka č.: 1 Nepozornosť

	Zuzana	Roman	Jakub	David	Priemer
Rodičia N1	10	24	19	21	18,5
Rodičia N2	2	20	6	10	9,5
Učítelia N1	10	12	11	12	11,25
Učítelia N2	4	11	8	11	8,5
Rodičia N symptómy 1	2	8	7	7	6
Rodičia N symptómy 2	0	7	1	2	2,5
Učítelia N symptómy 1	2	4	2	2	2,5
Učítelia N symptómy 2	0	2	1	1	1

Z vlastného pozorovania a z analýzy videonahrávok, môžeme konštatovať, že nepozornosť detí sa na stretnutiach objavovala stále, no jej miera sa postupne znižovala. Hlavne vtedy ak ich činnosť zaujímala, bola nová, tak sa sústredili, nenechali sa rušiť inými vplyvmi. Pri rozhovoroch častejšie než pri činnosti odvádzali pozornosť iným smerom – napr. sa ľahšie rozptýlili - zaujímali ich veci v byte a prechádzali na iné témy.

V rozhovore s rodičmi po intervencii sme zistili, že sa všetky deti viac sústredia (každé pri niečom inom - napr. pri domácich úlohách, pri hre), sú viac pozorné a lepšie si plánujú/organizujú svoje povinnosti.

Týmito zisteniami a výsledkami z dotazníkov sme **potvrdili** našu hypotézu **H1**: Prostredníctvom arteterapie je možné zlepšiť pozornosť detí v mladšom školskom veku s ADHD.

VO2: Ako ovplyvňuje arteterapeutická intervencia prejavy hyperaktivity detí v mladšom školskom veku s ADHD?

Z analýzy posudzovacej škály ADHD – IV, sme zistili, že všetky deti vykazovali vo verzii pre rodičov menej symptómov nepozornosti (priemer sa znížil z 8,25 pozorovaných symptómov na 2,75). Vo verzii pre učiteľov došlo k zníženiu priemeru z 5,25 na 2,75 pozitívnych symptómov. V školskom prostredí tri deti vykazovali menej symptómov hyperaktivity, u jedného (Romana) prišlo k zvýšeniu z 1 na 3. Bodové skóre sa znížilo z priemeru 19,75 na 11,25 bodov u rodičov a z 14,5 bodov na 8 u učiteľov. U všetkých detí zvlášť sa znížilo bodové skóre u rodičov a u troch u učiteľov (Romanovo skóre sa zvýšilo zo 7 na 10 bodov). Všetky zaznamenané hodnoty uvádzame v tabuľke č. 2 nižšie, kde **H-I** značí hyperaktivitu – impulzivitu, číslo **1** znamená pred arteterapeutickou intervenciou a **2** po arteterapeutickej intervencii. Z výsledkov vyplýva, že Zuzka by podľa druhého dotazníka nebola hodnotená ako dieťa s ADHD, Jakub dosiahol hraničné bodové skóre, David hranicu presiahol, ale ani jeden u rodičov nezaznamenal aspoň 6 pozitívnych symptómov pre klinickú diagnózu ADHD. U Romana je zaujímavé, že sa hodnoty jeho skóre aj symptómy v domácom prostredí zlepšili, no v školskom zhoršili, znova predpokladáme, že je to spôsobené jeho frustráciou z toho, že sa stále nenaučil základy trivna a takisto druhou diagnózou – detský autizmus.

Tabuľka č.: 2 Hyperaktivita - Impulzivita

	Zuzana	Roman	Jakub	David	Priemer
Rodičia H-I 1	17	20	18	24	19,75
Rodičia H-I 2	8	16	9	12	11,25
Učítelia H-I 1	11	7	18	22	14,5
Učítelia H-I 2	7	10	9	16	8
Rodičia H-I symptómy 1	8	9	7	9	8,25
Rodičia H-I symptómy 2	0	5	3	3	2,75
Učítelia H-I symptómy 1	4	1	7	9	5,25
Učítelia H-I symptómy 2	0	3	1	7	2,75

Z analýzy videonahrávok a z pozorovania sme zistili, že hyperaktivita – impulzivita sa u detí na stretnutiach prejavovala viac ako nepozornosť, no na niektorých stretnutiach sme ju takmer eliminovali, alebo znížili počet jej prejavov. Znova môžeme konštatovať, že ak činnosť deti zaujímala, sústredili sa na ňu, menej: sa vrteli na stoličke, hompáľali nohami, sa hrali s inými predmetmi (strúhadlo, farbičky). Aj počet vstávania od stola a chodenie po miestnosti sa minimalizovalo. Počas rozhovorov, kedy už neboli zaujaté činnosťou sa tieto prejavy objavovali častejšie. Avšak v porovnaní s prvotnými intervenciami ich bolo v tých záverečných o niečo menej.

Po konci arteterapeutických stretnutí sme v rozhovore s rodičmi zistili, že sa všetky deti sa prejavovali o niečo menej hyperaktívne/impulzívne. Rodičia konkrétne uviedli, že ich dieťa napr. menej pobehuje, má menej výbuchov zlosti alebo zvláda lepšie pokojne čakať. U Romana mama uviedla aj v domácom prostredí zhoršenie príznakov pri plnení školských povinností.

Z uvedeného môžeme vyvodit' záver, že sme **potvrdili** hypotézu **H2**: Prostredníctvom arteterapie je možné zmiernit' prejavy hyperaktivity detí s ADHD v mladšom školskom veku.

ZÁVER

V absolventskej práci sme sa zaoberali arteterapeutickými intervenciami u jednotlivcov s ADHD. Zamerali sme sa na klientov v mladšom školskom veku.

V teoretickej časti sme si dali za cieľ poskytnúť informácie o tejto téme. Veríme, že tento cieľ sme dosiahli, keď sme v troch kapitolách definovali kľúčové pojmy. V prvej kapitole sme popísali neurovývinové poruchy a mladší školský vek. Z neurovývinových porúch sme sa bližšie zaoberali hyperkinetickou poruchou – ADHD, pri ktorej osoba trpí poruchou pozornosti, neschopnosťou sústrediť sa, hyperaktivitou a impulzívnosťou. V druhej kapitole sme sa venovali arteterapii, jej individuálnej a skupinovej forme, kto je to arteterapeut a jeho profesii, deleniu farieb a ich symbolike. Podstatnú časť sme venovali prístupom v arteterapii, ktoré sú dôležité, pretože nie na každého klienta platí ten istý prístup. Tretia kapitola je zameraná na arteterapiu s osobami s neurovývinovou poruchou – ADHD. Rozoberáme výtvarný prejav cieľovej skupiny, techniky a materiály, ktoré sú pre nich vhodné a ciele takto orientovanej arteterapie.

V praktickej časti sme si najskôr v štvrtej kapitole vymedzili výskumný projekt. Stanovili sme si jeho hlavný cieľ, z ktorého sme odvodili výskumné otázky a hypotézy. Ďalej v tejto kapitole uvádzame popis skúmaného súboru s kazuistikami detí, ako prebiehal výskum a priestor, kde sme ho realizovali. Súčasťou tejto kapitoly sú aj metódy, ktoré sme pri práci použili. Priamu realizáciu arteterapeutického procesu uvádzame v piatej kapitole. Porovnávame tu aj projektívne kresebné testy zo začiatku a konca terapie, vyhodnocujeme testovú batériu pred začiatkom a po konci intervencie, zhŕňame celkový kresebný prejav a uvádzame vyjadrenia rodičov o prínose arteterapie.

V arteterapeutickom procese sme realizovali desať techník vhodných pre deti s ADHD v mladšom školskom veku. Techniky sme navrhli tak, aby sme poukázali na možnosť využitia materiálu rôzneho druhu ako kamene, piesok a iný prírodný materiál, plyš, ponožky, plátno a prstové farby. Niektoré z vytvorených techník používajú bežne praktizované témy, ktoré sme však upravili a využili sme v nich iný materiál. Jedná sa napríklad o techniku mandaly, pri ktorej sme použili obtláčanie listov.

Arteterapeutické ciele: krátkodobé (nadviazanie kontaktu s klientami, budovanie dôvery), strednodobé (uvoľnenie, odbúranie napätia a psychomotorického nepokoja, zámerné sústredenie sa) a dlhodobé (zlepšenie pozornosti a zmiernenie prejavov hyperaktivity), ktoré sme si stanovili v piatej kapitole považujeme za splnené. S klientami sme totižto nadobudli dôverný vzťah, na stretnutiach sa dokázali na činnosť viac sústrediť,

uvoľnili sa, odbúrali napätie a zmiernil sa ich psychomotorický nepokoj čo z dlhodobého hľadiska prinieslo zmiernenie prejavov hyperaktivity a zlepšenie pozornosti.

Piata kapitola bola zároveň východiskovou pre šiestu kapitolu, kde vyhodnocujeme výskumný projekt, ktorého hlavným cieľom bolo prakticky overiť účinnosť arteterapeutických intervencií a potvrdiť alebo vyvrátiť nami stanovené hypotézy, ktoré sa zaoberajú vplyvom arteterapie na pozornosť a prejavy hyperaktivity detí v mladšom školskom veku s ADHD. Tento cieľ sme splnili, keď sa nám na základe výsledkov z posudzovacej škály ADHD IV, z vlastného pozorovania, z porovnania projektívnych kresebných testov a hodnotenia od rodičov podarilo potvrdiť obe hypotézy. To znamená, že sme dospeli k záveru, že pozornosť detí sa dokáže pomocou arteterapie zlepšiť a že sa vďaka týmto intervenciám zmiernili prejavy ich hyperaktivity. Vzhľadom k tomu, že sa práca zaoberala len malým počtom klientov, nemôžeme výsledky zovšeobecniť, no na našich klientov mala arteterapia pozitívny vplyv.

Písanie práce nás obohatilo o mnohé dôležité poznatky, zaujímavé informácie a praktické skúsenosti, ktoré by sme chceli v budúcnosti využiť v praxi.

SÚHRN

Absolventská práca sa venuje vplyvu arteterapie na prejavy dieťaťa s ADHD. V teoretickej časti sú zadané pojmy týkajúce sa vymedzenia cieľovej skupiny a arteterapie. Pri vymedzení cieľovej skupiny sa zaoberá hlavne ADHD, uvádza jeho etiológiu, prejavy a diagnostiku. V časti o arteterapii uvádza jej formy a prístupy, popisuje osobnosť a profesiu arteterapeuta, farby a ich symboliku v arteterapii. V poslednej teoretickej časti uvádza ciele, vhodné techniky a materiály pre klientov s ADHD a tiež špecifiká ich výtvarného prejavu.

Praktická časť stanovuje výskumný cieľ, výskumné otázky a hypotézy. Zoberá sa metódami výskumu, kazuistikami klientov, popisom výskumného prostredia a jeho priebehom. V ďalšej časti opisuje jednotlivé stretnutia s deťmi, vyhodnocuje testovú batériu a projektívne kresebné testy, zhŕňa celkový kresebný prejav detí a uvádza zhodnotenie arteterapeutického procesu rodičmi detí. V závere sú vyhodnotené výskumné otázky a hypotézy.

Absolventská práca svojimi výsledkami – vyhodnoteniami hypotéz poukazuje, že arteterapia pozitívne vplýva na deti v mladšom školskom s ADHD a to tak, že zlepšuje ich pozornosť a zmiernuje ich prejavy hyperaktivity.

SUMMARY

The graduate thesis focuses on the impact of art therapy on children with ADHD. The theoretical part defines terms related to delineating the target group and art therapy. Concerning the delineation of the target group, it primarily addresses ADHD, detailing its etiology, symptoms, and diagnosis. In the section on art therapy, it outlines its forms and approaches, describes the personality and profession of an art therapist, colors, and their symbolism in art therapy. The final theoretical section outlines the goals, suitable techniques, and materials for clients with ADHD, as well as specifies their artistic expression.

The practical part establishes the research objective, research questions, and hypotheses. It discusses research methods, client case studies, describes the research environment, and its progress. In the subsequent section, it describes individual sessions with children, evaluates the test battery and projective drawing tests, summarizes the overall drawing expression of children, and provides an evaluation of the art therapy process by the children's parents. In conclusion, the research questions and hypotheses are evaluated.

The thesis, through its findings - the evaluation of hypotheses, indicates that art therapy positively influences children with ADHD in elementary school by improving their attention and alleviating their hyperactivity symptoms.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth edition DSM-V*. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2013. 991 s. ISBN 978-0-89042-555-8

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

BROWN, A.G. *Groupwork*. London: Routledge, 1992. 240 s. ISBN 978-1-85742-087-6

CAHOVÁ, P. a kol. *Hyperkinetická porucha/ADHD v dospívání a dospělosti: diagnostika, klinický obraz a komorbidity*. Neurologie pro praxi. Olomouc: SOLEN, roč. 11/2010, č. 6, s. 373-377. ISSN 1213-1814. 2010

COGNET, G. *Dětská kresba jako diagnostický nástroj*. Praha: Portál, 2013. 200 s. ISBN 978-80-262-0499-2

COREY, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 9th edition. Boston: Cengage Learning, 2012. 534s. ISBN 978-1-28511-937-3

DALLEY, T. *Art as Therapy An Introduction to the Use of Art as a Therapeutic Technique*. London: Routledge, 1984. 240 s. ISBN 978-0-20313-482-5

FREUD, S. *New Introductory Lectures on Psychoanalysis*. New York: WW Norton & Co, 1995. 280 s. ISBN 978-0-39300-743-5

HÁRDI, I. *Dynamický test kresby ľudskej postavy*. Nové Zámky: Psychoprof, 1992. 155 s. ISBN 86-019-5

JOANIDIS, L. *Arteterapie – teoretická východiska, Psychológia a patopsychológia dieťaťa VIII, č.1*, Bratislava: SPN, 1973. s.29-39.

JUCOVIČOVÁ, D. – ŽÁČKOVÁ, H. *Máme dítě s ADHD, Rady pro rodiče*. Praha: Grada, 2015. 264 s. ISBN 978-80-247-5347-8

KEOGH, D. – WHITMAN, T. *Mental Retardation in Children*. In HERSEN, M. – Van HASSELT, V.B. – MATSON, J.L. *Behavior Therapy for the Developmentally and Physically Disabled*. New York: Academic Press, 1983. s. 205-246. ISBN 978-0-12343-050-2

KLINDOVÁ, Ľ, RYBÁROVÁ, E. *Vývinová psychológia II*. Bratislava: SPN, 1985. 161 s. ISBN 67-248-85

- Koch, C. *The Tree Test; the tree-drawing test as an aid in psychodiagnosis*. Grune & Stratton, 1952.
- KONČEKOVÁ, Ľ. *Vývinová psychológia*. 2. .rozšírené a prepracované vydanie. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 2007. 311 s. ISBN 978-80-7165-614-2
- KRAMMER, E. *Art as Therapy – Collected Papers*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2000. 272 s. ISBN 978-1-84642-982-8
- LHOTOVÁ, M. *Proměny výtvarné tvorby v arteterapii*. České Budejovice: Jihočeská univerzita, Scientia, 2010. 199 s. ISBN 978-80-7394-209-0
- LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie: Nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. 280 s. ISBN 978-80-7367-729-9
- LÜSCHER, M. *The Lüscher Color Test*. London: Jonathan Cape Ltd, 1970. 185 s. 978-0-22461-883-0
- MALCHIODI, C.A. (ED.) *Handbook of art therapy*. New York: The Guilford Press, 2003. 461 s. ISBN 1-57230-809-5
- MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986. 336 s. ISBN: 08-011-86
- MATOUŠEK, O. *Potřebujeme psychoterapii?* Praha: Portál, 1980. 123 s. ISBN 80-8178-179-7
- MUNDEN, A. – ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita Přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. Praha: Portál, 2006. 119 s, ISBN 80-7367-188 3
- MUNDEN, A. - ARCELUS, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: ADHD, ADD*. 3. vyd. Praha: Portál, 2008 120 s. ISBN 978-80-7367-430-4
- NAUMBURG, M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices Illustrated with Three Case Studies* Chicago. Dotlač. Magnolia Street Publishers, 1987. 168. s. ISBN 978-0-96133-091-0
- OŠLEJŠKOVÁ, H. *Neurovývojové poruchy a jejich důsledky v dospělém věku*. Neurologie pro praxi. Olomouc: SOLEN, roč. 11/2010, č. 6, s. 368. ISSN 1213-1814. 2010
- PACLT, I. a kol. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. Praha: Grada, 2007. 240 s. ISBN 978-80-247-1426-4

- PETROVÁ, A. Období mladšího školního věku In *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Ostravská univerzita, 2005. 171 s. ISBN 80-244-0629-2
- PETZOLD, H.G. – ORTH, I. *Die neuen Kreativitätstherapien 1. Handbuch der Kunsttherapie*. 3. vyd. Paderborn: Junfermannsche Verlags, 2001. 514 s. ISBN 978-3-87387-045-1
- POTMĚŠILOVÁ, P. – SOBKOVÁ, P. *Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy*. Olomouc: UPOL, 2012. 111 s. ISBN 978-80-244-3120-8
- PTÁČEK, R. – PTÁČKOVÁ, H. *ADHD – variabilita v dětství a dospělosti*. Praha: Karolinum, 2018. 128 s. ISBN: 978-80-246-2930-8
- REIMANN-HÖHN, U. *ADHD a ADD v dospívání*. Praha: Portál, 2018. 160 s. ISBN 978-80-262-1362-8
- RUBIN, J.A. (ed.) *Přístupy v arteterapii: Teorie & Technika*. Praha: Triton, 2008. 543 s. ISBN 978-80-7387-093-5
- RUBIN, J.A. *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. New York: Routledge, 2010. 337 s. ISBN 978-0-415-96093-9
- SEJČOVÁ, E. *Arteterapeutické techniky v poradenstve*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2015. 219 s. ISBN 978-80-223-3769-4
- SOCHOR, P. *Arteterapie*. Brno: Slezská Diakonie, 2016. 37 s.
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. 167 s. 978-80-7178-6160
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Arteterapia - Úžitkové umenie?*. Bratislava: Petrus Publisher, 2006. 273 s. ISBN 80-89233-10-4
- ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. 2 vyd. Praha: Portál, 2008. 167 s. ISBN 978-80-7367-408-3
- SLAVÍK, J. *Současná arteterapie v České republice a v zahraničí I*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000. 184 s. ISBN 80-7290-004-8
- ŠUBA, J. *Nové možnosti léčby ADHD na Slovensku*. In *Psychiatria pre prax*. 2015. Č 3 s. 116-120.
- THEINER, P. a kol. *Posudzovacia škála ADHD IV*. Brno: Psychodiagnostika, s.r.o., 2018. 66 s.

TRAIN, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. Praha: Portál, 1997. 164 s. ISBN 80-7178-131-2

TŘESOHlavÁ, Z. a kol. *Lehká mozková dysfunkce v dětském věku*. Praha: Avicenum, 1982. 228s.

ULMAN, E. – LEVY, C.A. *Art Therapy Viewpoints*. New York: Schocken Books, 1980. 372 s. ISBN 978-0-80523-734-4

VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Praha: Karolinum, 2001. 170 s. ISBN 80-7184-488-8

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 468 s. ISBN 80-246-0956-8

ZÁVĚRKOVÁ, M. *Jak se žije s ADHD?* Praha: Pasparta, 2016. 128 s. ISBN 978-80-88163-30-5

ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 11. vyd. Praha: Portál, 2009. 264 s. ISBN 978-80-7367-514-1

Internetové zdroje

AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION. *Definition Of Profession* [online]. 2017. [cit. 2024-02-27]. Dostupné na: [ww.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf](http://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf)

ASOCIÁCIA SLOVENSKÝCH ARTETERAPEUTOV. *Čo je arteterapia* [online]. [cit. 2024-03-05] Dostupné na: <http://art-therapy.sk/co-je-art-therapia/>

CLATCH, M. *Is Art Therapy for ADHD the Right Choice for Your Child?* [online]. 2014. [cit. 2024-02-09] Dostupné na: <https://www.goodtherapy.org/blog/is-art-therapy-for-adhd-the-right-choice-for-your-child-1204144>

ICD-11. *6A05 Attention deficit hyperactivity disorder* [online]. 2019. [cit. 2024-02-08] Dostupné na: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#821852937>

MEDINA, J. *Art Therapy for Children with ADHD?* [online]. 2021. [cit. 2024-02-10] Dostupné na: <https://www.freestylearts.net/art-therapy-for-children-with-adhd>

PSYCHOTERAPEUTICKÁ DATABÁZE. *Neurovývojové poruchy* [online]. [cit. 2024-03-01] Dostupné na: <https://dbterapie.cz/encyklopedie/neurovyvojove-poruchy/>

THE BRITISH ASSOCIATION OF ART THERAPISTS. *What is Art Therapy?* [online]. [cit. 2024-03-05]. Dostupné na: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>