



ARTETERAPEUTICKÉ METODY

Marie Bajnarová

The background features a light gray, sketchy illustration of a person's head and shoulders, rendered with loose, overlapping lines. The person appears to be looking slightly to the right. The overall style is artistic and hand-drawn.

PODNĚTY K VYPRACOVÁNÍ TÉMAT

PRAKTICKÁ CVIČENÍ

The background of the slide is a light green color with a complex, abstract pattern of grey scribbles. These scribbles include various shapes such as jagged, sawtooth-like lines, dense circular swirls, and some more structured, grid-like patterns. A solid pink rectangular box is centered horizontally and vertically on the page, containing the title text.

METODA TRANSFORMACE

- Metoda transformace je postavena na **převedení jednoho druhu uměleckého díla do jiného druhu**, např.: 1. Práce s textem a její transformace do výtvarného díla – vybíráme ukázkou z literárního díla, kde se řeší nějaká zásadní otázka (existenční témata/volba aj.). 2. Práce s hudbou a její transformace do výtvarného díla – vybíráme několik různých žánrů, které navozují různé nálady/pocity.

METODA TRANSFORMACE: TÉMA A ZADÁNÍ

TÉMA: Štěstí je krásná věc

POMŮCKY: Text. Oblíbené výtvarné prostředky (např. pastelky, fixy, suché/olejové pastely nebo materiály a pomůcky pro malbu). Libovolný formát výkresu.

ZADÁNÍ:

1. přečíst si následující text, dostupný na: <https://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/muller-richard/stesti-je-krasna-vec-130234>
2. Zamyslete se nad textem a nad tím, co pro Vás znamená štěstí? Pozastavte se nad tím, kdy a v čem jste měli štěstí? Jak štěstí vnímáte Vy sami?
3. Zpracujte text do výtvarné podoby.

The background of the slide is a light beige color with a complex, abstract pattern of thin, grey, hand-drawn scribbles. These scribbles include various shapes such as jagged, zig-zagging lines, dense circular swirls, and some more structured, grid-like patterns. A solid, light blue horizontal bar is positioned in the upper-middle section of the slide, serving as a background for the title text.

METODA REKONSTRUKCE

- V rámci rekonstrukce dostává klient/účastník část nějakého artefaktu a jeho úkolem je tento artefakt **doplnit, dotvořit** dle svých pocitů.
- Cílem je rozvoj **fantazie a kreativity**.
- Často používanou technikou v rámci této metody může být tzv. dokreslovaná koláž.
- Vhodné pro: děti předškolního věku a děti mladšího školního věku, pro klienty s mentálním postižením, ale i pro klienty/účastníky, kteří se stydí tvořit (Šicková-Fabricsi, 2002).
- Koláže jsou rovněž vhodné pro práci s lidmi v krizi nebo pro práci s drogově závislými.
- Techniku je možné použít na začátek nebo na závěr.
- Technika může sloužit i pro **pobavení**.

METODA REKONSTRUKCE: TÉMA A ZADÁNÍ

TÉMA I.: Z rodinného alba

POMŮCKY: Oblíbená rodinná fotografie (kopie). Oblíbené výtvarné nástroje (pastelky, křídly nebo materiály a nástroje pro malbu, můžete využít i digitální kresbu/malbu, popř. digitální úpravu v kreativních App). Libovolný formát.

ZADÁNÍ:

1. Vyberte si svou vlastní oblíbenou rodinnou fotografii.
2. Vytvořte si kopii (pozn. aby se nezničil originál).
3. Vystříhněte si z „fotokopie“ Vámi důležitou nebo zajímavou část, kterou nalepte na výkres a dále dotvořte dle svých pocitů či vzpomínek.

TÉMA II.: Reálná situace z mého života

POMŮCKY: Youtube. Pastelky, barevné fixy, černý fix, pravítko, tužka, barevné papíry, nůžky, barevné balicí papíry. Libovolný formát.

ZADÁNÍ:

1. Podívat se na video „Umění je proces“ TEDx Talks Vendula Chalánková, resp. čas 11:48 kdy umělkyně prezentuje netradiční komiks formou koláže, link: <https://www.youtube.com/watch?v=pDoVkyLWeU>, artefakty jsou dostupné také na webu „portfolio“ umělkyně: <http://vendulachalankova.cz/komixs/>
2. Zamyslete se nad nedávnou situací, která se Vám přihodila nebo si vzpomeňte na nějaký výrok nebo hlášku, která Vám utkvěla v paměti.
3. Prostřednictvím jednoduchých tvarů a formou koláže vypracujte Vaši situaci do podoby komiksu (3-4 kolonek).

The background of the slide is filled with various abstract line drawings in a light grey color. These drawings include jagged, zig-zagging lines, dense scribbles, and some more defined shapes that resemble stylized figures or objects. A solid orange rectangular box is centered horizontally and vertically, containing the text 'METODA ANIMACE' in a bold, black, sans-serif font.

METODA ANIMACE

- Metodu animace je možné **nazvat metodou rozhovoru ve třetí osobě**.
- Při animaci se dle potřeby klient/účastník (ale možno také terapeut) **identifikuje s částí artefaktu nebo s celým artefaktem**.
- Klient/účastník (ale i terapeut) pak hovoří jménem části či artefaktu.
- Animace je vhodná u úzkostných klientů/účastníků nebo klientů/účastníků, kteří nejsou připraveni o svém problému přímo mluvit.

- Komunikace mezi arteterapeutem a klientem/účastníkem může probíhat i přes hračku nebo jiný předmět.
- Metoda se používá i při **navázání kontaktu s jedincem s emočními problémy** (také s jedincem týraným a zneužívaným, ale i s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami; Müller a kol., 2014).

METODA ANIMACE: TÉMA A ZADÁNÍ

TÉMA: JSEM TADY! Aneb vcítit se do druhé osoby!

POMŮCKY: Youtube, oblíbené výtvarné nástroje (pastelky, křídly nebo materiály a nástroje pro malbu). Libovolný formát výkresu.

ZADÁNÍ:

1. Podívejte se na video z DOX zaměřené na Výtvarnou dílnu (edukační program k výstavě J. Davida s názvem „*Jsem tady*“). Sledujte, jakým způsobem lektorka prezentuje artefakty a jak podněcuje „diváka“ k zamýšlení a k diskuzi. Video dostupné na Youtube – DOX PRAGUE:
<https://www.youtube.com/watch?v=012OuQGC15I>
2. Vypracujte dle pokynů lektory, popř. zkuste být na chvíli někým jiným (např. být na chvíli někým z Vaší rodiny apod.) a zkuste se vcítit do druhé osoby. Vymyslete prostředí pro danou postavu, tzn. kde by se postava teď cítila dle Vás nejlépe?

The background of the slide is filled with light grey, hand-drawn scribbles and lines. These include jagged, zig-zagging lines at the top, several large, dense circular scribbles in the lower-left and center, and various other chaotic, overlapping lines throughout. A solid light green horizontal bar is positioned in the upper-middle section of the slide, containing the title text.

METODA KONCENTRACE

- Cílem této metody je **soustředění, zklidnění, čas pro uspořádání vlastních myšlenek a pocitů.**
- K tomuto může sloužit vytváření mandal, tzn. kolo/oblouk jako symbolika posvátného kruhu vyskytující se v mnoha různých náboženstvích. V obecném významu jsou mandaly diagramy dávající chaosu harmonickou formu.
- Např. v Tibetské kultuře existuje několik různých druhů mandal:

- Mandaly očišťující,
- Mandaly posilující určité vlastnosti nebo jednotlivé oblasti lidského života.
- Do arteterapie tvorbu mandal přenesl C.G.Jung, který sám pro svoji potřebu koncentrace používal během posledních dnů druhé světové války. Individuální mandaly dle něj mohou být bytostným obrazem Já. Jung byl toho názoru, že mandala je vždy vnitřním odrazem, který je pozvolna konstruován imaginací, a sice tehdy, nastane-li porucha duševní rovnováhy nebo nelze-li najít nějakou myšlenku a je nutno ji hledat (Müller a kol., 2014).

METODA KONCENTRACE: TÉMA A ZADÁNÍ

TÉMA: Mandala dne

POMŮCKY: Oblíbené výtvarné prostředky (např. pastelky, fixy, suché/olejové pastely nebo materiály a pomůcky pro malbu). Libovolný formát.

ZADÁNÍ:

1. Na chvíli si sedněte a zamyslete se nad dnešním dnem, jak začal, jak se vyvíjel, jaký byl do této chvíle. Až se Vám bude chtít, vezměte si výtvarné pomůcky.
2. Vytvořte si vlastní mandalu tohoto dne.

Pozn.: Technika vede k relaxaci, urovnání si myšlenek, které se objevovaly během dne. Mohou se zde objevit důležité momenty dne, se kterými je dobré dále pracovat. Tvorba mandal vyžaduje velkou pečlivost a trpělivost, čímž představuje určitý rituál.

The background of the slide is a light gray color with a complex, abstract pattern of thin, dark gray lines. These lines form various shapes, including jagged, sawtooth-like patterns, circular scribbles, and some more structured, grid-like or cross-hatched areas. The overall effect is that of a hand-drawn or scribbled background. A solid yellow horizontal bar is positioned in the upper-middle section of the slide, containing the title text.

METODA RESTRUKTURALIZACE

- V životě každého z nás se objevují různé problémy a většina lidí je schopna dříve nebo později se s nimi vyrovnat. Pokud se to však nepodaří, problém se může stát ještě závažnějším a poté dochází k situaci, že jedinec není schopen problém vyřešit sám, protože se na něj dívá stále z téhož úhlu pohledu a nevidí jinou možnost.
- Metoda restrukturalizace **umožňuje původní obraz rozdělit, rozčlenit a někdy i rozbít na malé kousky a z těchto kousků pak poskládat nový, zcela jiný obraz.**

- Restrukturalizace slouží k tomu, aby si klient/účastník **uvědomil, které myšlenky v něm vyvolávají nepříjemné emoce**, prozkoumal oprávněnost těchto myšlenek a našel myšlenky racionální, které emoční dopad původních myšlenek zmírní (Vybíral a kol., 2010).
- Metoda se zaměřuje na **identifikaci negativních automatických myšlenek a uvědomění jejich vazby na emoce, fyziologické reakce a chování** (Velikovská, 2016).

METODA RESTRUKTURALIZACE: TÉMA A ZADÁNÍ

TÉMA: ČEHO SE BOJÍM?

POMŮCKY: Oblíbené výtvarné prostředky (např. pastelky, fixy, suché/olejové pastely nebo materiály a pomůcky pro malbu). Libovolný formát výkresu.

ZADÁNÍ:

1. Položte si otázky: Čeho se bojím? Co je mi nepříjemné? Co mě děsí?
2. Váš strach či obavu zobrazte na výkres.
3. Po zpracování tohoto tématu je Vaším úkolem dál tento výkres přetvořit a předělat, tzn. zničte výkres roztrháním nebo rozstříháním.
4. „Rozbitý“ výkres znovu poskládejte takovým způsobem, aby se Vám výtvar líbil, abyste se již nebáli toho, co jste v předešlém výtvaru zobrazili. Původní výtvar tak předělejte do pozitivní podoby.

POZN.: Nové poskládání situace či nový pohled může vést k nalezení funkčního řešení nebo vypořádání se s problémem či k jeho přijetí. Cílem této metody je tak hledání nového pohledu na daný problém, na dané téma! Jedná se o hledání aktivního řešení.

The background of the slide is a light gray color with a complex, abstract pattern of thin, dark gray lines. These lines form various shapes, including jagged, zig-zagging lines at the top and bottom, and several large, dense, circular scribbles in the lower-left and center. There are also some more chaotic, overlapping lines throughout the space. A solid, light orange rectangular banner is positioned horizontally across the middle of the slide, containing the text.

METODA IMAGINACE

- *„Prostor imaginace je prostorem svobody – zcela přirozeným způsobem v něm překračujeme hranice, relativizujeme čas i prostor a prožíváme možnosti, které již nebo ještě nemáme. Je to prostor vzpomínek, ale také – a to hlavně – prostor, v němž do přítomnosti vstupuje budoucnost. V imaginaci se může stát spousta věcí, které obyčejně pokládáme za nemožné, nebo nám dokonce připadají fantastické. V našich představách vyjevuje duše svá přání, strachy, touhy a tvůrčí schopnosti...“ (Kastová, 1999)*

- Metoda imaginace umožňuje klientovi/účastníkovi **vstup do jeho vnitřního světa** a to prostřednictvím vhodně zvolené techniky se tak klient/účastník dostává **zpět ke svému nitru a znovu se vrátit a prožít situace, které z nějakého důvodu zůstaly nevyřešené.**
- Obrazy se objevují při imaginaci – klient/účastník je přenáší do artefaktu a dochází tak ke **zpřítomnění situace nebo problému** (Müller a kol., 2014).

METODA IMAGINACE: TÉMA A ZADÁNÍ

TÉMA: Létající koberec

POMŮCKY: Klidná relaxační hudba. Oblíbené výtvarné prostředky (např. pastelky, fixy, suché/olejové pastely nebo materiály a pomůcky pro malbu). Libovolný formát.

ZADÁNÍ:

1. Nejdříve je potřeba relaxace. Najděte si polohu, ve které Vám bude dobře. Zavřete oči a zaposlouchejte se do hudby.
2. Představte si, že sedíte na létajícím koberci, který se s Vámi vznese a může letět. Vznášíte se, nejdříve letíte nad loukou a pak nad městem... Postupně se Vám dostává možnosti vidět Váš život, jak se vyvíjel. Můžete přelétávat z jednoho životního období na druhé, u některých etap se můžete déle zastavit, jiná můžete přeletět rychleji. Postupně se začínáte vracet zpět nad město, nad louku a koberec s Vámi pozvolna klesá a Vy z něho můžete pohodlně sestoupit. Ještě chvíli zůstaňte ve své poloze a pomalu otevřete oči, protáhněte se.
3. Teď Vás poprosím, abyste si vzali výtvarný materiál a zkusili nakreslit jednotlivá životní období, která jste ve své představě viděli (popř. ztvárněte své nejdůležitější životní období nebo okamžik).

POZN.: Každá imaginace začíná nejdříve relaxací a poté prostřednictvím nějakého tématu či příběhu má být prostor pro nahlédnutí do svého nitra!

The background of the slide is a light gray color with a complex, abstract pattern of thin, dark gray lines. These lines form various shapes, including jagged, zig-zagging patterns at the top and bottom, and several large, dense, circular scribbles in the lower-left and lower-right areas. The overall effect is that of a hand-drawn or scribbled background.

POUŽITÁ LITERATURA

- **Šickova-Fabricsi, J.** (2002). *Základy arteterapie.*
- **Kastová, V.** (1999). *Imaginace jako prostor setkání s nevědomím.*
- **Vybíral Z. a kol.** (2010). *Současná psychoterapie.*
- **Velikovská, M.** (2016). *Psychologie obětí trestných činů.*
- **Müller, O. a kol.** (2014). *Terapie ve speciální pedagogice.*