AKADEMIE ALTERNATIVA

Studijní obor: Tanečně-pohybová terapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Vliv tanečně-pohybové terapie a sociální interakce mezi dětmi

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Beníček

Ing. Lenka Bednaříková Kudělová

Olomouc 2018

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

……

Děkuji Mgr. Tomáši Beníčkovi za vedení práce a podnětné připomínky. Akademii Alternativa za velkou inspiraci při práci s lidmi, za cenné zkušenosti a rady. Velký dík patří také mému manželovi a rodině. Za jejich trpělivost a podporu po celou dobu studia.

Abstrakt

BEDNAŘÍKOVÁ KUDĚLOVÁ, Lenka. Vliv tanečně-pohybové terapie a sociální interakce mezi dětmi (*Absolventská práce)*. Akademie Alternativa, Olomouc.

Vedoucí práce:

Mgr. Tomáš Beníček – Akademie Alternativa, Olomouc

Konzultanti:

Mgr. Marie Ševčíková – taneční pedagog, Opava

Mgr. Alexandra Vejclová – psycholog, Lhota u Opavy

Tato práce se zaměřuje na využití tanečně-pohybové terapie v rámci sociální interakce a komunikace mezi dětmi. Teoretická část definuje základní pojmy: tanečně-pohybová terapie obecně i u dětí, sociální interakce a komunikace. Zaměřuje se také na popis Základní školy Labyrint Lhota, ve které tanečně-pohybová terapie probíhá. Praktická část obsahuje výzkumné šetření formou dotazníků, pozorování a rozhovorů společně s jeho vyhodnocením. Součástí je také popis šesti autorských tanečně-pohybových cvičení zacílených na rozvoj sociální interakce mezi dětmi.

Klíčová slova: tanečně-pohybová terapie, tanečně-pohybová terapie u dětí, sociální interakce, komunikace, psychomotorika.

Abstract

BEDNAŘÍKOVÁ KUDĚLOVÁ, Lenka. Dance Movement Therapy and Social Interaction amongst Children (Thesis). Akademie Alternativa, Olomouc.

Supervisor:

Mgr. Tomáš Beníček – Akademie Alternativa, Olomouc

Consultants:

Mgr. Marie Ševčíková – dance teacher, Opava

Mgr. Alexandra Vejclová – school psychologist, Lhota u Opavy

The thesis is focused on dance movement therapy like a part of social interaction and communication amongst children. The theoretical part defines basic terms: dance movement therapy in general, dance movement therapy amongst children, social interaction and communication. It focuses on a description of The Labyrint Elementary School, where the dance movement therapy is taking place. The practical part contains investigative researching with using: questionnaire forms, observational studies and interviews with their evaluation too. It includes a description of five author's dance movement exercises aimed at developing interaction amongst children.

Keywords: dance movement therapy, dance movement therapy amongst children, social interaction, communication, psychomotoricity.

OBSAH

Abstrakt ... 1
Abstract ... 2
OBSAH ... 3
Úvod ... 75
TEORETICKÁ ČÁST ... 76
1 Tanečně-pohybová terapie ... 76
1.1 Charakteristika tanečně-pohybové terapie ... 76
1.2 Cíle a využití tanečně-pohybové terapie ... 77
1.3 Průběh terapeutického procesu ... 79
1.3.1 Role terapeuta v tanečně-pohybové terapii ... 79
1.3.2 Tanečně-terapeutický plán ... 80
1.3.3 Formy tanečně-pohybové terapie ... 81
1.3.4 Struktura lekce tanečně-pohybové terapie ... 81
1.3.5 Příprava a vyhodnocení lekce ... 82
1.3.6 Tanec a pohyb jako způsob komunikace ... 82
1.3.7 Verbalizace ... 83
2 Tanečně-pohybová terapie u dětí ... 84
2.1 Zvláštnosti klientů dle věku ... 84
2.2 Oblasti zaměření tanečně-pohybové terapie u dětí ... 85
2.3 Přínosy tanečně-pohybové terapie dětem ... 86
2.4 Zaměření lekcí tanečně-pohybové terapie u dětí ... 87
2.5 Témata, která děti přinášejí do skupiny ... 87
3 Sociální interakce ... 88
3.1 Vymezení pojmu sociální interakce ... 88
3.2 Druhy sociální interakce ... 88
3.3 Sociální interakce ve skupině ... 88
3.4 Chyby v sociální interakci ... 89
4 Komunikace ... 90
4.1 Vymezení pojmu komunikace ... 90
4.1.1 Sociální komunikace ... 92

4.2 Rozvíjení kreativního tance jako výrazového a komunikačního prostředku v rámci skupiny ... 92
4.3 Komunikace v psychomotorice ... 94
4.3.1 Psychomotorika ve škole ... 96
4.3.2 Psychomotorika jako pohybová aktivita ... 97
5 Základní škola Labyrint Lhota ... 100
5.1 Charakteristika Základní školy Labyrint Lhota ... 100
5.2 Základní škola Labyrint Lhota a její pilíře ... 100
5.2.1 Volnočasové aktivity v Základní škole Labyrint Lhota ... 101
5.2.2 Kroužek Hýbánky v Základní škole Labyrint Lhota ... 101
PRAKTICKÁ ČÁST ... 102
6 Tanečně-pohybová terapie v kroužku Hýbánky ... 102
6.1 Obecná struktura lekce ... 102
6.2 Popis převzatých cvičení ... 102
6.3 Popis mnou vymyšlených cvičení ... 103
6.3.1 Pohybové divadlo ... 103
6.3.2 Emoce ... 104
6.3.3 Malování manter pomocí pohybu ... 105
6.3.4 Rolničky ... 106
6.3.5 Medúza ... 106
6.3.6 Úkoly k sobě ... 107
6.4 Pravidla ... 108
7 Výzkumné šetření ... 109
7.1 Předmět a cíl ... 109
7.2 Pracovní hypotézy ... 109
8 Výzkumné metody ... 110
8.1 Výzkumný soubor ... 110
8.2 Dotazníkové šetření ... 110
8.2.1 Vyhodnocení uzavřených otázek úvodních dotazníků ... 111
8.2.2 Vyhodnocení uzavřených otázek druhého kola dotazníků ... 115
8.2.3 Vyhodnocení uzavřených otázek třetího kola dotazníků ... 117
8.2.4 Vyhodnocení uzavřených otázek dotazníků pro maminky respondentek ... 120
8.2.5 Vyhodnocení otevřených otázek úvodních dotazníků ... 124

8.2.6 Vyhodnocení otevřených otázek druhého kola dotazníků 125
8.2.7 Vyhodnocení otevřených otázek posledního kola dotazníků 126
8.2.8 Vyhodnocení otevřených otázek dotazníků maminky 127
8.3 Pozorování 129
8.4 Rozhovory 133
8.5 Vyhodnocení výzkumného šetření 134
9 Závěr 136
10 Souhrn 137
Summary 137
11 Seznam použité literatury a informačních zdrojů 138
12 Seznam tabulek: 140
13 Seznam příloh 141
14 Přílohy 142

Úvod

Řekne-li se pojem komunikace, vybavíme si základní funkci řeči a to je dorozumívání mezi lidmi. Je to však mnohem složitější proces sdělování nejen informací, ale také názorů, pocitů či myšlenek nejen mezi lidmi, ale všemi živými bytostmi.

„Potřeba komunikovat, dělit se o zážitky a sdílet je, je jedna ze základních potřeb člověka.“ Zbyněk Vybíral

Z této základní potřeby komunikovat v dnešní moderní době vzniká mnoho problémů způsobených právě špatným dorozumívám a neporozuměním. Tanečně-pohybová terapie je jedním z funkčních prostředků, jak komunikaci v každodenním životě zefektivnit.

Ve své práci se zaměřuji na možnost využití tanečně-pohybové terapie u dětských klientů. Téma sociální interakce jsem si vybrala především proto, že je součástí našeho každodenního života, stejně tak jako komunikace.

Teoretická část této práce slouží jako informační a vědomostní základna pro část praktickou. Jsou zde objasněny základní pojmy a principy tanečně-pohybové terapie, dále průběh terapeutického procesu a vymezení tanečně-pohybové terapie u dětí. Nechybí ani vymezení pojmů sociální interakce a komunikace. Závěr teoretické části je věnován popisu Základní školy Labyrint ve Lhotě u Opavy, která tanečně–pohybovou terapii využívá.

V praktické části je popsán průběh samotné tanečně-pohybové terapie s dětmi v kroužku „Hýbánky“ v Základní škole Labyrint, kde pro potřeby této práce byly mnou vytvořeny a vedeny cvičební lekce. Proběhlo zde výzkumné šetření formou dotazníků, pozorování a rozhovorů za účelem dokázat, že na základě sestaveného tanečně-pohybového cvičení, které je zacílené na rozvoj sociální interakce a komunikace mezi dětmi, je možné sociální interakci a komunikaci podporovat a zlepšovat.

Základními informačními zdroji jsou především odborná literatura a informace získané při studiu na Akademii Alternativa.

Tuto práci bych ráda věnovala těm, kteří chtějí porozumět sami sobě i lidem okolo nás. Především našim dětem. Abychom se mohli společně s nimi radovat, komunikovat, pohybovat, aktivně žít a užívat si každého dne.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Tanečně-pohybová terapie

„Tanec je základem veškeré existence, pohyb je základem přirozeného řádu, změny a evoluce.“

Rudolf Laban

Tanečně-pohybová terapie využívá taneční a pohybové umění jako terapeutický prostředek ke komplexní integraci osobnosti. Zaměřuje se na tělesné schéma, možnosti pohybu, jeho omezení a celkový projev. Beníček uvádí, že cílem tanečně-pohybové terapie je umožnit člověku porozumění, projevení a přijetí sebe sama skrze tělo. Terapie umožňuje jasnější a vědomé vnímání vlastního těla a napomáhá při vnímání druhých lidí (Beníček v Beníčková, 2017, str. 36).

1.1 Charakteristika tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie je podle Americké asociace taneční terapie terapeutické využití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince (Definice ADTA [1]– Americké asociace taneční terapie, Dosedlová, 2012).

Užívá pohybu za účelem rozšíření emoční, kognitivní, fyzické, spirituální a sociální integrace jedince. Tanec jako pohyb těla, kreativní exprese a komunikace je základním prvkem tanečně-pohybové terapie. To, že mysl, tělo, emoční stav a vztahy jsou vzájemně propojeny s tělesným pohybem, nám zároveň poskytuje prostředky k posouzení a model pro intervenci v tanečně-pohybové terapii (Definice EADMT[2] – Evropské asociace tanečně-pohybové terapie).

AEDT [3] definici rozšiřuje a označuje tanečně-pohybovou terapii jako psychoterapeutickou aktivitu, pomáhající pacientům znovu nalézt radost z funkční činnosti, jednotu tělesna a duševna, obnovu pozitivního sebepřijetí, autonomii, tělesnou symboliku a sublimaci[4] (Dosedlová, 2012).

---

1 Americká asociace taneční terapie (ADTA - American Dance Therapy Association)

2 Evropské asociace tanečně-pohybové terapie (EADMT - The European Association Dance Movement Therapy)

3 Evropská asociace tanečně-pohybové terapie (AEDT)

4 Transformace v nějakou jinou náhradní, sociálně akceptovatelnou a kultivovanou činnost (např. uměleckou). Tělem tvoříme umělecké dílo a skrze umění tvoří pacient sebe sama (Dosedlová, 2006)

1.2 Cíle a využití tanečně-pohybové terapie

Cílem práce s tancem a pohybem je podpora vnímání toho, co se při pohybu děje. Helen Payne uvádí: „Cílem práce s tancem a pohybem není pouze evokace nebo reflexe pocitů, ale podpora klienta ve vnímání, co se s ním při expresivním pohybu děje. Budeme-li se snažit vlastní tělo poznat lépe a probudí-li se v nás životní síla, budeme se moci na procesu změny sami podílet.“ (Payne, 1990, str. 20)

Pohybová zkušenost sama o sobě může poodhalit naše nové cíle a může také umožnit realizaci cílů starých.

Rozvíjí se sociální dovednosti, kontakt, důvěra, citlivost, spolupráce, zlepšuje se sebevědomí a schopnost rozhodování.

Dosažení fyzické a psychické integrace umožní klientům být vnímavější ke svému okolí a tanečně-pohybová činnost v naplánovaném programu tuto integraci bude optimalizovat (Payne, 1990).

Tanečně-pohybová terapie prohlubuje růst vlastní identity vytvářením přesnější představy o těle, což člověku umožní poznat a potvrdit vlastní já.

Její uplatnění můžeme najít v různých oblastech:

- Zdravotní (poranění mozku, amputace, chronická bolest, duševní choroby, poruchy příjmu potravy a jiné).
- Sociální (lidé s autismem, s mentálním postižením, stárnoucí populace a jiné).
- Pedagogická (žáci, děti se specifickými poruchami učení a jiné).
- Preventivní (u dětí, dospívajících i dospělých).

Mezi kontraindikace tanečně-pohybové terapie patří akutní krize klienta (např. psychóza v akutní fázi, delirantní stavy) nebo těžké formy deprese.

Terapeut musí svým klientům vytvořit bezpečné prostředí i přes případné agresivní impulzy klientů. Klient nesmí ublížit sobě ani druhým. Úkolem terapeuta je stanovení a udržení bezpečných hranic.

Tanečně-pohybová terapie v současné době nabízí rozdílné metody, techniky a prostředky, které mohou naplňovat podobné nebo společné cíle ve vzájemné spolupráci s lékařskými, psychologickými a speciálními výchovně-vzdělávacími prostředky a cíli (Beníčková, 2011).

Dle odborníků je při tanečně-pohybové terapii zcela zásadní silné spojení pohybu s emocemi. Zároveň je pro tanečně-pohybovou terapii charakteristický cílený a plánovaný terapeutický účinek. Lidé komunikují a sdělují informace také svým tělesným pohybem. Úkolem tanečně-pohybového terapeuta tedy je sledovat tento pohybový proces jedince a pomoci klientovi uvedené spojení prozkoumat v jeho životě a v jeho vlastních zkušenostech tak, aby dotyčný pokročil v ozdravném procesu

a obohatil rejstřík svých vztahů mezi somatickými, psychickými a emočními aspekty (Payne, 1999). Taneční terapeut nabízí klientovi rozšíření jeho pohybového repertoáru a je na klientovi, jak s tímto obohacením naloží a zda jej přenese i do svého života.

Obecně lze říci, že lidé, kteří potřebují taneční terapii, mají co sdělovat svým tělesným pohybem a vnitřním napětím, i když si nemusí být nějakého obsahu ve verbálním slova smyslu vědomi. (Čížková, 2005) Když jsme nervózní nebo nás něco trápí, vždy se to projeví na pohybovém projevu. Samozřejmě se to může projevit i na verbálním projevu či našem psychickém rozpoložení. Pohyby však prozradí i to, co lze verbálně skrýt. V pohybu nelze předstírat tolik jako ve slovech. Čím více ovládáme jazyk, tím více dokážeme sdělení modifikovat. V motorickém vyjadřování nejsme tak zběhlí a trénovaní, nedokážeme ho kontrolovat ve stejné míře jako slova (Dosedlová, 2006). Každý z nás se pohybuje určitým způsobem a používá určité pohybové stereotypy, které se opakují. Snahou tanečně-pohybových terapeutů by měla být analýza pohybu jedince a rozšíření pohybového repertoáru člověka. To, že člověk obohatí tento svůj pohybový repertoár, se může projevit na jeho psychickém stavu, v provádění běžných denních činnostech a hlavně ve verbálním projevu a tedy i v komunikaci a interakci mezi klienty.

Tanečně-pohybová terapie podle Americké asociace ADTA[VIZ 1] si klade za cíl dosáhnout:

- Emoční a fyzickou integraci jedince.
- Vědomí těla, hranic těla a jeho vztahu k prostoru.
- Realistického vnímání své vnitřní představy o těle.
- Akceptaci a bezpečný způsob zvládání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie.
- Schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem.
- Obohacení pohybového repertoáru.
- Pomoci při kontrole impulzivního chování.

Základní myšlenkou této léčebné metody je myšlenka reciprocity vztahu tělesných a duševních pochodů a jejich vzájemné ovlivnitelnosti. (Čížková, 2005)

Tanečně-pohybová terapie, využívána skupinově i individuálně, má široké uplatnění. Lze ji aplikovat jako psychické uvolnění běžné populace i jako součást léčby různých onemocnění. Ovlivňuje a harmonizuje tělo díky svalové práci, která navíc vyvolává příjemné pocity. Ovlivňuje schopnost soustředění se, sebevyjádření, emoční stability atd. Mnoho lidí si není dostatečně vědomo různých částí těla, nevědí jak s nimi pracovat. A právě pohyb vede k lepší orientaci ve vlastním těle každého jedince. Dokud s tělem nepohybujeme, mnoho o něm nevíme. Posturální stereotyp těla musíme tvořit. A záleží na každém jedinci, jak se ke svému tělu zachová.

1.3 Průběh terapeutického procesu

Průběh terapeutického procesu lze zjednodušeně popsat za pomoci jeho základních fází.

Z krátkodobého hlediska (týkajícího se dílčích sezení) jde o fázi:

- Zaměřenou na navázání kontaktu (kontaktů), uvolnění, rozehřátí, motivaci a uvedení (včetně instrukcí) hlavní terapeutické práce.
- Zaměřenou na hlavní terapeutickou práci (řešení aktuálních problémů).
- Zaměřenou na uzavření problémů vyplývajících z hlavní terapeutické práce (terapeut by měl s klientem probrat či jinak uzavřít to, co se pod jeho vedením v průběhu terapie stalo).

Z dlouhodobého hlediska (týkající se celé terapie) jde o fázi:

- Zaměřenou na indikaci stávajících obtíží a možných postupů (terapeut by měl vždy probrat s klientem jeho problém a vysvětlit mu svůj přístup a pracovní postupy), počáteční navazování terapeutického vztahu (důležitý je např. dojem z prvního setkání, ale také vzájemné vymezení „hranic“, navození důvěry atp.), motivaci klienta k terapii, dohodu o organizaci, průběhu a obsahu terapie (např. vytyčení její frekvence, délky – většinou se jedná o setkání jednou za týden, délka se může lišit dle potřeb klientů).
- Zaměřenou na naplnění terapeutického vztahu, dosažení přijatelné změny a naplnění dohodnuté organizace, průběhu a obsahu terapie.
- Zaměřenou na ukončení terapie včetně prognózy a nabídky dalších možností (např. konzultací v případě problému, návštěvy jiného terapeuta a podobně). (Müller a kolektiv, 2014).

1.3.1 Role terapeuta v tanečně-pohybové terapii

Tanečně-pohybový terapeut významně ovlivňuje tanečně-terapeutický proces. Měl by být pro své klienty vzorem v profesním i osobním životě. Ale zároveň být otevřený, empatický, etický, profesionální a „opravdový“.

Terapeut v hodinách pohybové terapie má značně odlišnou úlohu od jiných terapií zaměřených na lidskou psychiku. Vztah mezi terapeutem a tanečníkem se utváří pohybem, což při kvalitní práci terapeuta může vést až k pozitivním změnám v psychickém stavu. Úkolem práce terapeuta je pomoci lidem při jejich hledání najít vlastní pohyb a vytvořit si spontánní reakce. Terapeut nabízí strukturu, určuje limity. Pohyb by měl být vnímán jako příjemná zkušenost. Nikdy nesmí být pohyb v terapii hodnocen jako dobrý nebo špatný. Může být neadekvátní, ale vždy je to autentické vyjádření jedince v daném okamžiku. Není důležité odhalení toho, co tělo jedince nedokáže udělat, ale důležitý je pocit, rytmus a energie. Člověk je tím, na co se terapeut zaměřuje a pohyb je vhodným nástrojem. Terapeut již při prvním

setkání seznámí tanečníky s jejich možnostmi a omezeními. Mezi důležité aspekty v této problematice řadíme dotyk. Při pohybové terapii je dovolen, nicméně každý člověk má právo odmítnout vše, co je mu nepříjemné, tedy i dotyk. Úkolem terapeuta je i zamezení záměrného dotyku se sexuálním podtextem. Používání řeči těla je v různých kulturních tradicích značně odlišné. Značně odlišné jsou u lidí i jejich fyzické možnosti a motorické schopnosti. Terapeut musí pracovat se skupinou vývojově od pohybových her k pohybu symbolickému a komunikativnímu tanci. U terapeuta se předpokládá schopnost empatie a potlačení vlastních emocí. Měl by mít nejen bohatý pohybový slovník, ale měl by také znát své reakce a vzkazy, které vysílá svým tělem. Existuje celá škála technik, které terapeuti využívají, společné je zejména využití interakce mezi psychickým stavem a tělem.

Terapeut může s klientem řešit například tyto otázky, které vyplynou během terapeutického procesu:

- Kdy a kde se problém objevil?
- Jak se problém projevuje v gestech, slovech, mimice, postoji?
- Kdy se problém projevuje?
- Jsou nějaké výjimky, kdy se problém neobjeví?
- Jak se problém mění poté, co se změní chování klienta?
- Jak vysvětluje problém klient, jak ho demonstruje při setkáních?
- Jak poznám, když problém zmizí?

V tanečně-terapeutickém procesu je důležitá sebereflexe, průběžné supervize[5] terapeuta, aby terapie směřovala žádoucím směrem s pozitivními výsledky a bez vyhoření terapeuta.

1.3.2 Tanečně-terapeutický plán

Terapeut si při svých přípravách na lekci s klientem či klienty vytváří tanečně-terapeutický plán. Tento plán obsahuje:

- Dokumentaci o klientovi (od klienta i ostatních odborníků, diagnostiku vstupní, průběžnou i výstupní).
- Indikace a kontraindikace klienta.
- Tanečně-terapeutické cíle (krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé, hlavní a vedlejší).
- Tanečně-terapeutické strategie (modely, metody, techniky, postupy).
- Seznam tanečně-terapeutických cvičení (délka cvičení, frekvence setkání, atd.).
- Časový harmonogram.

5 Supervize v podobě odborníka supervizora, která poskytuje zpětnou vazbu odborníkovi stejně postavenému. Supervize obsahuje složky nadhledu a dohledu a zaručuje dobrou úroveň odbornosti jak v oblasti schopností, vědomostí a dovedností, tak v oblasti etické a hodnotové.

- Prostředky (tanečně-terapeutická místnost, CD přehrávač a CD, pomůcky, literatura).

1.3.3 Formy tanečně-pohybové terapie

Terapeut vybírá z následujících forem tanečně-pohybové terapie. Pracuje buď formou skupinovou nebo individuální. Je možné je také kombinovat.

- Individuální tanečně-pohybová terapie pracuje s jedním klientem a terapie je klientovi plně přizpůsobena.
- Skupinová tanečně-pohybová terapie pracuje se skupinou klientů. Skupina může být otevřená novým klientům, či uzavřená pro stejnou skupinu stálých klientů.

Tanečně-pohybová terapie může být používána v kombinaci s dalšími uměleckými terapiemi jako muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie. Terapeut, který tyto terapie kombinuje musí mít oprávnění pracovat i v oblasti těchto uměleckých terapií. Nebo využít služeb jiného terapeuta, případně dalšího odborníka (psychologa, psychiatra, logopeda, fyzioterapeuta) tak, aby péče o klienta byla komplexní a přinesla pozitivní výsledky.

1.3.4 Struktura lekce tanečně-pohybové terapie

Každá lekce tanečně-pohybové terapie je jedinečná. A takto je nutné k ní i přistupovat. Přesto má svůj harmonogram, který má terapeut připravený před lekcí. Zároveň je nutné být připraven i na možné změny v průběhu lekce. Struktura lekce může vycházet z těchto bodů.

- Přivítání a seznámení s programem.
- Zahřátí – uvolnění fyzického a emocionálního napětí (releace), protažení všech částí těla. Terapeut zahajuje kontakt s každým jednotlivcem reakcí na jeho pohybové vzorce. Vhodné je využívání jednoduchých rytmických pohybů určitých částí těla, které napomáhá jak koordinaci, tak uvolnění psychického napětí. Zahřátí je vhodné i k tomu, aby terapeut vypozoroval klíčové body komunikace, potřeby jedinců i celku.
- Hlavní část je zaměřena na konkrétní úkol (pohyb celé skupiny, hlavní témata, vyvrcholení práce). V prvních hodinách je dobré stavět na silných stránkách a slabé stránky nechat až na dobu pozdější, kdy je u skupiny alespoň částečně vybudována důvěra a sebedůvěra.
- Centering (soustředění ve skupině, příprava k závěru lekce).
- Závěr – zpravidla se rozebírají jednotlivé úseky terapie. V taneční terapii je konečná verbalizace velmi důležitá. Probíhá zklidnění, relaxace, reflexe.

V hodinách se velmi často využívá formace kruhu, hlavně v úvodu a závěru hodiny, a to z důvodu pocitu většího bezpečí utvořením hranic a dobrého rozhledu. Zároveň je velice důležité, aby na začátku procesu i lekce byly stanoveny, nebo zopakovány pravidla a všichni klienti tato pravidla pochopili a souhlasili s nimi (ať už ústně, či písemně) (Payne, 1990).

1.3.5 Příprava a vyhodnocení lekce

Payne uvádí: „Dosažení fyzické a psychické integrace jedinci umožní, aby byl vnímavější k okolí. Taneční a pohybové činnosti v naplánovaném programu mohou tuto integraci optimalizovat následujícím způsobem:“

- Rozvíjet růst vlastní identity, vytvářením přesnější představy o těle umožnit poznat a potvrdit vlastní já.
- Zdokonalit sociální dovednosti, rozvíjet kontakt, důvěru, citlivost, spolupráci s ostatními, a tím zlepšit sebevědomí a schopnost rozhodování.
- Vytvářet příležitosti pro expresivní zapojení těla a probouzet přitom zdroje a rezervy emocí a imaginace.
- Navodit pocit úspěchu.
- Zobecnit pohybové vzorce v širším spektru různých situací.
- Zlepšit funkční a dynamické schopnosti – například nervosvalové dovednosti při koordinaci chůze.
- Nabízet různé pohyby potřebné k samostatné volbě při uspořádání a výkladu světa (Payne, 1990, str. 40).

1.3.6 Tanec a pohyb jako způsob komunikace

Dalším důležitým aspektem pro terapeuta tanečně-pohybové terapie je pohled na tanec jako na způsob komunikace. V tanci se vztahy stávají viditelnými díky symbolické povaze expresivního pohybu. Tak lze navázat komunikaci i s jedinci, kteří mají s navázáním komunikace na verbální úrovní problémy. Tohoto symbolismu začala jako první využívat Chaceová. „Zejména pacientům s diagnózou schizofrenie se zdá být symbolický jazyk pohybu blízký, jelikož často nemohou komunikovat slovy ani mít užitek z verbálních interpretací. Takto pacienti snáze vyjadřují potřeby, pocity a přání” (Stanton-Jones, 1992). Velkou úlohu zde hraje osobnost terapeuta a jeho schopnost naladit se na klienta. Toto „naladění se” probíhá na pohybové úrovni a nazývá se kynestetická empatie. Podle Vymětala lze empatii jako takovou psychologicky a s ohledem na sociální kontext vymezit jako „způsob poznávání mající blízko k intuici, při kterém z celkového projevu druhého člověka usuzujeme na jeho duševní život nejen aktuálně probíhající, nýbrž mnohdy také na trvalejší charakteristiky osobnosti” (Vymětal, 1987). Když se klient pohybuje, terapeut se snaží o synchronizaci a nápodobu charakteru, kvality jeho pohybů. Může se pohybovat spolu s klientem

(což se většinou děje na skupinových setkáních), ale zpočátku většinou přihlíží a pokouší se cítit v těle obdobné napětí nebo postoj. Reflektování pomocí pohybu, které má posílit pocit přijetí a důvěry, můžeme najít také v některých formách verbální terapie, ve kterých terapeut znovu formuluje výroky pacienta, nebo užívá jeho vlastí slova.

1.3.7 Verbalizace

Verbalizace je důležitou součástí tanečně-terapeutického procesu. Čížková uvádí, že: „Tělesné prožitky jsou převedeny do slov a myšlenek, což pomáhá jedinci uvědomit si jejich obsah. Nachází se význam pohybu, ten je identifikován jako část většího vzorce chování. Zprvu neurčitý pohyb krystalizuje do určité formy, terapeut ho pomáhá objasňovat.“ Terapeut při terapii komunikuje tak, aby komunikace při ní byla jednoduchá a přímá. Verbální rozebírání jednotlivých úseků sezení se ponechává na závěr, i když to samozřejmě nemusí být pravidlem. (Čížková, 2005).

2 Tanečně-pohybová terapie u dětí

Tanečně-pohybová terapie u dětí má u nich své důležité, ale specifické místo. Dětští klienti mají svá specifika, která je třeba znát a respektovat. Zároveň zde figurují jejich rodiče, rodina, škola, či jiné pomáhající profese, se kterými je při procesu nutné komunikovat a spolupracovat.

2.1 Zvláštnosti klientů dle věku

Světová zdravotnická organizace považuje lidskou bytost za bio-psycho-sociální jednotku. Výše uvedené složky jsou nezbytné pro její optimální vývoj a efektivní fungování. Lidská bytost je charakteristická tím, že jí není vlastní žít sama pro sebe. Pokud člověk vstoupí do terapeutického procesu, je třeba brát v potaz všechny tyto jeho osobnostní „rozměry“, což je samo o sobě poměrně komplikované (Křížkovská, 2005).

Dítě v rámci terapeutického procesu zaujímá specifické postavení. Problémem u takového klienta může být zejména navázání prvotní komunikace a vytvoření důvěrné atmosféry. V některých situacích je třeba počítat s variantou, že se terapie účastní nedobrovolně a na základě tohoto faktu se může odpovídajícím způsobem projevovat. Dítěti se mohou zdát postupy v rámci terapie zdlouhavé nebo se mohou projevit obavy z nadcházejících situací. Prioritní by měl být za každých okolností individuálně uzpůsobený přístup, prvotní odhadnutí potřeb dítěte a snaha terapeuta o jejich naplnění (Forbelská, 2011). Z hlediska terapeutické práce není vhodné získávat dítě či dospívajícího na svou stranu na úkor dospělých. Terapeut by neměl (z profesního a etického hlediska) vytvářet koalici vůči rodičům. Na straně druhé musí být terapeut natolik obratný, aby odolal tlaku ze strany dospělých (nejčastěji rodinných příbuzných), zvláště když způsob jejich interpretace vytváří dojem, že za vše si může jejich neposedné dítě (Hytych, 2011).

Dítě považujeme za plnohodnotného člena terapeutického týmu. V rámci terapeutické práce existují specifika, která je třeba z hlediska práce s klienty respektovat. U klientů dětského věku a dospívajících lze aplikovat následující:

- Komunikaci je třeba orientovat prvotně na osobu dítěte, až poté se obracet k dospělému doprovodu.
- Klienta dětského věku oslovujeme jménem (v praxi se osvědčilo nabídnout dohody ohledně tykání či vykání cca od deseti let věku klienta).
- Obsah sdělení je třeba přizpůsobit věku (obecná zásada je stručnost a srozumitelnost bez ohledu na věk).
- Umět naslouchat a schopnost trpělivě reagovat na dotazy ze strany dítěte či dospívajícího.
- Nezlehčovat emocionální projevy ani projev dítěte.
- Lze využívat různých pomůcek podporujících komunikaci (hračky, obrázky,

razítka, pastelky).
- Komunikovat s dítětem „z očí do očí“ (oba účastníci terapeutického procesu jsou na stejné úrovni) (Prášková, 2011).

Obdobím navazujícím na dětství je proces dospívání. Z hlediska evoluce člověka je spojeno s významnými vývojovými procesy. V rámci tohoto období jsou často používány pojmy pubescence a adolescence. Pubescence je období od 11 do 15 let a adolescence od 16 do 20 let. Adolescence v tomto pojetí spadá do kategorie dospívání.

Obecně lze aplikovat několik zásad pro práci s klienty dětského věku a dospívajícími. Terapeut u nich musí být připraven na následující specifika:

- Zvláštnosti související s jejich vývojem (a proto i na nečekané změny jednání, emocí, myšlení atp. a to na intrapsychické i interpersonální úrovni). Velkým rizikem zvoleného terapeutického postupu může být nesprávný odhad situace způsobený nerozpoznáním skutečné příčiny neobvyklého chování (způsobeného např. přirozeně kritickým či přirozeně regresivním vývojovým obdobím).
- Specifický dětský způsob komunikace. Komunikace je jak ve verbální, tak neverbální rovině odlišná. Neverbální dětská komunikace je značně nevyvážená a nepřesná, protože není její vývoj doposud ukončen. Verbální komunikace je po obsahové stránce obtížněji využitelná, chybí např. dostatečná slovní zásoba. Jakékoli komunikační signály je pak nutno interpretovat jak v kontextu zjištěného stavu vývoje, tak také v kontextu zjištěného problému, navíc je třeba se oněm komunikačním signálům „přiblížit“, tedy umět s dítětem komunikovat na jeho úrovni.
- Neustále přítomná potřeba bezpečí a lásky. Nevhodné je, když při vytváření terapeutického vztahu cítí dítě strach (z terapeuta, místa atd.), nebo když naopak nahrazuje terapeut vztah dítě - rodiče.
- Zvýšený význam a vliv výchovného prostředí, který bývá (vedle jiných příčin) častou příčinou vzniklého problému. V souvislosti s tímto zdůrazňujeme, že terapie se může týkat rovněž případné nápravy výchovného prostředí dítěte i přípravy dítěte na návrat do tohoto prostředí (např. zvyšováním sebedůvěry, zlepšováním adaptačních schopností, vytvářením schopnosti mít dobré mezilidské vztahy).
- Tendence dětí hledat příčiny svých potíží ve svém okolí a ne v sobě (zvýšený egocentrismus) (Muller, 2005).

2.2 Oblasti zaměření tanečně-pohybové terapie u dětí

U tanečně-pohybové terapie se zaměřujeme na fyzickou, psychologickou, sociální i spirituální oblast. Pohled na tyto oblasti vychází z teorie prezentované v Akademii Alternativa terapeutkou Helen Payne, ale je upravena na dětské klienty.

- Fyzická oblast.

Pomocí jednoduchých variací je podporován přirozený a zdravý pohyb, je rozvíjena koordinace pohybů a motorika. S dětmi se tančí, ventiluje ven sílu a energii, pracuje s aktivací a uvolněním, ale také relaxuje, dýchá, protahuje se, masíruje a rozvíjí se cit pro rytmus.

- Psychologická oblast.

V průběhu lekce je vytvořen prostor pro vyjádření emocí, sdílení těch pozitivních i bezpečné vyjádření těch negativních. Pro děti je důležité vytvořit prostor pro sdílení vzpomínek a zážitků. Dále jejich zpracování do příběhu nebo pohybu.

- Sociální oblast.

Na lekci je kladen důraz na sociální interakci, sdílení a podporu. Ve škole si děti vytvářejí nové kontakty, současně udržují stávající. Budování vztahů se pro ně někdy jeví jako náročný úkol. Skupinová setkání s novými kamarády, skupinový zážitek, společný tanec a hra dětem poskytuje potřebný pocit sounáležitosti a lidské blízkosti. Tanec a pohyb, struktura hry a kreativita jsou nové cesty pro kontakt a společný prožitek.

- Spirituální oblast.

Na lekcích je věnována pozornost spirituální oblasti v momentě, kdy někdo toto téma ve skupině otevře. V případě vážné nehody kamarádky či po mé osobní zkušenosti. Hovoří se o životních cestách, o tom, co nám pomáhá najít rovnováhu, načerpat energii a cítit se dobře se sebou samým i s druhými (Payne, 1990).

2.3 Přínosy tanečně-pohybové terapie dětem

Každá lekce tanečně-pohybové terapie s dětmi je jiná. Přesto se snažíme dětem v lekci nabídnout následující:

- Práci s tělem.
- Procvičování hrubé i jemné motoriky.
- Relaxaci a uvolnění, práci s dechem.
- Uvolnění napětí a přebytečné energie, příjemnou únavu, zdravé a bezpečné vybití energie.
- Sociální interakci (kontakt, spolupráci, sdílení, neverbální komunikaci, prožitky).
- Kreativní komunikace pomocí pohybu, gest, her, písní.
- Podporu vztahů k druhým a vztahu k sobě samému, ke svému tělu.
- Uklidnění a jistotu skrze rituály a opakované aktivity.
- Dodržování struktury a hranic (práci s rytmem, hudbou a pravidly u aktivit).
- Podporu kognitivních funkcí formou hravých a zábavných aktivit.

2.4 Zaměření lekcí tanečně-pohybové terapie u dětí

U lekcí tanečně-pohybové se zaměřujeme na následující témata:

- Vnímání vlastního těla.
- Koncentrace.
- Sebedůvěra.
- Důvěra v druhé.
- Rytmus.
- Tvořivé aktivity, kreativita a hravost.
- Vyjádření osobních příběhů, zážitků a emocí.
- Kontakt a komunikace.
- Schopnost relaxace.
- Aktivace, ventilace, odreagování.
- Podpora, opora, síla.
- Příjemné vzpomínky a prožitky.
- Fantazie.
- Společný příjemný prožitek.

2.5 Témata, která děti přinášejí do skupiny

V lekcích tanečně-pohybové terapie se často otevírají následující témata:

- Kontakt – socializace ve škole i mimo školu.
- Rodina – vztah k rodičům a sourozenci.
- Vztah k vlastnímu tělu a jeho změnám – co, jak a proč tak funguje.
- Nemoc - nepříjemné fyzické prožitky, co mi nemoc nedovolila udělat.
- Zážitky a vzpomínky – možnost říct nahlas ve skupině příjemné i nepříjemné prožitky.

3 Sociální interakce

3.1 Vymezení pojmu sociální interakce

Sociální interakce je proces, který spočívá v působení jedince nebo skupiny na jiného jedince nebo skupinu. Tento proces může mít podobu verbální i neverbální. Jde o jakoukoli formu setkání mezi jedinci. Toto působení vyvolává reakci.

Anthony Giddens popisuje sociální interakci jako jakoukoliv formu setkání mezi jedinci.

Mívá povahu:

- Formální (hosté na večírku).
- Neformální (komunikace dětí ve školní třídě) (Kohoutek, 2009).

Jandourek hovoří o jednání, jehož důsledkem je vzájemné ovlivňování jedinců nebo skupin. K sociální interakci tedy dochází, když jednání jedné osoby nebo skupiny vyvolá jednání jiné osoby nebo skupin (Kohoutek, 2009).

3.2 Druhy sociální interakce

Sociální interakce se dělí následovně:

- Přímá interakce (uskutečňuje se přímým kontaktem tváří v tvář).
- Nepřímá interakce (probíhá zprostředkovaně třetí osobou či komunikačními prostředky - např. médii či mluvčími, prostřednictvím korespondence, telefonu).
- Záměrná interakce (úsilí, nejčastěji rodičů a učitelů, ovlivňovat, vyučovat a vychovávat dítě).
- Nezáměrná interakce (probíhá každodenním vlivem osob v neformálních situacích, kdy jedinec pozoruje sociální model a s ním se ztotožňuje).
- Pozitivní interakce (členové skupiny spolupracují při dosahování určitého cíle).
- Negativní interakce.

3.3 Sociální interakce ve skupině

Interakce v sociální skupině mohou mít tyto formy:

- Koakce (členové skupiny pracují na určitém úkolu relativně nezávisle, bez spolupráce, rivality i soutěžení).
- Kooperace (členové skupiny spolupracují při dosahování určitého cíle. Necítí přitom rivalitu a ani nesoutěží).

- Rivalita (členové skupiny se snaží zvýšit nejen svoje dosavadní výsledky, ale zároveň se snaží snížit zásluhy partnera, resp. všech ostatních).
- Soutěžení (existuje ve dvou formách. Jako motivace činnosti a jako organizace práce. Soutěžení jako motivace činnosti často přechází do rivality. Je to úsilí zlepšit své výsledky a tak překonat jiné osoby ve skupině. Konkurence zde převažuje. Soutěžení jako forma organizace práce skupiny je cílevědomé zavedení takových vztahů, při nichž každý člen skupiny usiluje o maximální výkon, ale v zájmu co nejlepších výsledků celé skupiny) (Kohoutek, 2009).

Sociální interakce je ovlivněna také typem skupiny, ve které probíhá. Např. stabilitou, volností, autonomií mezi jednotlivými členy skupiny, přístupností, soudržností, participací (udává, nakolik se jednotliví členové účastní skupinových činností), přitažlivostí.

Pro utváření sociálních vztahů je nejvýznamnější rodina. Ta formuje sociální osobnost již od raného dětství. Za prvotní fázi sociální interakce je považován vztah matky a dítěte. Dítě se dozvídá svou sociální úlohu, s ní se ztotožňuje a setkává se s reakcemi na své projevy a samo nějakým způsobem reaguje.

3.4 Chyby v sociální interakci

V sociální interakci mohou nastat následující chyby:

- Haló efekt (zaujetí postoje k člověku dle jednoho převažujícího rysu - např. špatné známky, neupravenosti).
- První dojem (zmýlení prvním osobním kontaktem - např. z upravenosti vyvozujeme dokonalost i v chování).
- Efekt sociálního postavení (odlišnost chování k lidem z vyšší a nižší společnosti - např. profesor vzbuzuje větší důvěru než jeho asistent).
- Projekce (promítání sebe sama do druhého - např. rodiče své sny promítají do dětí).
- Předsudky a stereotypy (zaběhnuté nepravdivé názory zkreslující skutečnost např. zaostalost východu).

Proces socializace je základním problémem každé společnosti. U jedinců, kde socializace neproběhla, se nevyvinula schopnost vstupovat do běžných interakcí, a proto se nedokáží přizpůsobit normám běžného soužití.

Sociální interakce a komunikace jsou neoddělitelné a jsou základními předpoklady pro vytvoření procesu socializace jedince. (Kohoutek, 2002)

4 Komunikace

4.1 Vymezení pojmu komunikace

Komunikace je složitý, komplexní sociální jev, který je nutno vidět v širších souvislostech sociální interakce, nikoli jen formálně jako výměnu určitých informací, sdělení, signálů. Člověk získává schopnost sociální komunikace už v prenatálním období vývoje.

Účelem veškeré lidské komunikace je sdělování, přijímání a sdílení informací (věcných, ale také nevěcných, například představ, idejí, nálad, postojů atp.). Toto může být realizováno prostředky slovní (verbální) a bezeslovní (neverbální) povahy. (Muller, 2014)

Sám termín komunikace vznikl z latinského communis (společné). Jestliže komunikujeme, snažíme se navázat s někým „společenství“, pokoušíme se mu sdělit informaci, myšlenku, mínění nebo postoj.

- Verbální komunikace znamená komunikaci prostřednictvím jazyka a řeči. Řeč je slovní myšlení a slovní sdělování myšlenek. Vedle obsahové stránky pozorujeme také stránku formální, především hlasitost, rychlost řeči, tón, barvu a melodii řeči.
- Neverbální komunikace je souhrn mimoslovních sdělení, která jsou vědomě nebo nevědomě předávána člověkem k jiné osobě nebo lidem. Neverbální signály vysíláme většinou podvědomě a přijímáme je také podvědomě.

Mezi nonverbální projevy, které doplňují nebo zdůrazňují obsah verbálního sdělení patří:

- Proxemika (vzdálenost jednoho od druhého).
- Haptika (bezprostřední kontakt, dotyk).
- Posturika (celkový fyzický postoj těla, držení těla).
- Kinezika („řeč těla“, bezděčné pohyby rukou, nohou, hlavy, sebedotýkání).
- Gestika (kulturně stanovené pohyby a polohy).
- Mimika (výrazy v obličeji: strach, hněv, smutek, štěstí, překvapení, znechucení, pohledy očí).
- Paralingvistika (akustický projev, tón hlasu, rychlost mluvení) (Dvořák, 2009).

Neverbální komunikace má v porovnání s verbální komunikací některé nesporné výhody:

- Je více spontánní (méně kontrolovaná vysílajícím subjektem). To vyplývá ze skutečností, že je řada komunikačních signálů vysílána podvědomě, bez vnitřní rozumové kontroly. Důsledkem toho je pak samovolně plynoucí proud nejrůznějších sdělení, o nichž nemá daný člověk sebemenší potuchy.
- Je více pravdivá. Tato vlastnost vyniká zejména v případě souběhu verbální a neverbální složky komunikace. Zatímco verbální složka tvoří obsah sdělení, neverbální složka odhaluje jeho pravdivost a stupeň důležitosti.

Neverbální komunikace je vývojově starší než komunikace verbální, jak ve vývoji jedince (ontogeneze), tak ve vývoji lidstva (fylogeneze). Neverbálně začínáme komunikovat dříve. Příkladem může být skutečnost, že dítě již v ranném věku dokáže dát tímto způsobem najevo své potřeby.

Hlavními oblastmi, v nichž neverbálně komunikujeme, jsou:

- Řeč těla - při ní můžeme sdělovat prostřednictvím výrazů obličeje, pohledů, pohybů rukou, doteků, postojů a držení těla, úpravy zevnějšku, svrchních tónů řeči (jedná se o tzv. paralingvistiku).
- Řeč času - můžeme sdělovat prostřednictvím míry tempa a rytmu vlastního sdělování (pohodové, nervózní sdělování, uspěchané chování).
- Řeč prostoru - můžeme sdělovat prostřednictvím tzv. teritorií, zejména prostoru kolem vlastního těla (manipulací s tímto prostorem lze dosáhnout: rychlejšího utváření výrazných vztahů, jejich zintenzivnění, prosazení vlastní autority, sdělení informace o svém postavení, ovládnutí partnera) (Muller, 2014).

Čížková ve své knize Tanečně-pohybová terapie uvádí k neverbální komunikaci následující. Při komunikaci s druhými tvoří mluvené slovo samo o sobě zhruba pouhých 7 % informace. 38% porozumění je odvozeno z tónu hlasu a 55 % ze signálu řeči těla (Lewis, D., 1989). Většina informací je tedy předávána pomocí složité směsi vzezření, držení těla, vystupování, gestikulace, pohledů a mimických výrazů, melodie a síly hlasu. Pouze část pohybového repertoáru je řízena vůlí, zbytek vyjadřuje naše opravdové duševní rozpoložení, ať chceme či nikoli (Čížková, 2005). Neverbální komunikace slouží jako výrazový a komunikační prostředek v rámci skupiny.

Helen Payne dále uvádí: „Pohyb jako prostředek tance představuje expresivní a komunikativní aspekt lidského vývoje. Pohyb tvoří jádro vývoje člověka a má významný vliv na vývoj řeči, sociálně přijatelného chování a kognitivních dovedností. V tomto smyslu nezkoumáme funkční pohyb, což je pohyb prováděný při specifické taneční technice, při sportu nebo zvedání šálku k pití, nýbrž zkoumáme pohyb v jeho expresivní formě.“ (Payne, 1990, str. 35)

Pozorování pohybu a jeho emocionální komunikaci byl věnován rozsáhlý výzkum. Jednotlivce charakterizuje právě zmíněný pozorovatelný vztah emocí a pohybu. Postoj těla, výraz tváře, stisk ruky a další pohyby, jež se v sociální komunikaci objevují, mají tedy s kreativním tancem hodně společného.

4.1.1 Sociální komunikace

Sociální komunikace je procesem sdělování ve skupině lidí. Lidé mezi sebou neustále komunikují, působí na sebe. Komunikace umožňuje kontakty mezi lidmi. Člověk ve skupině dostává prostřednictvím komunikace pokyny pro své chování. Přenášejí se na něj normy a hodnoty skupiny a člověk zde formuje své požadavky a potřeby. Sociální komunikace a interakce probíhají vždy za určitých sociálních a kulturních podmínek a v určitých vztazích (Kutínová, 2015).

Rozlišujeme:

- Verbální komunikace (slova, 30%).
- Neverbální komunikace (př. gesta, 70%).
- Interpersonální komunikace.
- Masová komunikace.

Základní struktura komunikace je tvořena těmito činiteli:

- Komunikátor (osoba sdělující).
- Komunikant (osoba přijímající sdělení).
- Komuniké (obsah sdělení).

Komunikátor kóduje své sdělení (do slov), vyjadřuje určitý obsah (komuniké) a používá určitého média (telefon), komunikant dekóduje přijaté sdělení. (Kutínová, 2014)

4.2 Rozvíjení kreativního tance jako výrazového a komunikačního prostředku v rámci skupiny

Jak uvádí Payne, pro tanec je základním stavebním materiálem rytmus a vzorec. Za tanec bychom mohli považovat jakýkoli pohyb. Podívejme se na zpomalený či zrychlený film nebo stejným způsobem přehrávanou videokazetu, kde lze zpozorovat určitý vzorec rytmických prostorových struktur. Stern (1979) zase poukazuje na choreografii mezi matkou a dítětem.

Můžeme rozlišit tři typy pohybu:

- Funkční neboli instrumentální (například pohyb při zvedání šálku, jenž odpovídá tzv. situačnímu chování, viz Allport, 1961)
- Kvantitativní (například rychlý běh ve sportu)
- Kvalitativní (při vyjádření nálad a pocitů, mající expresivní a estetickou hodnotu)

Pro některé klienty je úspěchem už jen to, že se vůbec začnou pohybovat, a vzhledem k jejich pohybové úrovni pro ně může být příliš těžké přeměnit pohyb na tanec. Proto musíme pracovat vývojově, přecházet od jednoduché pohybové hry a jednoduchých vývojových procesů k pohybu symbolickému a ke komunikativnímu tanci. Při rozvíjení pohybu bývá pro členy skupiny snazší, jestliže začnou s improvizací, potom si pohyby utřídí a následně je propojí. Jakmile klient proces třídění pohybů dokončí, bude pravděpodobně schopen si také pohyby zorganizovat do určitého vzorce a mezi vybranými pohyby přecházet.

Pokud si klient takovou dovednost osvojí, získá určitou pohybovou zásobu, pomocí níž bude moci ve skupině reagovat, vyjadřovat se, komunikovat a někdy se o svůj tanec i podělit. Učení pohybové řeči tvoří součást procesu, podobně jako jazyk při verbální psychoterapii. Abychom mohli rozvíjet nebo podnítit alespoň nějakou pohybovou paměť, je třeba tanec opakovat a zkoušet. Opakování je prostředkem zkoumání a budování vlastní zkušenosti. (Payne, 1990)

Při tanci je tělo – jako čidlo, prostředek, vykonavatel – schopné věci znovuprožívat tím, že přijímá kinestetické, rytmické a sociální podněty a reaguje na ně. Klient si začne uvědomovat své tělo a jeho části, četné možnosti pohybu v čase a prostoru s proměnlivým množstvím energie a úsilí. Také si uvědomí, že se může pohybovat podle vlastních jedinečných vzorců.

Pohybový proces sám o sobě je velmi cenný. Schilder (1950) ho popsal jako „rozvíjení vnitřního konceptu těla“. Změna v přístupu, v sebepojetí a sebepochopení a růst směrem k plnému potenciálu mohou nastat jedině tehdy, když s emocionální a fyzickou stránkou pracujeme současně. A v tom spočívá rozdíl mezi výukou tance a taneční a pohybovou terapií. V taneční a pohybové terapii jde o jiné spojení. Pohyb a emoce jsou vzájemně neoddělitelně propojené. Pohyb může být motivován emocionálně. Emoce a její intenzita evokuje pohyb. Například vrháme se do akce, s láskou se objímáme a stojíme na vlastních nohou. Jsme takoví, jak se pohybujeme. Změny mohou nastat tehdy, když si to uvědomíme. Rytmická podstata tance může ve zmateném nebo narušeném jedinci nebo skupině nastolit určitý řád. Pomocí pohybových vzorců, uspořádání a opakování pohybu mohou získat potřebnou vnitřní kontrolu lidé, kteří se „předvádějí“. Navíc se na neverbální signály dá přesněji reagovat, když se klient v lekcích nejprve stal citlivým k neverbální komunikaci vlastní i ostatních. Samotné pohybové procesy představují expresivní výpovědi skupiny, například, když se všichni rozmístí v prostoru podle toho, jaký vztah mají k sobě navzájem a k vedoucímu.

Helen Payne uvádí: „I když je psychopatologie klientů sebesložitější, komunikace pohybem je přece jen může ovlivnit. Všichni máme stejné vnitřní potřeby a zábrany v komunikaci, důvěře nebo vztazích a pociťují je i narušení a handicapovaní lidé. U narušených lidí můžeme tyto zábrany pozorovat v jejich tělesných hranicích, v představě o těle a využívání prostoru a pohybu. Dají se překonat tím, že s konflikty jedinců budeme pracovat a budeme motivovat jejich touhu po kontaktu a růstu, a tím jim dáme příležitost vytvářet si konstruktivní vztahy. Preverbální, pocitová a symbolická podstata pohybu a tance umožňuje, aby klient pocity identifikoval, prozkoumal a vyjádřil. Tělo, pocity a mysl při takovém pohybu fungují jako jeden celek.“ (Payne, 1990, str. 39)

Práce na verbální a neverbální úrovni umožňuje přeměnit pocity na tělesný pohyb pomocí představ. U schopných klientů tak na vhodném vývojovém stupni uspíšíme verbální vyjadřování. Spoléháme-li se na spontaneitu a kreativitu, dáváme tím prostor pro svobodné chování, samostatnou volbu a rovněž pomáháme v chování uvolnit „zamrzlé“, spoutávající reakce a navyklé vzorce projevu. Někdy však bude nutné zaměřit se na to, aby se účastníci cítili ve vlastní spontaneitě dobře a aby si uměli hrát. Tyto nové, alternativní pohybové vzorce zabudované do pohybové zásoby spolu s odpovídající prací s psychosomatickým stavem umožňují znovuobjevit mnohé zkušenosti a mohou být vyrovnávacím faktorem pro širší adaptaci na prostředí.

Pro každého, kdo tanec využívá jako prostředek růstu, je důležité být si vědom vlastních pohybových návyků, pohybových preferencí a psychosomatických stavů. K tomu, aby si vytvořil se skupinou určitý neverbální vztah, musí navíc disponovat širokým pohybovým repertoárem a dokázat měnit způsob pohybu, napětí, rychlost atd. Potom se mohou objevovat jiné formy vyjádření a bytí.

Efektivita lekce bude záviset na mnoha faktorech, ale zejména na znalostech a zkušenostech v oblasti nestylizovaného tance, skupinové dynamické terapii a na znalosti taneční a pohybové terapie. (Payne, 1990)

4.3 Komunikace v psychomotorice

Psychomotorika je zaměřena na prožitek z pohybových aktivit. Bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení včetně poznávání sebe sama, svého těla a okolí nám přináší řadu pozitivních chvil v životě. Pomocí jednoduchých cvičení s netradičním náčiním, s netradičními přístupy a s hudebním doprovodem můžeme nacházet cesty k životní rovnováze a k životní filozofii. Blahutková uvádí: „Psychomotorika rozvíjí všechny stránky osobnosti a pomáhá při prožívání hlubokých prožitků pramenících z vlastních zdrojů osobnosti. Přináší hodnoty zejména v kontextu současnosti, který je charakterizován krizí v prožívání a v prožitkovosti. Psychomotorika nepředává prožitek, pouze nabízí a ukazuje cestu“. (Blahutková, 2007, str. 8)

Psychomotorické aktivity velmi účinně pomáhají při komunikaci nejen ve skupině, ale i jednotlivcům. Díky nim lze odstranit i komunikační bariéry u těch jedinců, kteří nemají dostatečné komunikační schopnosti a potřebují se naučit komunikovat s okolím. Komunikace patří k základním projevům života. Probíhá řízeně i bezprostředně s okolním světem i s vnitřním já. Pomocí komunikace můžeme sdělit určitou formou svoje myšlenky, pocity, prožitky, názory, potřeby a ovlivnit tak všechny životní situace (např. hlad, přátelství, lásku apod.). Nepotřebujeme vždy použít slova, pomocí neverbální komunikace můžeme překonávat nesnáze i při dorozumívání. Základní proces mezilidské komunikace vzniká v okamžiku, kdy chceme něco sdělit. Svůj záměr zakódujeme do rozpoznatelných znaků a to, co chceme vyjádřit, označujeme jako sdělení. Příjemce tohoto sdělení naši zprávu dekóduje, zjistí obsah a kvalitu sdělení, většinou zaznamená projev sdělovatele, jeho vztah a postoje. Mnohdy se sdělení projevuje jako výzva, tedy obsah má podtext něčeho, k čemu chce zdroj vyzvanou osobu vybídnout. Někdy lze využít sdělení jako předmět komunikační diagnostiky (Schultz von Thun, 2005). Při komunikaci je důležité sledovat i nonverbální projevy sdělovatele. Mnohé lze vyčíst z jeho tónu hlasu, z jeho gest nebo i z mimiky. Někdy jsou právě tyto projevy rozhodující pro příjemce, zejména u handicapovaných jedinců. Důležité je také umění naslouchat sdělovateli, lze takto říci mnoho nesdělitelného (tzv. mezi řečí). (Blahutková, 2007)

K rozvoji komunikace slouží řada technik, které jsou využívány podle věkových skupin, podle sociálních bariér nebo podle handicapu. Při psychomotorických aktivitách většinou využíváme pedagogickou komunikaci. Při ní dochází k sociální interakci (jeden subjekt svým chováním vyvolává změnu v chování nebo jednání druhého subjektu a současně je tímto subjektem zpětně ovlivňován).

Komunikace je vždy obousměrná. Je důležité komunikovat se všemi účastníky psychomotorických činností a dodržet základní komunikační pravidla (zprostředkování kognitivní, afektivní i regulativní složky informací). Důležitá je komunikační dovednost. Vedoucí psychomotorických aktivit by měl dbát na přesnost a srozumitelnost, výstižnost při práci s jednotlivcem i se skupinou a současně by měl být empatický a měl by umět naslouchat.

Při komunikaci dodržujeme také komunikační zásady: účelovost, využití komunikace jako nástroje dorozumívání, neponižování, pozitivní sdělování, popisný jazyk (vždy pozitivní).

Komunikace má vždy formální a obsahovou stránku, probíhá verbálně, tedy slovem nebo neverbálně, tedy pohybem a někdy také činem.

Komunikace v psychomotorice má řadu funkcí:

- Zprostředkovává společnou činnost účastníků.
- Zprostředkovává vzájemné působení účastníků v nejširším smyslu, včetně výměny informací, zkušeností, ale také motivů, postojů, emocí.
- Zprostředkovává osobní i neosobní vztahy.

- Formuje všechny účastníky psychomotorického procesu, zejména pak osobnost jednotlivců (ve škole žáků).
- Je prostředkem k uskutečňování výchovy a vzdělávání, neboť cíl, učivo, metody atd. nemohou vystupovat v pedagogickém procesu přímo, nýbrž ve slovní či mimoslovní podobě.
- Konstituje každý výchovně vzdělávací systém, neboť tvoří jednu z jeho hlavních složek, zajišťuje jeho fungování, vnáší do něj pohyb, vývoj, dynamiku, udržuje však i jeho stabilitu.

Komunikaci v psychomotorických aktivitách musíme mít vždy dobře připravenou, abychom mohli účastníkům co nejvíce zprostředkovat zážitky, které se v psychomotorice vlivem prožívání mohou velmi pozitivně promítnout do reality a do jejich každodenního života. Vedoucí nebo tvůrce všech psychomotorických aktivit musí bedlivě dbát na zpětnou vazbu účastníka psychomotorického procesu, aby byl schopen provést případnou korekci při sdělování obsahu informací. Vedoucí aktivity vždy dbá na postupný rozvoj spolupráce na počátku aktivity, kterou je dobré nejprve více řídit, později však do dalšího rozvoje již nezasahuje. Pokud se ve spolupráci skupiny výrazně objevuje individualita, je nutné její iniciativu usměrnit tak, aby byla spolupráce i nadále rozvinuta a hra se neodvíjela pouze dle pokynů jednotlivce. Vždy respektujeme cíle skupinové spolupráce a snažíme se i vyhodnotit prvky spolupráce, případně upozornit na jiné varianty řešení. (Blahutková, 2017)

4.3.1 Psychomotorika ve škole

Po zkušenostech s psychomotorikou v Akademii Alternativa i v literatuře Marie Blahutkové se uvádí, že je vhodné zařazovat psychomotorické činnosti do různých výukových předmětů, zejména do tělesné výchovy, do hudebně pohybové výchovy, ale i do dalších předmětů vyžadujících nejen spolupráci dětí ve třídě, ale i vlastní rozvoj každého dítěte prostřednictvím rozvoje individuality formou zábavných herních činností nebo i rozvoj komunikačních schopností apod.
Psychomotorika je pohybovou aktivitou, kterou lze zařazovat do všech částí hodiny. Lze ji využívat i pro kompenzační cvičení a jako relaxaci. Cílem výuky tělesné výchovy ve školách by mělo být šťastné dítě, mající prožitek z pohybu a možnost komunikace v pohybu. Správně chápaná a prováděná pohybová činnost směřuje vždy ke zdraví člověka. Pohybová činnost musí být součástí denního života každého člověka a pomáhat mu žít šťastně a radostně (Mužík a Krejčí, 1997).

Učitel by měl vždy citlivě volit takové psychomotorické aktivity, které skupině dětí pomohou v rozvoji spolupráce, komunikace a kreativity a které tzv. přijdou ve správný čas. Učitel se při psychomotorice často stává manažerem pohybové činnosti, kterou musí řídit tak, aby měla svůj smysl a význam pro jednotlivce i celou skupinu. Učitel by měl v praktických přístupech umět pracovat s dětmi tak, aby dokázal využít potenciál dítěte a využil všechny jeho schopnosti k dosažení stanoveného cíle a dokázal motivovat děti

k pohybu. Herní činnosti musí být smysluplné. Poznatky z psychomotorických aktivit by měly být využitelné ve všech oblastech školního života i mimo něj. (Blahutková, 2017)

4.3.2 Psychomotorika jako pohybová aktivita

V psychomotorice rozvíjíme vedle duševní stránky člověka také návyky ke správnému držení těla, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a obratnost.

- Obratnost patří k základním pohybovým schopnostem a zahrnuje řadu dílčích schopností, jako jsou rovnováha, rytmus, koordinace apod. Je to schopnost člověka přesně, i za ztížených podmínek, koordinovat průběh tělesného cvičení (Čelikovský, 1990). Často bývá označována pojmem flexibilita. Mírou obratnostních schopností je technická úroveň provedeného pohybu (průběh a dosažení cíle). V některých příkladech cvičení je nutno zvládnout tuto úroveň, aby mohl být pohyb uskutečněn (např. jízda na vozíku). Obratnost představuje komplex pohybových schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Bývají též označovány jako psychomotorické vlastnosti osobnosti (na rozdíl od silových, rychlostních a vytrvalostních, které jsou chápány jako schopnosti kondiční). Obratnost tak můžeme definovat jako schopnost přesně realizovat složité časoprostorové pohybové struktury (Hrabinec et al., 2016).
- Rovnovážné polohy a pohyby těla jsou zajišťovány svalovou vyvážeností, nervosvalovou koordinací, sluchem, zrakem a propriocepcí. Při balančních cvičeních reagujeme na měnící se vnější podmínky, svaly nepracují samostatně, ale ve svalových řetězcích a působení síly je proměnlivé. Napětí ve svalech se mění podle aktuální potřeby. Zapojování svalů působí příznivě na zpevňování hlubokého stabilizačního systému. V psychomotorice nám řada pomůcek pomáhá při nácviku rovnováhy-psychomotorické vozíky (káča, chůdy, šlapátka, rolovací deska s válcem, rolon, vozík na kolečkách, šlapáky), balanční plocha, deky, cyber válec, padák a speciální rovnovážná cvičení s pomůckami i bez pomůcek.
- Nervosvalová koordinace je schopnost pohotově a okamžitě řešit náhle vzniklé situace a reagovat na ně novými, rychlými a přesnými pohyby. Koordinovaným pohybům je zapotřebí se v životě učit. Maximální úroveň síly, rychlosti ani vytrvalosti není rozhodující. Je zatěžován převážně centrální nervový systém. Koordinační cvičení přispívají ke zlepšování funkční schopnosti a rozvoji centrální nervové soustavy a zásoby podmíněných pohybových reflexů. Pro cvičení nervosvalové koordinace používáme nejčastěji asymetrické pohyby se zkříženou koordinací. Jsou to pohyby, při kterých se párové symetrické tělní segmenty (končetiny) pohybují různými směry, často různě rychle a v různém tempu. Jsou to cvičení pohybové nezávislosti, kterými ovlivňujeme nervovou soustavu, odstraňujeme pohybovou závislost (Hronzová, 2011).

V psychomotorických činnostech je kladen důraz na rozvoj nervosvalové koordinace s využíváním netradičních pomůcek a většinou v souvislosti s řešením několika aktivit současně (např. jízda na šlapáku a přehazování se dvěma míčky).

- Prostorová orientace souvisí s předchozími schopnostmi, specifická je ve schopnosti jedince orientovat se v prostoru i za ztížených podmínek, např. při skupinové činnosti pohybového charakteru neohrožujeme spoluhráče nebo při jízdě na psychomotorických vozících zvládáme pohyb v prostoru i mezi překážkami nebo se zavázanýma očima.
- Správné držení těla je závislé na somatotypu jedince a na stavu pohybového aparátu. Většinou úzce souvisí se stavem vnitřních tělních systémů. V psychomotorice vždy dbáme na správné držení těla při vybraných aktivitách, mnohdy je činnost dosti náročná a účastník může zcela zanedbat právě tuto složku (např. při podjíždění překážek na šlapáku nebo na dece, při jízdě na šlapáku ve skupině).

Samostatné místo mají v psychomotorice vjemy, které jsou v běžném životě málo využívány. Jsou to vjemy např. senzomotorické (vizuální a taktilní). Při provádění psychomotorických her dochází k jejich rozvoji a uvědomování, což vede k lepší koncentraci, soustředěnosti a současně ke zlepšení duševní rovnováhy člověka. Vjemy pomáhají člověku v orientaci v prožitcích, které jsou dány kulturně historickou determinací. Jedná se o určité obsahové zaměření, které je třeba pochopit jako proces, zprostředkovaný tzv. psychologickými nástroji, které si subjekt osvojuje a interiorizuje při styku s jinými lidmi (Vasiljuk, 1988).

Činnosti s náplní psychomotorických her musí být vždy dobře promyšleny, ať se jedná o hodiny tělesné výchovy, o hodiny mimoškolní a zájmové tělesné výchovy nebo o hodiny zájmových činností různých organizací. Důležité je v průběhu činnosti klást důraz na radost z pohybu. Nejvíce prostoru musí být věnováno hrám a soutěžím a ty musí být motivací pro další spontánní činnost. Každá činnost by měla v závěru obsahovat relaxace nebo masáže a psychostimulace, které navazují na použitý materiál. Zúčastnění se zklidní, uvolní a lépe se zapojí do další práce nebo činnosti.

Podle Adamírové (2000) základem psychomotoriky je získat pohybem co nejvíce zkušeností o sobě z hlediska fyziologického, kognitivního a emocionálního a umět je využívat pro své sebepoznání, sebezdokonalování, ale i chování a jednání.

Existují 3 kompenzační oblasti, které obsahují oblasti popsané níže.

V kompetenční oblasti I. jsou tyto složky procesu:

1. Schéma těla, jeho velikost, jednotlivé části.
2. Stabilita a labilita – rovnováha.
3. Klid, různé polohy, různé stupně zatížení (funkce vnitřních orgánů).
4. Prostor, pohyb v prostoru, jeho kontrola.
5. City a pocity.

Jedná se o proces od smyslového vnímání, rozumového poznávání, citového prožívání až k vytváření a dotváření osobnosti. Dalším dílčím úkolem je získat co nejvíce zkušeností z oblasti prostředí, o věcech a předmětech přírodních i uměle vyrobených za účelem pracovním, cvičebním nebo psychomotorickým.

V kompetenční oblasti II. jsou to následující složky:

1. Prostředí.
2. Věci a předměty: přírodní materiály, předměty denní potřeby, náčiní i nářadí (tělocvičná), specifické psychomotorické pomůcky.

Třetím úkolem psychomotoriky je získat co nejvíc zkušeností ze společenské oblasti. Dále poznat společenské prostředí a osoby, které v něm žijí, na základě poznání sama sebe, svých citů, pocitů, tužeb a přání a jejich vyjadřování, učit se vnímat druhé jedince, seznamovat se s nimi co nejblíže, chápat je, nalézat k nim cestu. Proces probíhá od navazování kontaktů, komunikace, kooperace přes budování důvěry, odpovědnosti, až po pomoc druhým, potlačení svých výhod. Je to celoživotní proces.

V kompetenční oblasti III. jsou následující složky:

1. Sociální vnímání.
2. Navazování kontaktů.
3. Komunikace.
4. Kooperace.
5. Vytváření vlastností, odpovědnost, připravenost pomáhat (Blahutková, 2017).

5 Základní škola Labyrint Lhota

5.1 Charakteristika Základní školy Labyrint Lhota

Základní škola Labyrint se nachází v Lhotě u Opavy a je to malá škola, kde se všichni navzájem znají. Cílem školy je, aby učení děti bavilo, naplňovalo je, dávalo jim smysl a nabyté poznatky jim pomáhaly lépe pochopit současný svět.

1. Zakladatelé školy hlásají toto: „Zkušenosti a dovednosti jsou pro nás stejně významné jako informace a vědomosti. Svoboda je spojená s odpovědností za vlastní rozhodnutí, sebe sama i za to, co svým jednáním způsobíme. Svoboda neznamená bezbřehost
   a absenci pravidel. Aktivitě a činorodosti dáváme přednost před spotřebou. Opravdovosti a osobitosti před konformitou. Vedeme sebe i děti k solidárnímu přístupu ke všemu, co nás obklopuje. Respektujeme odlišnosti. Neodsuzujeme. Jsme otevřeni novým myšlenkám i směrům.“ (PIETRASZKOVÁ, Lenka. ZŠ Labyrint. Http://www.zslabyrint.cz/ [online]. 2017, 2017 [cit. 2018-04-20].)

5.2 Základní škola Labyrint Lhota a její pilíře

Základní škola Labyrint Lhota je jedinečná svým přístupem k dětem. Mezi její základní pilíře patří:

- Výuka ve škole vychází z myšlenek intuitivní pedagogiky, která se nezaměřuje na konkrétní vyučovací styl, ale na osobnost a rozvoj pedagoga, jakožto průvodce dětí jejich vzdělávacím procesem. Ve škole se můžete setkat s přístupy známými z Montessori pedagogiky, lesní pedagogiky, projektového vyučování a svobodných škol.
- Učitel je chápán jako průvodce na cestě poznání žáků.
- Na podobě výuky se podílí nejen dospělí průvodci, ale také děti (navrhují podtémata, vymýšlejí aktivity pro ostatní žáky apod.). Průvodce je partnerem dětem i rodičům, je ve své práci tvůrčí, nechává se inspirovat dětmi a je otevřen metodám aktivního učení.
- Jedním z hlavních cílů je podpořit a udržet přirozenou vnitřní motivaci dětí učit se po celou dobu základního vzdělávání. Toto se děje prostřednictvím prožitkového učení, tedy vlastní praktickou činností žáků. Nejefektivnější a nejrychlejší způsob učení je totiž vlastní zkušenost.
- Velký důraz klademe na smysluplnost učení, tedy umožnit žákům učit se v souvislostech a porozumět tématu více do hloubky.
- Důležitou součástí vzdělávání jsou také rodiče. Škola podporuje rodiče, aby se angažovali v učení svého dítěte, a to nejen formou individuálních konzultací, ale také zapojením se do činnosti školy, např. formou vedení odpoledního kroužku buď pravidelně, nebo nárazově.

- ZŠ Labyrint Lhota je školou, která se neustále rozvíjí. K tomu je důležité, aby vizi školy sdíleli všichni zaměstnanci. Pracují jako tým (vedení školy, průvodci výukou
  i v družině). Spolupracují také s ostatními školami, vyměňují si nápady a vzájemně se inspirují.
- Obrázek loga školy v příloze č. 16.

5.2.1 Volnočasové aktivity v Základní škole Labyrint Lhota

Volnočasové aktivity dětí po škole jsou velice různorodé. Mají zaměření jak na pohyb (gymnastika, Ju-Jutsu), hudbu (muzikohrátky) tak i na další vzdělávání a osobní růst (jazyky, výtvarná výchova, šachy a logické hry, etika, intuitivní hry).

5.2.2 Kroužek Hýbánky v Základní škole Labyrint Lhota

ZŠ Labyrint Lhota realizuje pohybový kroužek Hýbánky. Kroužek je rozdělen do dvou skupin. Jedna skupina je určena pro děti ve věku 6 – 8 let, druhá skupina pro děti ve věku 9 – 11 let. Pro účely výzkumu byly zapojeny děti ve věku 9 – 11 let. V této skupině figurují velmi silné dětské osobnosti, které mě při našich prvních setkáních inspirovaly k tomuto tématu práce.

Lekcí se účastnil také můj syn Filip, který byl po většinu lekce na mě v nosítku či šátku.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Tanečně-pohybová terapie v kroužku Hýbánky

6.1 Obecná struktura lekce

- Přivítání s dětmi v kruhu (jak se cítíš, jakou máš náladu, na co se těšíš/netěšíš, co se ti v minulém týdnu líbilo/nelíbilo).
- Seznámení s programem lekce.
- Sestavení/zopakování pravidel.
- Zahřátí (postupné rozhýbání těla, hry).
- Protažení všech částí těla, dech.
- Píseň v režii dětí na naladění na úkoly (volná improvizace dětí na jejich oblíbené písně).
- Hlavní část (pohybové divadlo, tanec s pomůckami, hry na spolupráci a koordinaci, hry na emoce, nácvik pohybů, skoků, otoček).
- Píseň v režii dětí na uvolnění (volná improvizace dětí na jejich oblíbené písně).
- Zklidnění (masáže, zpívání, dech, relaxace).
- Závěrečná reflexe v kruhu (co se mi líbilo/nelíbilo, co bych chtěla dělat příště, jak se cítím, jak je mi uvnitř i navenek).

Inspirováno strukturou prezentovanou v Akademii Alternativa a upraveno na základě mých předchozích zkušeností s kroužky s dětmi.

Lekce probíhala v čase 14.30 – 15.30 hodin.

S dívkami jsme se ale viděli v učebně už v 14.15 hodin, kdy jsem je přivítala nějakou klidnou písní a ony se převlékaly a začali jsme si neformálně povídat. Často se nám lekce podařila protáhnout se závěrečnou reflexí až do 15.50 hodin. Fotografie z lekce Hýbánky viz příloha č. 15.

6.2 Popis převzatých cvičení

S dětmi jsem používala různá cvičení, aby lekce byly různorodé. Mezi často používané patřily tyto:

- Cvičení z psychomotoriky dle Blahutkové (pošli míč, zajíčci seznamte se, dělej co umíš, počítej 1,2,3,4, na čertíka, píchnutá jehla, vláček).
- Prvky Bartenieff Fundamentals, kde jsem u přípravy cvičení vycházela

z poznámek v Akademii Alternativa (dech v hvězdici, tah za končetiny v hvězdici, ryba – propojení konců páteře pomocí vlnění do všech stran v různém tempu, ještěrka - schoulení se z hvězdy do dítěte a zpět, spirála na zemi).

- Technikami kreativního pohybu a tance dle Payneové (hra na jména – bláznivá chůze, vnější prostor, čáry, tvar těla v prostoru, rytmus 6).
- Cvičením zaměřeným na spolupráci (přehazování nafouklého balónku či overballu různými částmi těla za doprovodu písně, tanec ve dvojicích, zrcadlení ve dvojících, pohyb ve dvojicích s tyčemi, gumičkami).
- Komunikace beze slov v pohybu (tančení různých scének v pohybu ve dvojicích, trojicích i čtveřicích, např.: předveď padající listí stromu, maminka uspává miminko, kotě si hraje s klubkem vlny, pavouci splétají sítě).
- Vnímání sebe sama a svých pocitů (když byly dívky naštvané, tančily jsme zadupáváka a poté jsme si povídaly, jak je jim poté. Když pocit naštvání nepřešel, mohly svůj vztek dostat ze sebe ven pomocí trhání novin, rozdupání nafouklého balónku, atd. a poté jsme si povídaly, jak se cítí, jestli v těle nastala změna).
- Dechová cvičení (břišní, hrudní, podklíčkový dech, dechová vlna, prodlužování dechu).
- Zpívání manter spolu s jógou prstů (mantry Só Ham, Om Namah Shivaya, Am Ri Tza, spolu s pohyby prstů nebo pohyby rukou).
- Protahovací cvičení (stretching zkrácených svalů. Především svalů krku, zad, zadní strany stehen, lýtek a svalů kolem třísel. Pro zábavnější pojetí jsem používala jógové karty pro děti z edice Lali cvičí jógu).
- Relaxační cvičení (inspirované relaxacemi z kurzů jógy, masáž overbally, vzájemná masáž zad a trapézů dětí, když jsme seděli v kruhu).

6.3 Popis mnou vymyšlených cvičení

S dětmi se mi osvědčily některé mnou vymyšlené či hodně modifikované hry:

6.3.1 Pohybové divadlo

Pomůcky:

- Hru je možné používat s pomůckami i bez pomůcek. Já jsem pro podporu kreativity klientům nabídla: sukně, overbally, šátky, toaletní rolky, dřívka, triangl, bubínek, balónky.
- Lektor potřebuje hudbu (lze provádět i bez hudby. Hudba však často fungovala jako podpůrný prostředek).
- Hodiny na hlídání času.

Popis aktivity:

- Klientům jsem zadala úkol: „Zatanči, jak pavouk splétá sítě.“ Ten měli ztvárnit pohybem v určitém časovém omezení (délka písničky, pokud byl úkol doplněn hudbou. Nebo čas, pokud jsme pracovali bez hudby). Pokud se pracovalo ve skupinách, mohly se skupinky domlouvat slovně v průběhu přípravy. Samotné představení však skupina předvedla beze slov. Na pokročilejších lekcích už i příprava představení probíhala beze slov. Pouze gesty a pohybem.
- Tipy na další pohybové úkoly: ohňostroj, kočka číhá na myšky, které jdou na jídlo, král a královna jsou na bále, velké kroupy padají na cestu, anděl chrání miminko, strom vyroste ze semínka, ptáčci zobou zrní, maminka uspává miminko, kotě si hraje s klubkem vlny, káčátko plave v řece, chůze po tenkém ledě, atd.

Rozvíjení aktivity:

- Pohybové divadlo beze slov (dívky se nemohou domlouvat ani v čase přípravy).
- Rozdělit na dvě skupiny. Jedna předvádí pohybové divadlo, druhá pozoruje a hádá, co ztvárňují.
- S hudbou/bez hudby.

Poznámka: Toto cvičení bylo inspirováno Labanem. Nedoporučuji na začátku setkání s novou skupinou.

Čas: Cca 5 minut na přípravu jednoho představení a stejný čas i na jeho realizaci. Čím větší skupina, tím delší čas na přípravu.

Doporučený věk: od 5 let výše.

Počet účastníků: jeden, dva, tři, čtyři, pět.

6.3.2 Emoce

Pomůcky: žádné.

Popis aktivity:

- Pustím hudbu, na kterou klienti tančí. V průběhu písně klientům rozdám lístečky, na kterých jsou napsána následující slova: radost, překvapení, strach, znechucení, rozzlobení, opovržení. Ti po přečtení lístečku tančí emoci, kterou dostali.
- Já, jako terapeut, je na konci písně hádám.

Rozvíjení aktivity:

- Rozdělení na dvě skupiny. Jedni předvádějí, druzí hádají. Poté výměna.
- Změna textů na lístečku. Např.: bolest, hlad, únava, žízeň, atd.

Poznámka: Tato aktivita je inspirována určením sedmi základních emocí z knihy Psychologie lidské komunikace od Zbyňka Vybírala.

Čas: Na délku zvolené písně, maximálně 5 minut. Poté je třeba klientům emoci vyměnit.

Doporučený věk: Od 5 let výše.

Počet účastníků: 1 a více.

6.3.3 Malování manter pomocí pohybu

Pomůcky: Pastelky, fixy, papíry, namalovaný obrázek jednoduchého základu mandaly, hudba.

Popis aktivity:

- Na jednu písničku si pomocí pohybů svého těla namaluji na zemi mandalu. Záleží na mně, jak si ji rozvrhnu a jakými končetinami budu malovat. Opakuji vždy 1 pohyb několikrát za sebou, než se dostanu na své původní místo (tedy na místo, kde jsem začala malovat/pohybovat se).
- Maluji několik vrstev mandaly v různých barvách/polohách těla.

Rozvíjení aktivity:

- 4, 6, 8 hrotů.
- Na 2, 4, 8, 16 dob maluji 1 pohyb.
- 3D mandala, tedy malování v prostoru (zem, střed těla, nad tělem).
- Poté svou mandalu namalovat.
- Jeden pozoruje druhého jak tančí a zároveň maluje mandalu, kterou před ním tančící maluje. Poté se role obrátí. Na závěr si klienti předají obrázky.
- Každý tančí sám/tančíme ve dvojici.

Poznámka: K této aktivitě mě inspirovala Barbora Bartecká na jednom ze svých tanečních workshopů.

Vedlejší výsledek: Krásné obrázky domů, podporuje pohybovou paměť i kreativitu.

Čas: Na délku zvolené písně, přibližně 5 minut.

Doporučený věk: Od 8 let.

Počet účastníků: 1 nebo 2.

6.3.4 Rolničky

Pomůcky: rolničky na gumičce, bubínek na vytvoření základního rytmu.

Popis aktivity:

- Terapeut pomocí bubínku vytvoří základní rytmus. Ostatní klienti se postaví do kruhu a pomocí těla vytvoří rolničkový orchestr.
- Rolničku si dají na sebou zvolenou část těla. Tím, že touto částí těla pohybují, vytvářejí zvuk.
- Klienti si po celou písničku drží stejný rytmus i stejný pohyb.

Rozvíjení aktivity:

- Zrychlení/zpomalení.
- Klienti mohou měnit pohyb/místo na těle.
- Klienti hudebně doplňují hrající skladbu.
- Půlka skupiny má rolničky, druhá půlka tleská.

Poznámka: K této aktivitě mě inspiroval Tomáš Beníček na víkendovém setkání Akademie Alternativa při pohybovém orchestru.

Vedlejší výsledek: Podporuje rytmus.

Čas: Na délku zvolené písně, přibližně 5 minut.

Doporučený věk: Od 3 let.

Počet účastníků: 1 a více.

6.3.5 Medúza

Pomůcky: Hudba, bubínek.

Popis aktivity:

- Klienti se drží za ruce a tančí na hudbu.
- Když uslyší zvuk bubínku (jedna rána), přibližují se k sobě.
- Když uslyší zvuk bubínku (dvě rány), oddalují se od sebe.
- Vytváří tedy tělo medůzy, které neustále pulzuje (otevírá se a zavírá se).

Rozvíjení aktivity:

- Pomalu/rychle.
- Určuji i části těla, které se otevírají a zavírají.
- Různé polohy paží (normální úchop, v úrovni ramen, nad tělem).

- Minimalisticky/maximalisticky.
- Otočit se zády.
- Jedna skupina pozoruje druhou a naopak.
- Každý tančí sám/tančíme ve dvojici/skupině.

Poznámka: K této aktivitě mě inspirovala Barbora Bartecká na jednom ze svých tanečních workshopů.

Čas: Na délku zvolené písně, přibližně 5 minut.

Doporučený věk: Od 3 let.

Počet účastníků: 1 a více.

6.3.6 Úkoly k sobě

Pomůcky: Žádné.

Popis aktivity:

- Terapeut zadá klientovi úkol, který splní ve svém volném čase mimo prostory učebny.
- „Řekni někomu ze své blízké rodiny něco pěkného do očí“.
- Vnímej, jak se u toho cítíš ty (před tím, v průběhu i potom).
- Vnímej, jak reaguje osoba, které jsi něco pěkného řekla (před tím, v průběhu i potom).
- Úkol je důležité splnit do týdne, abychom si o něm mohli na další lekci povídat.

Rozvíjení aktivity:

- Řekni někomu ze své blízké rodiny něco nepěkného do očí.
- Řekni někomu ze školy/cizímu něco pěkného/nepěkného do očí.

Poznámka: K této aktivitě mě inspiroval Niek Ghekiere při výuce na Akademii Alternativa když vyprávěl historku o poděkování pekaři za to, že živí jeho rodinu a že je mu za to vděčný.

Čas: Zcela individuální (při debatě v kruhu 10 – 30 min u 4 osob).

Doporučený věk: Od 6 let.

Počet účastníků: 1 a více.

6.4 Pravidla

S dětmi se mi osvědčily již v předchozí práci jasná pravidla, která si na začátku stanovíme, odsouhlasíme a dodržujeme. Vždy, když přijde do skupiny někdo nový, znovu celá pravidla představíme a odsouhlasíme. V tomto případě už je říkají děti novému příchozímu samy. Já jen koordinuji debatu.

Naše pravidla v kroužku Hýbánky jsou následující:

- Když jedna pusa mluví, další naslouchají.
- Pravidlo zvednuté ruky: Když Lenka (vedoucí skupiny) zvedne ruku, znamená to, že chce, aby se skupina ztišila a zastavila. Ten, kdo si všimne zvednuté ruky, zvedne také ruku nad hlavu, ztiší se a zastaví. V této poloze zůstaneme tak dlouho, dokud se neztiší všichni. Poté vedoucí řekne, co je třeba a můžeme pokračovat v činnosti.
- Nikdy nemůžu opustit místnost, aniž bych to předem řekla vedoucí (ani na WC).
- Jsem opatrná k sobě, kamarádům i okolí.
- Když nějaké cvičení nechci dělat, můžu si jít sednou na gauč či do křesílka.
- Na koberci, kde se pohybujeme, nejsou žádné jiné věci než pomůcky, s kterými právě pracujeme.

7 Výzkumné šetření

7.1 Předmět a cíl

Předmětem výzkumného šetření bylo dokázat, že na základě sestaveného tanečně-pohybového cvičení, které je zacílené na rozvoj sociální interakce mezi dětmi, je možné sociální interakci podporovat a zlepšovat.

Jako vedlejší cíl bylo stanoveno, že na základě tanečně-pohybové zkušenosti může dítě získat jiný náhled na sebe sama a zlepšit si schopnost sebereflexe.

Krátkodobé cíle terapie:

- Navázání kontaktu s dětmi.
- Navázání důvěry ve skupině.
- Stanovení a dodržování pravidel.

Dlouhodobé cíle terapie:

- Sledovat vývoj škály komunikačních schopností dětí při lekcích tanečně-pohybové terapie.
- Pozorovat úroveň sociální interakce.
- Pozorovat míru vnímání svého těla.
- Sledovat schopnost sebehodnocení.

Úroveň sociální interakce ve skupině dětí byla zjišťována pomocí sestavených dotazníků (příloha č. 5, 6, 7, 8), pomocí pozorování (13P) a pomocí skupinových nestandartizovaných rozhovorů. V rámci tanečně-pohybové terapie jsem pracovala s technikami psychomotoriky dle Blahutkové, s prvky Bartenieff Fundamentals, s cvičeními z knihy Kreativní pohyb a tanec dle Payneové. Pracovala jsem především s cvičením zaměřeným na spolupráci, práci ve dvojicích, komunikaci beze slov v pohybu, vnímání sebe sama a svých pocitů. Taktéž jsem často využívala dechová cvičení, zpívání, jógu prstů, protahovací a relaxační cvičení.

7.2 Pracovní hypotézy

1. Tanečně-pohybová terapie u dětí ovlivňuje sociální interakci mezi dětmi v uzavřené skupině (kroužku).
2. Tanečně-pohybová terapie u dětí má vliv na komunikaci s rodinou.
3. Tanečně-pohybová terapie u dětí ovlivňuje komunikaci s dospělými.
4. Tanečně-pohybová terapie ovlivňuje vnímání svého těla.
5. Tanečně-pohybová terapie zlepšuje schopnost sebereflexe.

8 Výzkumné metody

Pro účely tohoto výzkumného šetření byly použity následující metody:

- Dotazníkové šetření.
- Pozorování.
- Skupinové rozhovory nestandartizované.

8.1 Výzkumný soubor

- Výzkumný soubor tvoří čtyři dívky ve věku 9 – 11 let, navštěvující Základní školu Labyrint Lhota a cvičení Hýbánky. (Písemný souhlas rodičů dětí je přiložen v příloze č. 1, 2, 3, 4).
- Dívky si přály zůstat v anonymitě. Proto jsem zvolila místo jejich jmen označení písmeny (A, B, C, D).
- Výzkum probíhal od září 2017 do března 2018. V průběhu těchto měsíců proběhlo 21 lekcí. Lekce probíhaly 1x týdně.
- Dívkám byly v průběhu setkávání předloženy 3 verze dotazníků. Úvodní dotazník sloužil k zmonitorování situace. Druhý dotazník byl vytvořen na základě nehody vzniklé na lekci, kdy jedna z dívek spadla z balónu a prokousla si ret. Cílem dotazníku bylo zmonitorování situace a jejího prožívání spolu s vnímáním emocí. Poslední dotazník byl stejný jako úvodní. Pro zjištění aktuálního stavu po tanečně-pohybové terapii.
- Maminkám dívek byl předložen jeden dotazník na lekci Hýbánek, které se zúčastnily spolu se svými dcerami.

8.2 Dotazníkové šetření

Při dotazování byly použity uzavřené i otevřené otázky.

Termíny odevzdání dotazníků:

- Dívky první dotazník obdržely na třetí lekci, 25. 9. 2017.
- Druhý dotazník dostaly po nehodě na lekci, 14. 11. 2017.
- Poslední dotazník dostaly dívky i maminky 26. 3. 2018.

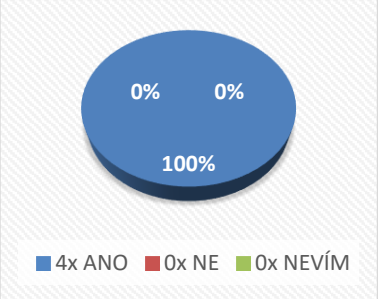
Na konci lekce jsme s dívkami prošly dotazníky společně a poté měly prostor na vyplnění dotazníku doma samy. Vyplněné dotazníky měly dívky donést na další lekci Hýbánek.

8.2.1 Vyhodnocení uzavřených otázek úvodních dotazníků

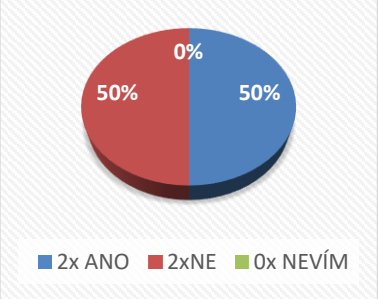
První dotazník předaný dívkám 25. 9.2017 (viz příloha číslo 5). Tento dotazník vyplnily všechny čtyři respondentky. Byl vytvořen pro zmonitorování situace na začátku tanečně-pohybové terapie.

Otázky:

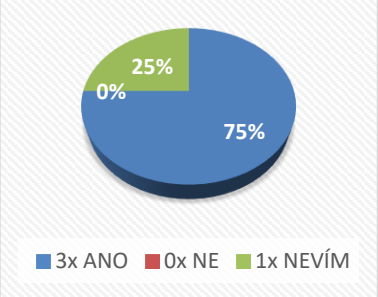
1) Umíš se domluvit s vrstevníky, sourozenci?



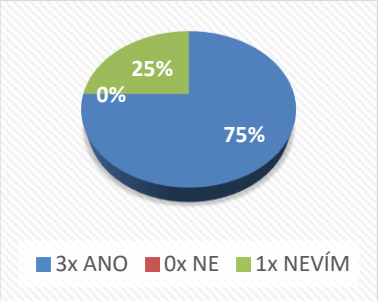
2) Umíš říct kamarádům o problémech a trápeních, které máš?



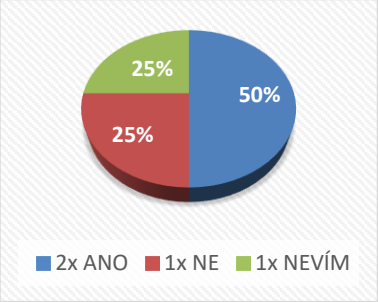
3) Umíš říct rodičům o problémech a trápeních, které máš?



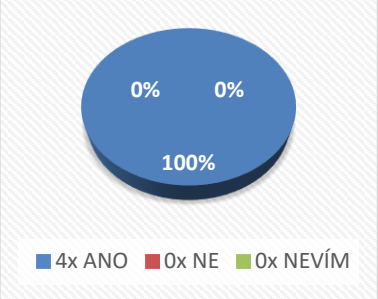
4) Povídáš si s rodiči často?



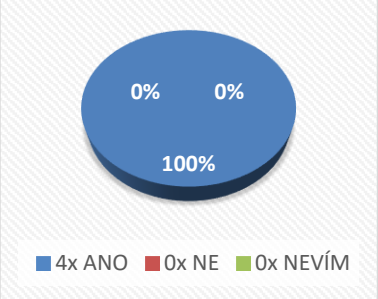
5) Povídáš si ráda s rodiči?



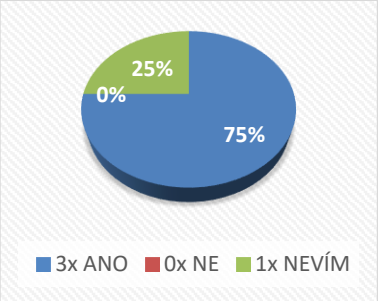
6) Používáte doma tzv. „kouzelná slovíčka“ (prosím, děkuji aj.)?



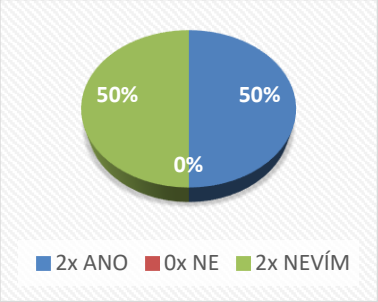
7) Umíš si povídat i s dospělými, kteří nepatří do rodiny?



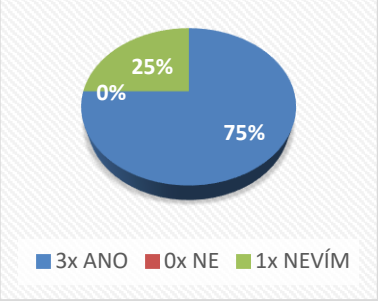
8) Umíš komunikovat tělem (gesty, mimikou)?



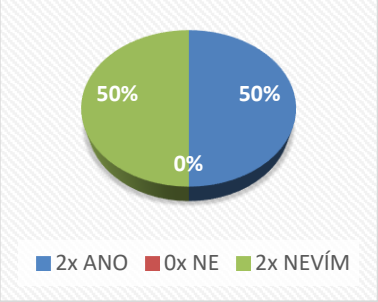
9) Probíhá komunikace s vrstevníky vždy tak, jak chceš?



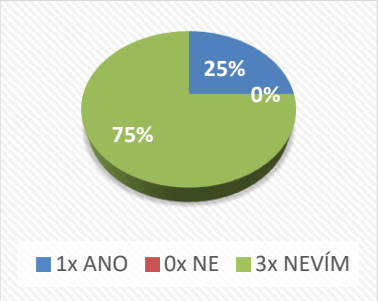
10) Probíhá komunikace s průvodci ve škole tak, jak chceš?



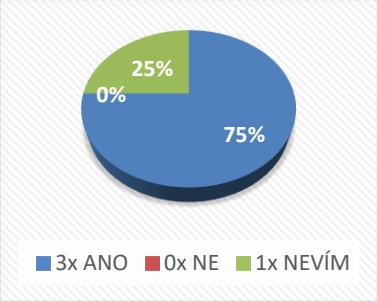
11) Umíš si slovy říct o to, co pro sebe potřebuješ?



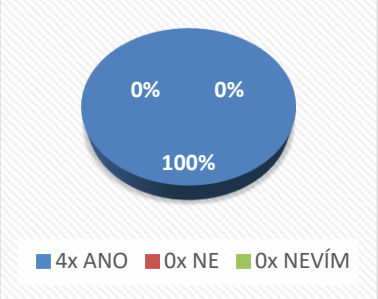
12) Umíš slovy popsat to, jak se cítíš?



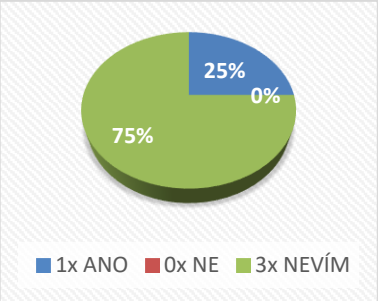
13) Umíš pohybem vyjádřit to, jak se cítíš?



14) Umíš vnímat své pocity?



15) Když se necítíš dobře, umíš to vyřešit tak, aby ses cítila lépe?

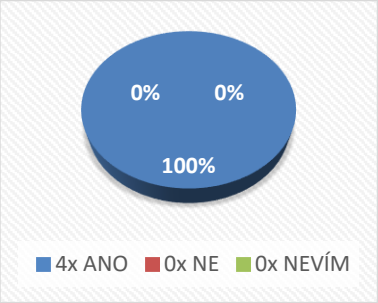


8.2.2 Vyhodnocení uzavřených otázek druhého kola dotazníků

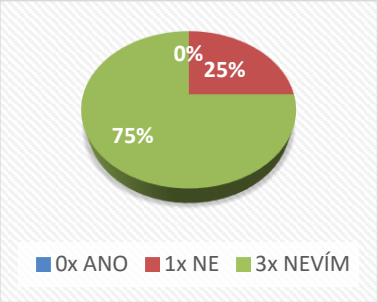
Druhý dotazník předaný dívkám 14. 11. 2017 (viz příloha číslo 6). Tento dotazník vyplnily všechny čtyři respondentky. K jeho vytvoření mě inspirovala nehoda, která se stala na předešlé lekci. Jedna z dívek (označena jako dívka C) spadla z gymnastického míče na cvičení. Při dopadu na zem si prokousla ret. Cílem dotazníku bylo zmonitorování situace po nehodě. Cílem bylo zjistit, jak dívky nehodu prožívaly, jak o ní komunikovaly, jaké vnímaly emoce a pocity v těle.

Otázky:

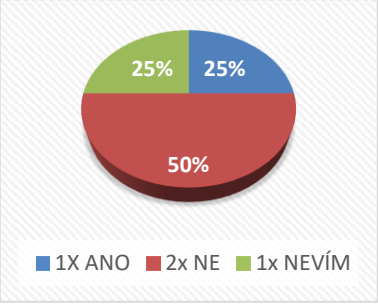
1) Pamatuješ si na nehodu, která se stala na minulé lekci?



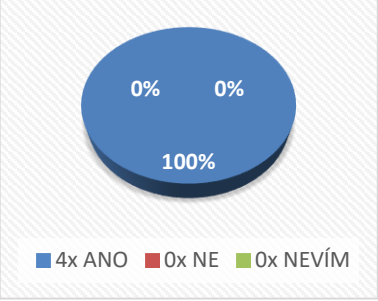
2) Řekla jsi o nehodě kamarádům?



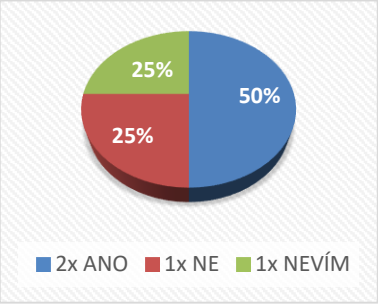
3) Mluvila jsi při tom o svých pocitech?



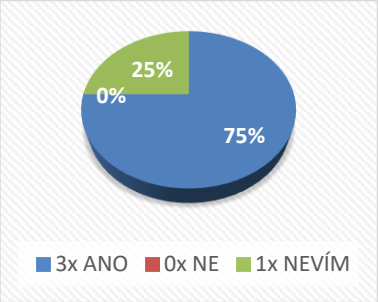
4) Řekla jsi o nehodě rodičům?



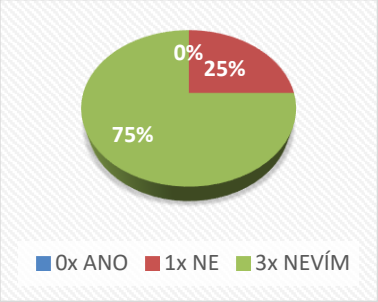
5) Mluvila jsi při tom o svých pocitech?



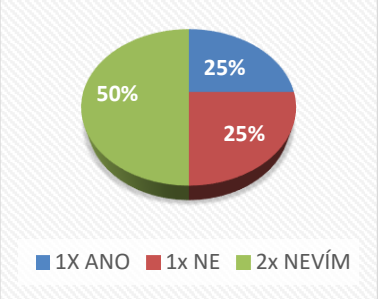
6) Vnímala jsi tyto pocity i ve svém těle?



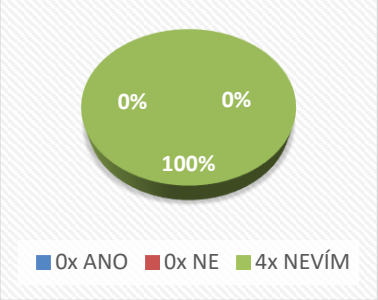
7) Dokázala by jsi tyto pocity popsat?



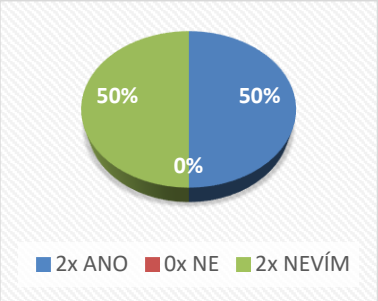
8) Dokázala jsi s těmito pocity něco udělat?



9) Uměla by jsi ty pocity vyjádřit pohybem?



10) Uměla by jsi ty pocity vyjádřit gesty?

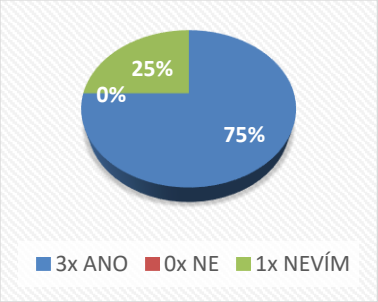


8.2.3 Vyhodnocení uzavřených otázek třetího kola dotazníků

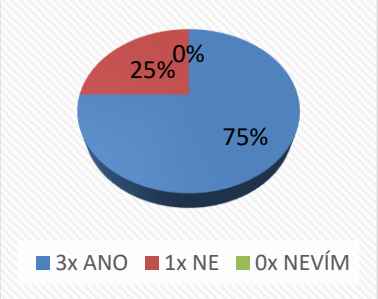
Třetí dotazník předaný dívkám 26. 3. 2018 (viz příloha číslo 7). Tento dotazník vyplnily všechny čtyři respondentky. Uzavřené otázky mají stejné znění, jako v prvním předloženém dotazníku. Jsou položeny o půl roku později. Cílem třetího dotazníku bylo zjistit současný stav respondentek a zároveň sledovat možný posun.

Otázky:

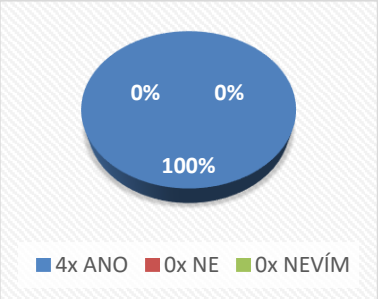
1) Umíš se domluvit s vrstevníky, sourozenci?



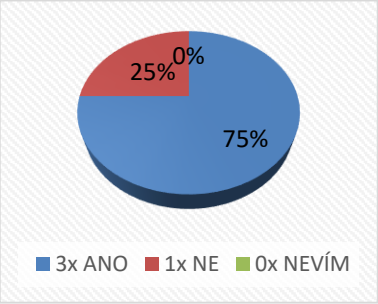
2) Umíš říct kamarádům o problémech a trápeních, které máš?



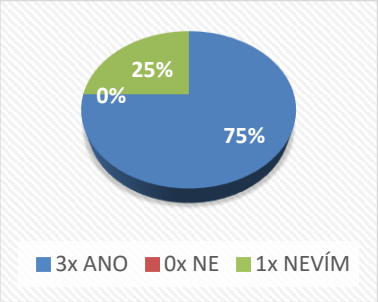
3) Umíš říct rodičům o problémech a trápeních, které máš?



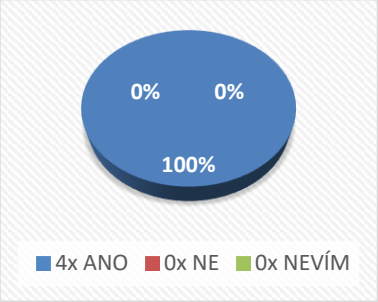
4) Povídáš si s rodiči často?



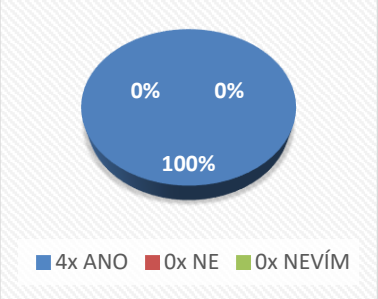
5) Povídáš si ráda s rodiči?



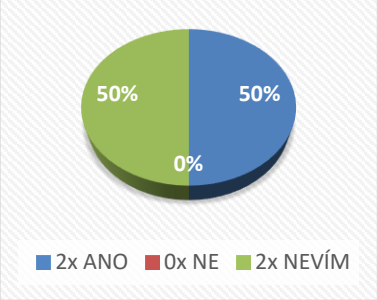
6) Používáte doma tzv. „kouzelná slovíčka“ (prosím, děkuji aj.)?



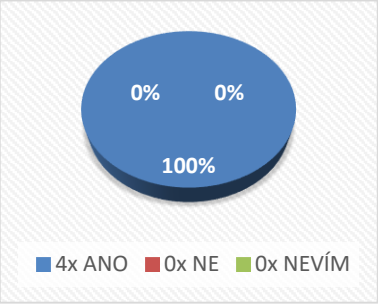
7) Umíš si povídat i s dospělými, kteří nepatří do rodiny?



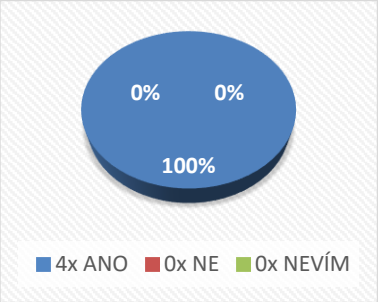
8) Umíš komunikovat tělem (gesty, mimikou)?



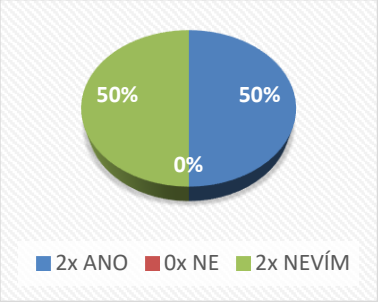
9) Probíhá komunikace s vrstevníky vždy tak, jak chceš?



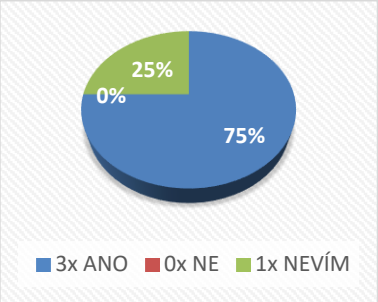
10) Probíhá komunikace s průvodci ve škole tak, jak chceš?



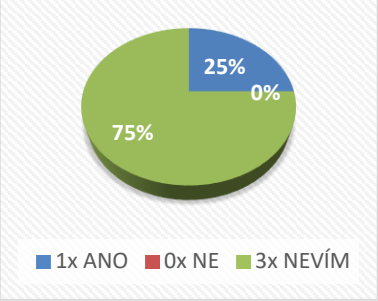
11) Umíš si slovy říct o to, co pro sebe potřebuješ?



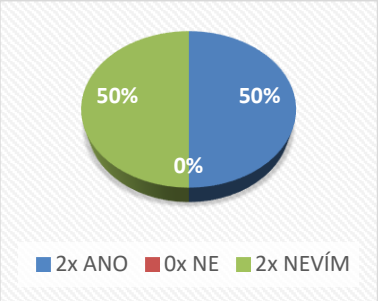
12) Umíš slovy popsat to, jak se cítíš?



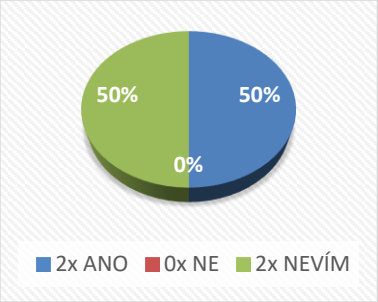
13) Umíš pohybem vyjádřit to, jak se cítíš?



14) Umíš vnímat své pocity?



15) Když se necítíš dobře, umíš to vyřešit tak, aby ses cítila lépe?

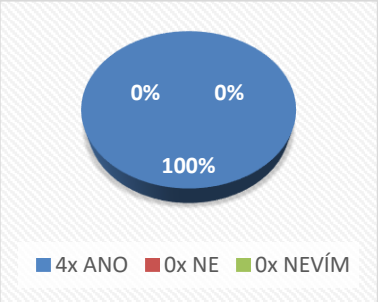


8.2.4 Vyhodnocení uzavřených otázek dotazníků pro maminky respondentek

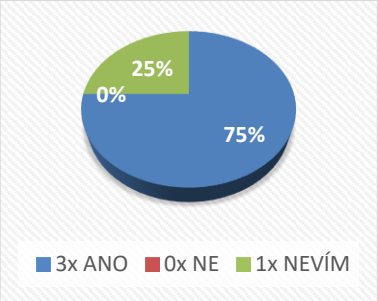
Jediný dotazník předaný maminkám dívek dne 26. 3. 2018 (viz příloha číslo 8). Maminky respondentek byly pozvány na lekci Hýbánek. Mým požadavkem bylo, aby se celé lekce zúčastnily aktivně spolu se svými dcerami. Požadavek maminky přijaly se zájmem a lekci si společně s dívkami užívaly. Jedna maminka dorazit nemohla. Dívka A tedy prováděla cvičení společně se mnou.

Otázky:

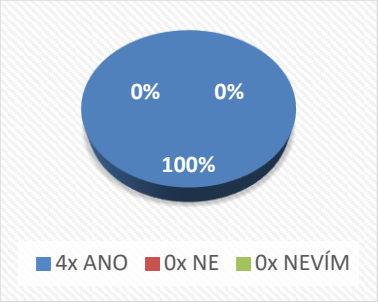
1) Umí se Vaše dcera domluvit s vrstevníky, sourozenci?



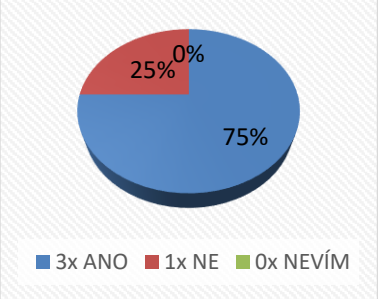
2) Umí říct kamarádům o problémech a trápeních, které má?



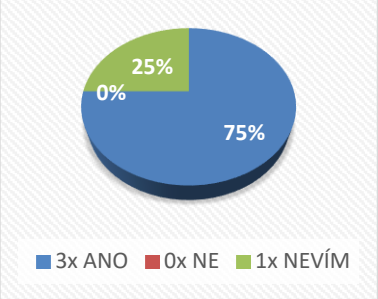
3) Umí Vám dcera říct o problémech a trápeních, které má?



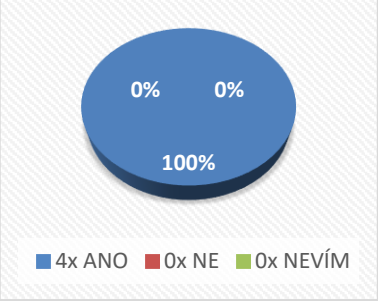
4) Povídá si s Vámi často?



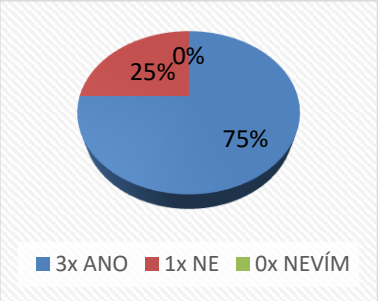
5) Povídá si s Vámi ráda?



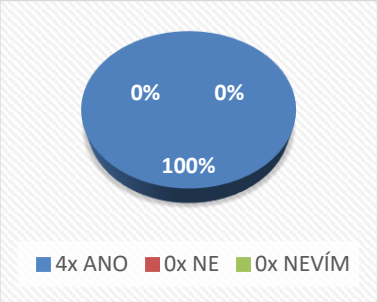
6) Používáte doma tzv. „kouzelná slovíčka“ (prosím, děkuji aj.)?



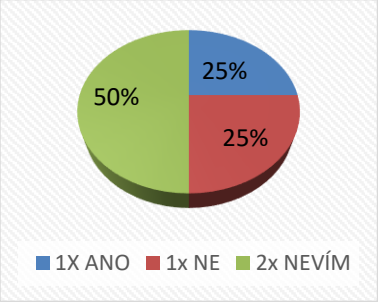
7) Umí si Vaše dcera povídat i s dospělými, kteří nepatří do rodiny?



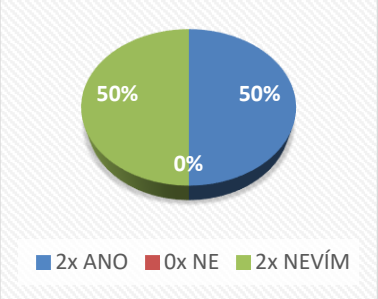
8) Umí komunikovat tělem (gesty, mimikou)?



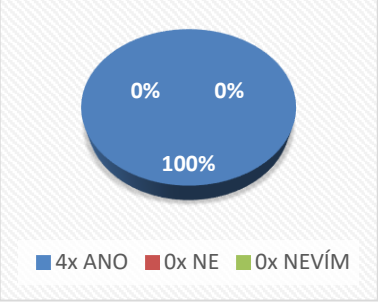
9) Vnímáte, že komunikuje s vrstevníky tak, jak chce?



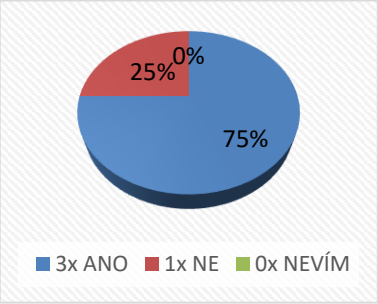
10) Probíhá její komunikace s průvodci ve škole tak, jak chce?



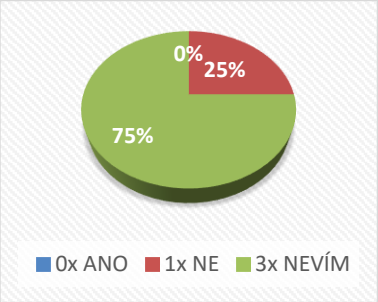
11) Umí si slovy říct o to, co pro sebe potřebuje?



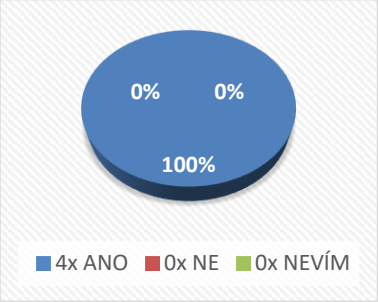
12) Umí slovy popsat to, jak se cítí?



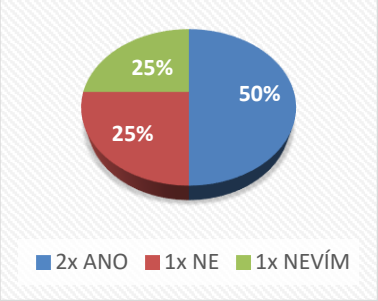
13) Umí pohybem vyjádřit to, jak se cítí?



14) Umí Vaše dcera vnímat své pocity?



15) Používá k vyjádření svých pocitů i své tělo?



8.2.5 Vyhodnocení otevřených otázek úvodních dotazníků

Vyhodnocení 1. kola dotazníků, ve kterém všechny 4 dívky odpovídají na otevřené otázky, je zpracováno v následujících odpovědích uvedených kurzívou. Celý dotazník viz příloha číslo 5. Vzhledem k tomu, že si dívky nepřály být jmenovány, místo jmen uvádím označení: dívka A, dívka B, dívka C, dívka D. Otevřené otázky byly zvoleny pro dokreslení monitorování situace na začátku našich setkání.

Otázky:

13) Dáváš přednost povídání si s jedním kamarádem nebo povídání si ve skupině?

Dívka A	*„S jedním.“*
Dívka B	*„Je to různé.“*
Dívka C	*„Je to různé.“*
Dívka D	*„Spíše s jedním.“*

14) O čem si ráda povídáš?

Dívka A	*„O škole“*
Dívka B	*„Různě.“*
Dívka C	*„Nevím, ale vím, o čem si nerada povídám. O škole a nějakých trápeních (s rodiči).“*
Dívka D	*„O všem a o něčem míň.“*

15) Komu se nejvíce svěřuješ?

Dívka A	*„Mamince.“*
Dívka B	*„Mamince.“*
Dívka C	*„Rodičům, učitelům a kamarádce.“*
Dívka D	*„Mamince.“*

16) Co by pomohlo k tomu, aby si lidé lépe rozuměli v tom, co říkají?

Dívka A	*„Musí umět mluvit.“*
Dívka B	*„Nevím.“*
Dívka C	*„Vůbec nevím.“*
Dívka D	*„Aby líp pochopili to, co říkají ostatní.“*

17) Když se necítíš dobře, co uděláš pro to, aby ses cítila lépe?

Dívka A	*„Povídám si s maminkou.“*
Dívka B	*„Uklidním se.“*
Dívka C	*„Dám si třeba něco dobrého, nebo to někomu řeknu.“*
Dívka D	*„Odpočinu si.“*

18) Co musíme „umět“ k tomu, abychom mohli komunikovat?

Dívka A	*„Mluvit.“*
Dívka B	*„Mít pusu.“*
Dívka C	*„No přece mluvit, ale musíme se dobře a hezky domluvit.“*
Dívka D	*„Rozumět druhým.“*

8.2.6 Vyhodnocení otevřených otázek druhého kola dotazníků

Druhý dotazník byl předán dívkám 14. 11. 2017 (viz příloha číslo 6). Tuto část dotazníku vyplnily pouze 3 respondentky. Dívka B uvedla jako vysvětlení, proč tuto část nevyplnila. „Už se k tomu nechci vracet.“ Já jsem její rozhodnutí respektovala.

K vytvoření dotazníku mě inspirovala nehoda, která se stala na předešlé lekci. Jedna z dívek (označen jako dívka C) spadla z gymnastického míče na cvičení. Při dopadu na zem si prokousla ret. Cílem dotazníku bylo zmonitorování situace po nehodě. Zjistit, jak dívky nehodu prožívaly, jak o ní komunikovaly, jaké vnímaly emoce a pocity v těle.

Otázky:

13) Popiš prosím pocity spojené s nehodou na minulé lekci.

Dívka A	*„Bylo to strašně hrozné.“*
Dívka B	*„Už se k tomu nechci vracet.“*
Dívka C	*„Bylo to zvláštní. Vlastně jsem to byla já. Nejdřív jsem se smála, ale potom to úplně strašlivě bolelo, ale rychle se to spravilo.“*
Dívka D	*„Začala jsem mít strach, ale když se dívka C začala smát, myslela jsem, že je to v poho. Potom dívka C začala téct krev a začínalo mně být špatně od žaludku.“*

14) V jakých částech těla se tyto pocity projevily a jak?

Dívka A	*„Tekly mi slzy.“*
Dívka B	*„Už se k tomu nechci vracet.“*
Dívka C	*„Asi v srdci a v puse, ale jak, to nevím!“*
Dívka D	*„V břiše.“*

15) Snažila jsi se tyto pocity z těla dostat? Pokud ano, jak? Pomohlo to?

Dívka A	*„Nevím, nevzpomínám si.“*
Dívka B	*„Už se k tomu nechci vracet.“*
Dívka C	*„Asi ano a příště už to nebudu dělat!“*
Dívka D	*„Nevím, možná ano, ale neuvědomuju si to.“*

16) Chtěla by sis o tomto zážitku promluvit společně v naší skupině Hýbánek?

Dívka A	*„Ne.“*
Dívka B	*„Už se k tomu nechci vracet.“*
Dívka C	*„Asi ani ne. Ale nevím. A vadilo mi, jak dívka A na sněmu mluvila o mně, jenom proto, že se probíralo téma balón!!!“*
Dívka D	*„Ano, a už jsme asi trochu i mluvily.“*

8.2.7 Vyhodnocení otevřených otázek posledního kola dotazníků

Třetí dotazník byl předán dívkám 26. 3. 2018 (viz příloha číslo 7). Tuto část dotazníku vyplnily 4 respondentky. Dotazník měl stejné otázky, jako úvodní. Byl vytvořen pro zjištění aktuálního stavu po tanečně-pohybové terapii.

13) Dáváš přednost povídání si s jedním kamarádem nebo povídání si ve skupině?

Dívka A	*„S jedním.“*
Dívka B	*„S jedním.“*
Dívka C	*„S jedním.“*
Dívka D	*„S jedním.“*

14) O čem si ráda povídáš?

Dívka A	*„O škole a o všem.“*
Dívka B	*„O kamarádech, co se mi zdálo, co bych chtěla, o filmech, o strašidelných věcech.“*
Dívka C	*„O tom, co budeme dělat.“*
Dívka D	*„O tom, co jsem zažila, o knížkách, filmech atd.“*

15) Komu se nejvíce svěřuješ?

Dívka A	*„Svěřuju se nejvíce mamince.“*
Dívka B	*„Sama sobě.“*
Dívka C	*„Mámě, tátovi, a kamarádce. Ostatním se svěřuju míň.“*
Dívka D	*„Rozhodně mamce.“*

16) Co by pomohlo k tomu, aby si lidé lépe rozuměli v tom, co říkají?

Dívka A	*„Musí mluvit pomalu.“*
Dívka B	*„Víc se pohybovali. Já třeba, když telefonuju, tak furt chodím dokola.“*
Dívka C	*„Nevím.“*
Dívka D	*„Aby byli chápaví a naslouchali.“*

17) Když se necítíš dobře, co uděláš pro to, aby ses cítila lépe?

Dívka A	*„Dám pusu mamce a taťkovi.“*
Dívka B	*„Nějak si udělám radost, třeba si dám dort.“*
Dívka C	*„Nevím to z hlavy, ale něco udělám.“*
Dívka D	*„Řeknu to mamce a nějak to vyřešim.“*

18) Co musíme „umět“ k tomu, abychom mohli komunikovat?

Dívka A	*„Musíme umět mluvit.“*
Dívka B	*„Umět mluvit, žít, pohybovat se.“*
Dívka C	*„Nevím.“*
Dívka D	*„Být otevření, jinak nic a nikomu nesdělíme. Umět mluvit před více lidmi nahlas.“*

8.2.8 Vyhodnocení otevřených otázek dotazníků maminky

Tento dotazník byl předložen maminkám dívek na lekci Hýbánek, které se samy zúčastnily. Otevřené otázky jsou zvoleny z důvodu dokreslení situace v rodině. A zároveň pro potvrzení či vyvrácení odpovědí, které vyslovily samy dívky/respondentky. Pro udržení anonymity jsem maminky pojmenovala stejnými písmeny jako dívky. Tedy Maminka A, Maminka B, Maminka C a Maminka D.

17) Když se necítí Vaše dcera dobře, co udělá pro to, aby se cítila lépe?

Maminka A	*„Popovídá si s někým o tom, nebo potřebuje fyzický kontakt.“*
Maminka B	*„Někdy si jde odpočinout nebo číst. Někdy si s námi s manželem o tom popovídá…“*
Maminka C	*„Dělá činnosti, které jí dělají radost (kreslení). Nebo podle důvodu špatného pocitu (hlad, únava, smutek).“*
Maminka D	*„Často jedná impulsivně a vzteká se, napětí v sobě nechává ráda vybublat na povrch. Křičí, dupe, válí se po zemi. Emoce prožívá tělesně.“*

18) Dává přednost povídání si s jedním kamarádem nebo povídání si ve skupině?

Maminka A	*„S jedním.“*
Maminka B	*„Myslím si, že raději si povídá s jednou kamarádkou.“*
Maminka C	*„S jedním kamarádem. Ale vlastně nemám osobní zkušenost, jak se chová ve škole a v kroužku.“*
Maminka D	*„Je povahou introvert, upřednostňuje vazby na jednotlivé kamarády.“*

19) O čem si rády povídáte?

Maminka A	*„O škole, o zážitcích.“*
Maminka B	*„O všem, co se děje ve škole, co řeší s holkami, na co se těší. Co se děje v rodině, o filmech, televizi, kině, o knihách, které čte…“*
Maminka C	*„Co se nám líbilo/nelíbilo, co jsme zažily. Vyprávění příběhů z dětství. Jak se narodila apod.“*
Maminka D	*„ O zážitcích, nápadech, plánech, prožitcích, pocitech, náladách.“*

20) Komu se Vaše dcera nejvíce svěřuje?

Maminka A	*„Nám rodičům, průvodcům.“*
Maminka B	*„Myslím, že nám rodičům, teda zatím…☺.“*
Maminka C	*„Mně a tatínkovi (aspoň myslím).“*
Maminka D	*„Více tatínkoví – manželovi.“*

21) Co si myslíte, že by pomohlo k tomu, aby si lidé lépe rozuměli v tom, co říkají?

Maminka A	*„Upřímnost, porozumění, úcta.“*
Maminka B	*„Aby se opravdu vnímali, chtěli rozumět tomu druhému. A ne, aby on rozuměl jen jim. (Je to hodně komplexní věc, každý musí začít u sebe a ne vždy se daří…)“*
Maminka C	*„Aby sami sobě lépe rozuměli, aby sami uměli identifikovat své pocity a uměli je pojmenovat. Když budou lépe rozumět svým pocitům a budou o nich schopni hovořit, budou umět lépe pochopit i pocity ostatních.“*
Maminka D	*„Více poslouchat bez hodnocení situace. Upozadit svůj názor a pohled na věc, více naslouchat druhým.“*

22) Když se Vaše dcera necítí dobře, co uděláte pro to, aby se cítila lépe? Jak to řešíte?

Maminka A	*„Obejmeme se, popovídáme si.“*
Maminka B	*„Nabídnu jí, ať se svěří, co ji trápí. Naplánujeme rodinný výlet a uvaříme oblíbené jídlo.“*
Maminka C	*„Pohlazení, tišení, tekutiny, odvedení pozornosti k jinému tématu, něco dobrého.“*
Maminka D	*„Snažíme se o problémech/pocitech mluvit, popsat je, identifikovat, najít příčinu a navrhnout řešení.“*

23) Vidíte nějakou změnu v komunikaci své dcery? Pokud ano, jakou?

Maminka A	*„Je komunikativnější, více otevřená.“*
Maminka B	*„Necítím žádnou skokovou změnu. Jsem ráda, že se jí Hýbánky líbí a chce pokračovat.“*
Maminka C	*„Jak dcera roste, změny jsou kontinuální a stálé. Těžko odlišovat, co způsobuje co. Obecně mnohem lépe komunikuje, když se ji dostává*

	soustředěná pozornost od nás rodičů. A velmi dobře reaguje na doteky – hlazení, mazlení, masáže. To jsou momenty, které otevírají i komunikaci verbální.“
Maminka D	*„Často překvapí, popíše docela přesně své emoce. Nebo někdy dokonce verbalizuje mé pocity v mém aktuálním afektu. Obdivuji otevřenost v komunikaci dnešních dětí.“*

Ani jeden respondent neuvedl negativní reakci. Z těchto odpovědí tedy chápu, že tanečně-pohybová terapie má pozitivní vliv na komunikaci v rodině a sociální interakci. Ve třech odpovědích ze čtyř byla vnímána pozitivní změna.

8.3 Pozorování

Při pozorování a hodnocení lekcí jsem používala arteterapeutický submodel 2U, v některých případech jsem využila také submodel 13P dle metodiky Beníčkové, z Muzikoterapie a edukace 2017, kde lze k tomuto tématu nalézt detailnější informace.

Aktivitu, kterou jsem touto metodou pozorovala, jsem nazvala „**Pohybové divadlo beze slov**“.

Dívkám jsem vždy zadala úkol, který měly ztvárnit pohybem v určitém časovém omezení.
Na prvních lekcích se mohly domlouvat slovně v průběhu přípravy. A samotné představení udělat beze slov. Později už i příprava představení probíhala beze slov. Pouze gesty a pohybem.

Konkrétní úkol ze cvičení „Pohybové divadlo beze slov“ jsem nazvala „Sopka“.

Verbálně jsem dívkám zadala: „Zatančete mi velký výbuch sopky. Můžete použít jakoukoli pomůcku ve třídě. Celé představení vytvořte za 7 minut a beze slov se na představení domluvte, vyzkoušejte si jej a pak mi jej beze slov předveďte.“

Poprvé jsem toto cvičení použila na našem šestém setkání. Podruhé jsem toto cvičení použila na našem sedmnáctém setkání. Na dvacáté první lekci toto cvičení dostaly maminky dívek a dívky pozorovaly, jak jejich maminky tento úkol zvládají.

Tabulka č.1: Záznamová dokumentace 13P

Sledování cvičení, pohybové divadlo beze slov. Cvičení: sopka		
	1. cvičení	2. cvičení
Pozorování	• Skupina je zmatená, pozorují se, nevydrží to a zkouší šeptat, vlny naštvání, nepochopení, nakonec rezignace.	• Skupina už ví, co chtějí dělat, gestikulují, posunují se do tvarů, zkouší si varianty a baví se.

	• Jednotliví členové skupiny moc chtějí zvládnout úkol, ale nejde to skloubit. • Pozoruji krátkodobě komunikaci konkrétně u tohoto cvičení. • Cílem je dosažení spolupráce ve skupině. • Sleduji plnění úkolu, verbální i neverbální projev. • Sladění jedinečnosti každého do spolupracujícího celku.	• Určili si jednoho, kdo to vede a další mu naslouchají. • Pozoruji krátkodobě komunikaci mezi jednotlivci právě u tohoto cvičení. • Cílem je dosažení spolupráce ve skupině. • Sleduji plnění úkolu, verbální i neverbální projev. • Sladění jedinečnosti každého do spolupracujícího celku.
Průběh	• Nová situace, se kterou si skupina neumí poradit. • Po změně pravidel je průběh hladší, ale i přesto komunikace vázne. • Nakonec se podaří splnit úkol, ale není to dle představ zúčastněných.	Se situací si už skupina umí poradit. • Bez změny pravidel je průběh hladký a komunikace funguje. • Splněný úkol mě naprosto fascinuje.
Podnět	• Terapeut zadal verbálně: „Zatančete mi velký výbuch sopky. Můžete použít jakoukoli pomůcku ve třídě. Celé představení vytvořte za 7 minut a beze slov se na představení domluvte, vyzkoušejte si jej a pak mi jej beze slov předveďte.“ • Klientky přijaly podnět s nadšením, po prvotních problémech a následné rezignaci nastala změna zadání. • Mohou se domluvit na začátku, kdo co bude dělat, a poté to beze slov předvedou. • Po změně zadání průběh také nebyl hladký, ale úkol splnily.	• Terapeut zadal verbálně: „Zatančete mi velký výbuch sopky. Můžete použít jakoukoli pomůcku ve třídě. Celé představení vytvořte za 7 minut a beze slov se na představení domluvte, vyzkoušejte si jej a pak mi jej beze slov předveďte.“ • Klientky přijaly podnět s nadšením, určily si gestikulací vůdce a ten delegoval další úkoly a pohyby. • Bez domluvy dokáží nacvičit a poté scénku beze slov předvést.
Percepce	• Vizuální (možnost výběru pomůcek). • Verbální (po změně pravidel dívky hodně	• Vizuální (možnost výběru pomůcek). • Verbální (až po provedení úkolu).

	povídají jedna přes druhou).	
Projev	• Soustředěný projev, snaha jedince o nejlepší výkon přehlušila souhru ve skupině. Na závěr se dívky pohádaly, že ta nebo ona to neudělala tak, jak se domluvily. • Hlasitý, na závěr i lehce agresivní.	• Soustředěný projev, sladění komunikace, pohybů i celé skupiny. • Hlasitý, na závěr plný radosti a pozitivních emocí.
Prostředí	• Pro dívky známé. • Učebna jejich školy. • Nic nás nerozptylovalo.	• Pro dívky známé. • Učebna jejich školy. • Nic nás nerozptylovalo.
Prostředky	• Sukně, overbally, šátky, toaletní rolky. • Notebook a bedýnka na pouštění hudby. • Hodiny na hlídání času.	• Sukně, overbally, šátky, toaletní rolky, dřívka, triangl, bubínek. • Notebook a bedýnka na pouštění hudby. • Hodiny na hlídání času.
Postoje	• Zadání bylo pro dívky srozumitelné. • Do práce se pustily hned. • Příprava probíhala v panice, ale soustředěně. • Po prvním nezdaru hádky a rezignace. • Po změně pravidel domluva a posun zpět k práci. • Po předvedení úkolu nespokojenost se skupinou a nepřesným splněním úkolu ostatních.	• Zadání bylo pro dívky srozumitelné. • Do práce se pustily hned. • Příprava probíhala sladěně a soustředěně. • Nebylo třeba změny pravidel. • Po předvedení úkolu spokojenost se skupinou a s přesným splněním úkolu.
Pocity	• Některé dívky znám, jiné ne. • Jejich reakce mě často překvapily. • Byla jsem zaskočená jejich úžasnou jedinečností a zároveň neochotou se domluvit. • A zároveň snahou o dokonalost. • Tím, jak si prosazovaly svou, a když to nešlo podle jejich přání, reakcemi jako naštvání,	• Dívky znám již delší dobu. • Jejich reakce mě často překvapily. • Často v pozitivním, někdy v negativním duchu. • Byla jsem zaskočená jejich úžasnou jedinečností, potřebou sdílet, ptát se a zároveň i naslouchat. • Vyvolalo to ve mně nejdříve pocit, že když dětem ukážeme cestu, jak na to, přidají k tomu špetku toho svého a udělají z toho jedinečné dílo.

	vztek, rezignace, až lehká agrese. • Vyvolalo to ve mně nejdříve smutek, ale následně chuť najít pomocí cvičení cestu, jak jim pomoci se domluvit.	• A že když jim pomůžeme popsat pocity a to co se může dít v těle, hned to chtějí sdílet a posune to jejich komunikaci s okolím i se sebou správným směrem.
Pochopení	• Zadání bylo pochopeno po zodpovězení doplňujících otázek.	• Zadání bylo pochopeno.
Proměna	• Zatím nepozoruji proměnu, protože jsem toto cvičení s dívkami dělala poprvé.	• Pozoruji velkou proměnu, protože jsem toto cvičení s dívkami dělala podruhé.
Posudek	• Stanovila jsem si, že zkusím dívky motivovat k lepší spolupráci a komunikaci. • Snaha o spolupráci se projevila, a komunikace také. • Přesto se cíl nesplnil dle mých představ, díky jejich snaze o individualitu. • Přesto považuji toto cvičení za úspěšné, protože jsme se nakonec dostali k požadovanému a to k pohybovému představení výbuchu sopky i s následnými výbuchy kamenů a stříkáním lávy.	• Stanovila jsem si, že zkusím dívky stále motivovat k lepší spolupráci a komunikaci nejen ve skupině, ale i k sobě sama. • Cíl byl splněn. • Považuji toto cvičení za velice úspěšné.
Plán	• V krátkodobém cíli jsem si stanovila zkusit toto cvičení s dívkami znovu. Cílem opakování bylo připravit dívky na toto cvičení nácvikem jiných (podobných).	• V krátkodobém cíli jsem si stanovila zkusit toto cvičení znovu na lekci. Aby se holčičky mohly dívat, jak ho provádějí jejich maminky. Zajímalo mě, jestli to v nich vyvolá další vlnu komunikace.

8.4 Rozhovory

V průběhu lekce jsem s dívkami vedla mnoho otevřených meritorních rozhovorů. Rozhovory probíhaly v kruhu, při posezení na zemi. Poté, co klientka domluvila, položila obě dlaně na zem (koberec), aby tím dala najevo ostatním, že skončila. Delší debata probíhala na začátku a konci lekce. Kratší po jednotlivých cvičeních uvedených v kapitole 6 (Tanečně-pohybová terapie s dětmi v kroužku Hýbánky).

- Na začátku lekce jsme seděly v kruhu a povídali si o „Úkolech k sobě“, o tom, co se událo v minulém týdnu (co se jim líbilo/nelíbilo, jak se mají, zážitky, příběhy).
- V průběhu lekce jsme v kruhu vedly debaty po provedení jednotlivých cvičení. O tom, jak se jim cvičení líbilo/nelíbilo, povedlo/nepovedlo. Zde jsem si vedla dokumentaci dle 2U (úkol/úspěch) a na základě poznámek plánovala další lekci.
- Na závěr lekce jsme zhodnotily, jak se cítíme, jaké cvičení se nám líbilo/nelíbilo, povedlo/nepovedlo, co nás bavilo, co chceme dělat příště, na co se těšíme/netěšíme, jak nám je, jaké máme pocity, nálady.

V průběhu celého trvání Hýbánek jsem vědomě pracovala s následujícími otázkami tak, abychom na konci dokázaly najít odpověď. Ne v každé lekci byl prostor položit tyto otázky. Průběžně jsem si zaznamenávala dle 2U (úkol/úspěch). Tak, aby dívky na závěr našich setkání znaly odpovědi na tyto otázky.

- Co je to komunikace?
- Jaké typy komunikace existují?
- Co musíme „umět“, mít k tomu, abychom mohli komunikovat?
- Co by pomohlo k tomu, aby si lidé lépe rozuměli v tom, co říkají?
- Umíte popsat, jak se cítíte?
- Umíte vnímat své pocity skrze své tělo (ve svém těle)?
- Pokud se necítíte dobře, umíte situaci vyřešit tak, abyste v negativních pocitech nezůstávaly?

Po dokončení kroužku Hýbánky byl u všech těchto otázek zaznamenán ve skupině úspěch. Velice však záleželo na momentálním rozpoložení jednotlivých členů skupiny. Někteří jednotlivci někdy zvolili odpověď „nevím“. Při rozpracování otázky ve skupině jsme se však na závěr vždy dopracovaly k odpovědi.

8.5 Vyhodnocení výzkumného šetření

Děti jsou velmi zvídavou cílovou skupinou a lze s nimi zajímavě, kreativně a zábavně pracovat ve skupině. Předmětem výzkumného šetření bylo dokázat, že na základě sestaveného tanečně-pohybového cvičení je možné sociální interakci ve skupině dětí podporovat a zlepšovat. Šlo mi o působení tanečně-pohybové terapie na skupinu jako celek. Nezabývám se zde vyhodnocením jednotlivců. Vedlejším cílem bylo stanoveno, že na základě tanečně-pohybové zkušenosti může dítě získat jiný náhled na sebe sama a zlepšit si schopnost sebereflexe.

Vyhodnocením vyšetřovacích metod bylo zjištěno následující:

Krátkodobé cíle šetření byly splněny. Proběhlo navázání kontaktu mezi dívkami, navázání důvěry ve skupině a podařilo se také stanovení a dodržování pravidel.

V dlouhodobých cílech bylo stanoveno sledovat vývoj škály komunikačních schopností dětí při lekcích tanečně-pohybové terapie, pozorovat úroveň sociální interakce a míru vnímání svého těla a pozorovat schopnost sebehodnocení.

Hypotézy směřující k splnění dlouhodobých cílů byly vyhodnoceny následovně:

1. Tanečně-pohybová terapie u dětí ovlivňuje sociální interakci mezi dětmi v uzavřené skupině (kroužku).

Tanečně-pohybová terapie může sloužit jako podpůrný prostředek pro rozvoj sociální interakce mezi dětmi v uzavřené skupině. Což potvrzuje pozorování i nestandardizované skupinové rozhovory. Použití různých cvičení rozvíjejících sociální interakci je uvedeno v praktické části práce.

2. Tanečně-pohybová terapie u dětí má vliv na komunikaci s rodinou.

Tanečně-pohybová terapie u dětí má pozitivní vliv na komunikaci s rodinou. Tato hypotéza byla potvrzena pomocí dotazníků adresovaných maminkám respondentek. Tři ze čtyř maminek viděly pozitivní změnu v komunikaci. Ani jedna z maminek nevnímala negativní vliv.

3. Tanečně-pohybová terapie u dětí ovlivňuje komunikaci s dospělými.

Tanečně-pohybová terapie funguje jako podpůrný prostředek, s kterým pracujeme v rámci socializace. Dle vyhodnocení dotazníků dětí byla hypotéza potvrzena všemi účastníky.

4. Tanečně-pohybová terapie ovlivňuje vnímání svého těla.

Tato hypotéza byla respondentkami (dívkami) potvrzena. V závěrečném dotazníku byla tato hypotéza potvrzeni i maminkami. Byl u nich vnímán posun v tom, jak dívky vnímají sebe a své tělo před zahájením šetření a po něm. V doplňujících otázkách vztahujících se k tomu: „Jak pracují s pocity, když se necítí dobře.“ Byla uvedena třikrát odpověď

nevím. Jsem však přesvědčená, že pokud by se s tímto tématem v tanečně-pohybových cvičeních pracovalo dlouhodoběji, výsledky by byly pozitivnější i v tomto směru.

5. Tanečně-pohybová terapie zlepšuje schopnost sebereflexe.

Schopnost hodnocení sebe sama se projevilo především při verbalizaci jednotlivých cvičení. Probíhaly na úrovni činností (toho, co dokáží). Některé respondentky také začaly porovnávat, kdo byl ve splnění úkolu úspěšnější. Z pohledu pohybové terapie vnímám přínos především v tom, že zde nesoutěžíme a je zde možné respondenty naučit pomocí pohybových cvičení, že problémy nejsou neřešitelné.

Z hlediska naplnění hypotéz výzkumné šetření svůj záměr splnilo.

V rámci reflexí dětí jsem také vyhodnotila, že dívkám vyhovuje pracovat v malých skupinách a rády by řešily některé situace individuálně. Proto bych příští šetření navíc doplnila o individuální způsob práce s respondenty.

9 Závěr

Znalosti z oblasti komunikace, práce s lidmi i pohybem a zároveň tříleté studium oboru Tanečně-pohybová terapie na Akademii Alternativa, mi byly přínosem a pomohly v teoretické části práce definovat termíny jako tanečně-pohybová terapie obecně i u dětí, sociální interakce a komunikace. Propojením znalostí ze cvičení a technik tanečně-pohybové terapie vznikla na cvičeních velká škála možností, co dětem na lekcích nabídnout, čím je zaujmout a nadchnout. Ve svém autorském cvičení jsem dětem nabídla pohyb, tanec, protahování, hru i zábavu tak, aby byly motivovány k pohybu, vzájemné komunikaci a sociální interakci.

Cílem této práce bylo v rámci výzkumného šetření a daných hypotéz dokázat, že na základě sestaveného tanečně-pohybového cvičení je možné sociální interakci podporovat, zlepšovat a pomocí bezpečné, respektující a láskyplné péče může dětský klient získat jiný náhled na sebe sama a zlepšit si schopnost sebereflexe.

Všechny hypotézy byly potvrzeny. Z výzkumného šetření vyplynulo, že tanečně-pohybová terapie u dětí pozitivně ovlivňuje sociální interakci mezi dětmi v uzavřené skupině, má vliv na komunikaci s rodinou i s dospělými. Hypotéza, že tanečně-pohybová terapie ovlivňuje vnímání svého těla potvrzena byla. Z pohledu dětských klientů však nebyl shledán posun v rámci zpracovávání negativních pocitů. Z pohledu jejich rodičů však ano. Předpokládám, že pokud bychom na tomto tématu pracovaly s dívkami déle, podařilo by se nám splnit i zpracování tohoto. Poslední hypotéza, že tanečně-pohybová terapie zlepšuje schopnost sebereflexe, byla taktéž potvrzena.

Dalším dílčím cílem práce bylo také dokázat význam pravidelné tanečně-pohybové terapie, která by mohla být součástí základního vzdělávání dětí ve spolupráci s dalšími odborníky. Například školním psychologem, logopedem, učiteli, a také rodiči dětských klientů tak, aby cílem spolupráce byl maximální pozitivní přínos pro klienta. Věřím, že takto investovaná energie do dětí je to, co jim pomůže v osobnostním růstu k tomu, aby z nich vyrostly jedinečné, respektující osobnosti s otevřenou myslí a schopností komunikovat se sebou samým i okolím.

Jedna z odpovědí dívek v rámci výzkumného šetření na otázku: „Co by pomohlo k tomu, aby si lidé lépe rozuměli?“ Její odpověď zněla takto: „Umět mluvit, žít a pohybovat se. A být otevřený, jinak nic a nikomu nesdělíme“. Tato odpověď je zcela vypovídající o tom, jak děti pro nás mohou být velkou inspirací a zároveň jak nás i ony mohou hodně naučit. A to nejen v komunikaci a vztahu k okolí, ale především ve vztahu k sobě.

Přála bych si být pro své klienty dobrou, podnětnou tanečně-pohybovou terapeutkou a motivovat je k práci na sobě. Být pro ně inspirací stejně tak, jako jsou mě v životě mé vlastní děti, ale i děti v kroužcích.

10 Souhrn

Ve své práci jsem se zaměřila na vliv tanečně-pohybové terapie a sociální interakce mezi dětmi. V úvodní části jsou popsána tři témata týkající se teoretické části práce: tanečně-pohybová terapie obecně i u dětí, sociální interakce a komunikace. Tato část obsahuje také popis Základní školy Labyrint Lhota.

Praktická část obsahuje výzkumné šetření formou dotazníků, pozorování a rozhovorů společně s jeho vyhodnocením. Součástí je také popis tanečně-pohybových cvičení zacílených na rozvoj sociální interakce mezi dětmi. Na závěr jsou zhodnoceny výzkumné otázky a je naznačeno možné využití tanečně-pohybové terapie pro dětské klienty.

Dle výsledků šetření bylo potvrzeno, že na základě tanečně-pohybových cvičení lze sociální interakci mezi dětmi podporovat a zlepšovat. Pomocí tanečně-pohybových cvičení byla zlepšena i vnímavost ke svému tělu a schopnost sebereflexe. Ke zlepšení práce s negativními pocity bohužel nedošlo. Jsem však přesvědčená, že pokud by se s tímto tématem v tanečně-pohybových cvičeních pracovalo dlouhodoběji, výsledky by byly pozitivnější i v tomto směru.

Toto téma je velice komplexní a rozhodně by si zasloužilo další, pokračující výzkum.

Summary

In my thesis I focused on an effect of a dance movement therapy and social interaction amongst children. In the preface there are three themes related to a theoretic part of the thesis: dance movement therapy in general, dance movement therapy amongst children, social interaction and communication. In this part there is a description of The Labyrint Elementary School too.

The practical part contains a research with using questionnaire forms, observational studies and interviews with their evaluation as well. And there is a description of the dance and motion exercises aimed at developing interaction amongst children.

In the end there is an evaluation of investigative questions and there is also a suggestion how to use a dance movement therapy for childlike clients.

According to the results of the survey it was confirmed that a social interaction between children can be promoted and improved thanks to dance and motion exercises. By means of dance and motion exercises the sensitivity to the body and the ability to self-reflection were improved. There was, unfortunately, no improvement in working with negative feelings. But I am convinced that if this issue in dance and motion exercises would take longer time, the results would be even more positive in this direction too.

This topic is very complex and would certainly merit further, ongoing research.

11 Seznam použité literatury a informačních zdrojů

BENÍČKOVÁ, Marie. Muzikoterapie a edukace. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-4238-0.

BLAHUTKOVÁ, KUCHELKOVÁ, NADOSKA, SLIŽIK, Psychomotorika pro tebe, Brno 2017, ISBN 978-80-7204-954-7.

BLAHUTKOVÁ, M.: Psychomotorika. MU Brno, 2007. ISBN: 80-210-3067-4.

ČÍŽKOVÁ Klára, Tanečně-pohybová terapie, Triton, Pardubice 2005. ISBN 80-7254-547-7.

DEVITO, Joseph A. Základy mezilidské komunikace: verbální a neverbální komunikace, efektivní naslouchání a vnímání, konverzace a vztahy, zvládání konfliktů, komunikace v malých skupinách, příprava a přednes veřejného projevu, informativní a přesvědčovací projev. 6. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2018-0.

DOSEDLOVÁ J., Terapie tancem, Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii, Grada Publishing, a.s., Praha 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

DVOŘÁKOVÁ, Anna. Hravá jóga pro děti. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0153-5.

HÁJEK, Pavel. Jóga prstů nejen pro děti: dynamická cvičení motoriky prstů pro každý věk. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 2000. ISBN 80-7020-071-5.

HIRSCHI, Gertrud a Monika KUPROVÁ. Jóga prstů: mudry - cvičení pro tělo i ducha. Olomouc: Fontána, 2002. ISBN 80-7336-002-0.

CHODOROWOVÁ, J.: 2006. Taneční terapie a hlubinná psychologie. Triton, 2006. ISBN: 80-7254-554-x.

JANOUŠEK, J., Verbální komunikace a lidská psychika, Grada, 2007. ISBN: 987-80-247-1594-0.

KRUMLOVSKÁ, Olga. Jóga prstů. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. ISBN 80-7181-922-0.

LECHTA, V.: Diagnostika narušené komunikační schopnosti u dospělých. Grada, 2013. ISBN 978-80-262-0364-3.

MAHESHWARANANDA. Jóga v denním životě pro děti a mládež. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-2914-8.

MÜLLER, Oldřich, ed. Terapie ve speciální pedagogice: základní vymezení, proces, zdroje a prostředky terapeutických přístupů a terapií: definování, klasifikace a základní popis: metodologie, příklady z praxe. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4172-7.

NELEŠOVSKÁ, Alena. Pedagogická komunikace v teorii a praxi: význam komunikace, vztah učitele k žákovi, komunikace ve škole, ukázky. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1.

NEWLOVEOVÁ, Jean, John DALBY a Libuše CVAKOVÁ. Laban pro každého. Šternberk: Akademie Alternativa, 2016. ISBN 978-80-906567-0-3.

PAYNE, H. : Kreativní pohyb a tanec. Portál, 1999. ISBN: 80-7178-213-0.

PELIKÁN, J. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 9788071845690.

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. Komunikace mezi rodičem a dítětem: styly a techniky komunikace, komunikacerodiče ve vztahu k dítěti, vývojová období dítěte, komunikace v náročných situacích. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2698-4.

VÁGNEROVÁ, M.: Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, 2005. ISBN: 80-7178-802-3.

VÁGNEROVÁ, M.: Psychologie školního dítěte. Praha: Karolinum, 1997. 66 s. ISBN 807184487X.

VYBÍRAL, Z.: Psychologie lidské komunikace. Portál, 2000, ISBN: 80-7178-291-2.

ZEDKOVÁ, Iveta, ed. Tanečně pohybová terapie : teorie a praxe. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 9788024431857 978-80-244-3185-7.

Informační zdroje:

KUTÍNOVÁ, Zdeňka. Sociální komunikace a její struktura: Metodická příručka. Http://www.csvs.cz/projekty/2014_veda_pro_zivot/data/5_KA2_Kutinova_Socialni_komunikace.pdf[online]. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, 2015, 2015 [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: http://www.csvs.cz/projekty/2014_veda_pro_zivot/data/5_KA2_Kutinova_Socialni komunikace.pdf

PIETRASZKOVÁ, Lenka. ZŠ Labyrint. Http://www.zslabyrint.cz/ [online]. 2017, 2017 [cit. 2018-04-20]. Dostupné z: http://www.zslabyrint.cz/

12 Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: Záznam dokumentace 13 P

13 Seznam příloh

Příloha č. 1: Obrázek 1 Písemný souhlas rodiče – Klientka A

Příloha č. 2: Obrázek 2 Písemný souhlas rodiče – Klientka B

Příloha č. 3: Obrázek 3 Písemný souhlas rodiče – Klientka C

Příloha č. 4: Obrázek 4 Písemný souhlas rodiče – Klientka D

Příloha č. 5: Dotazník č. 1

Příloha č. 6: Dotazník č. 2

Příloha č. 7: Dotazník č. 3

Příloha č. 8: Dotazník č. 4

Příloha č. 9: Vyhodnocení dotazníků dívky (uzavřené otázky), 1. dotazník

Příloha č. 10: Vyhodnocení dotazníků dívky (uzavřené otázky), 2. dotazník

Příloha č. 11: Vyhodnocení dotazníků dívky (uzavřené otázky), 3. dotazník

Příloha č. 12: Vyhodnocení dotazníků maminky (uzavřené otázky), 4. dotazník

Příloha č. 13: Vyhodnocení všech dotazníků dívky (uzavřené otázky)

Příloha č. 14: Vyhodnocení všech dotazníků maminky (uzavřené otázky)

Příloha č. 15: Fotografie z lekce Hýbánky

Příloha č. 16: Logo školy

14 Přílohy

Příloha č. 1

Dobrý den,

Jmenuji se Lenka Bednaříková Kudělová a jsem studentkou Tanečně – pohybové terapie na Akademii Alternativa v Olomouci. Nyní píši absolventskou práci na téma „Vliv tanečně pohybové terapie a sociální interakce mezi dětmi".

Pro účely práce bych s Vaší dcerou ráda terapeuticky pracovala v rámci kroužku „Hýbánky".

O výsledcích práce Vás budu ráda informovat.

Prosím Vás o písemný souhlas se zveřejněním mé absolventské práce a videonahrávky z ukázky lekce kroužku „Hýbánky". V práci nebude Vaše dcera oslovována jménem.

Souhlasím / ~~Nesouhlasím*~~

*Nehodící se škrtněte

Jméno a příjmení matky dítěte: ZUZANA FIEDLEROVÁ

Váš podpis:

Lhota u Opavy, dne: 12. 3. 2018

Podpis:

Příloha č. 2:

Dobrý den,

Jmenuji se Lenka Bednaříková Kudělová a jsem studentkou Tanečně – pohybové terapie na Akademii Alternativa v Olomouci. Nyní píši absolventskou práci na téma „Vliv tanečně pohybové terapie a sociální interakce mezi dětmi".

Pro účely práce bych s Vaší dcerou ráda terapeuticky pracovala v rámci kroužku „Hýbánky".

O výsledcích práce Vás budu ráda informovat.

Prosím Vás o písemný souhlas se zveřejněním mé absolventské práce a videonahrávky z ukázky lekce kroužku „Hýbánky". V práci nebude Vaše dcera oslovována jménem.

Souhlasím / Nesouhlasím*

*Nehodící se škrtněte

Jméno a příjmení matky dítěte: LENKA PIETRASZKOVÁ

Váš podpis:

Lhota u Opavy, dne: 12. 3. 2018

Podpis:

Příloha č. 3:

Dobrý den,

Jmenuji se Lenka Bednaříková Kudělová a jsem studentkou Tanečně – pohybové terapie na Akademii Alternativa v Olomouci. Nyní píši absolventskou práci na téma „Vliv tanečně pohybové terapie a sociální interakce mezi dětmi".

Pro účely práce bych s Vaší dcerou ráda terapeuticky pracovala v rámci kroužku „Hýbánky".

O výsledcích práce Vás budu ráda informovat.

Prosím Vás o písemný souhlas se zveřejněním mé absolventské práce a videonahrávky z ukázky lekce kroužku „Hýbánky". V práci nebude Vaše dcera oslovována jménem.

Souhlasím / ~~Nesouhlasím*~~

*Nehodící se škrtněte

Jméno a příjmení matky dítěte: LENKA ŽEMANOVÁ

Váš podpis:

Lhota u Opavy, dne: 12. 3. 2018

Podpis:

Příloha č. 4:

Dobrý den,

Jmenuji se Lenka Bednaříková Kudělová a jsem studentkou Tanečně – pohybové terapie na Akademii Alternativa v Olomouci. Nyní píši absolventskou práci na téma „Vliv tanečně pohybové terapie a sociální interakce mezi dětmi".

Pro účely práce bych s Vaší dcerou ráda terapeuticky pracovala v rámci kroužku „Hýbánky".

O výsledcích práce Vás budu ráda informovat.

Prosím Vás o písemný souhlas se zveřejněním mé absolventské práce a videonahrávky z ukázky lekce kroužku „Hýbánky". V práci nebude Vaše dcera oslovována jménem.

Souhlasím / Nesouhlasím*

*Nehodící se škrtněte

Jméno a příjmení matky dítěte: Romana Čížková

Váš podpis: Čížková

Lhota u Opavy, dne: 26.3.18

Podpis:

Příloha č. 5:

Dotazník k absolvenstké práci
Tanečně-pohybová terapie a sociální interakce mezi dětmi

Lenka Bednaříková Kudělová – Akademie Alternativa s.r.o.

Milé tanečnice,
jsem studentkou 3. ročníku Akademie Alternativa s.r.o. a ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění následujícího dotazníku, který je zcela anonymní. Tento dotazník slouží pouze pro účely mé závěrečné práce na téma "Tanečně-pohybová terapie a sociální interakce mezi dětmi".
Děkuji za pochopení, ochotu a čas, který jsi věnovala vyplněním tohoto dotazníku.

Věk:

Pohlaví:

1.část

Odpovědi ANO x NE x NEVÍM. Svou odpověď prosím za kroužkuj.

1) Umíš se domluvit s vrstevníky, sourozenci? ANO x NE x NEVÍM

2) Umíš říct kamarádům o problémech a trápeních, které máš? ANO x NE x NEVÍM

3) Umíš říct rodičům o problémech a trápeních, které máš? ANO x NE x NEVÍM

4) Povídáš si s rodiči často? ANO x NE x NEVÍM

5) Povídáš si ráda s rodiči? ANO x NE x NEVÍM

6) Používáte doma tzv. „kouzelná slovíčka" (prosím, děkuji aj.) ANO x NE x NEVÍM

7) Umíš si povídat i dospělými, kteří nepatří do rodiny? ANO x NE x NEVÍM

8) Umíš komunikovat tělem (gesty,mimikou)? ANO x NE x NEVÍM

9) Probíhá komunikace s vrstevníky vždy tak**,** jak chceš? ANO x NE x NEVÍM

10) Probíhá komunikace s průvodci ve škole tak, jak chceš? ANO x NE x NEVÍM

11) Umíš si slovy říct o to,co pro sebe potřebuješ? ANO x NE x NEVÍM

12) Umíš slovy popsat to, jak se cítíš? ANO x NE x NEVÍM

13) Umíš pohybem vyjádřit to, jak se cítíš? ANO x NE x NEVÍM

14) Umíš vnímat své pocity? ANO x NE x NEVÍM

15) Když se necítíš dobře, umíš to vyřešit tak, aby ses cítila lépe? ANO x NE x NEVÍM

2.část
Volné odpovědi (Můžeš odpovědět svými slovy)

16) Dáváš přednost povídání si s jedním kamarádem nebo povídání si ve skupině?

17) O čem si ráda povídáš?

18) Komu se nejvíce svěřuješ?

19) Co by pomohlo k tomu, aby si lidé lépe rozuměli v tom, co říkají?

20) Když se necítíš dobře, co uděláš pro to, aby ses cítila lépe?

21) Co musíme „umět“ k tomu, abychom mohli komunikovat?

Příloha č. 6

Dotazník k absolvenstké práci
Tanečně-pohybová terapie a sociální interakce mezi dětmi

Lenka Bednaříková Kudělová – Akademie Alternativa s.r.o.

Milé tanečnice,
jsem studentkou 3. ročníku Akademie Alternativa s.r.o. a ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění následujícího dotazníku, který je zcela anonymní. Tento dotazník slouží pouze pro účely mé závěrečné práce na téma "Tanečně-pohybová terapie a sociální interakce mezi dětmi".
Děkuji za pochopení, ochotu a čas, který jsi věnovala vyplněním tohoto dotazníku.

Věk:
Pohlaví:

1.část

Odpovědi ANO x NE x NEVÍM. Svou odpověď prosím za kroužkuj.

1)Pamatuješ si na nehodu, která se stala na minulé lekci? ANO x NE x NEVÍM

2) Řekla jsi o nehodě kamarádům? ANO x NE x NEVÍM

3) Mluvila jsi při tom o svých pocitech? ANO x NE x NEVÍM

4) Řekla jsi o nehodě rodičům? ANO x NE x NEVÍM

5) Mluvila jsi při tom o svých pocitech? ANO x NE x NEVÍM

6) Vnímala jsi tyto pocity i ve svém těle? ANO x NE x NEVÍM

7) Dokázala by jsi ty pocity popsat? ANO x NE x NEVÍM

8) Dokázala jsi s těmito pocity něco udělat? ANO x NE x NEVÍM

9) Uměla by jsi ty pocity vyjádřit pohybem? ANO x NE x NEVÍM

10) Uměla by jsi ty pocity vyjádřit gesty? ANO x NE x NEVÍM

2.část
Volné odpovědi (Napiš odpověď tak, jak Tě napadne.)

11) Popiš prosím pocity spojené s nehodou na minulé lekci.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

12) V jakých částech těla se tyto pocity projevily a jak?

13) Snažila jsi se tyto pocity z těla dost? Pokud ano, jak? Pomohlo to?

14) Chtěla by jsi si o tomto zážitku promluvit společně v naší skupině Hýbánek?

Příloha č. 7

Dotazník k absolvenstké práci
Tanečně-pohybová terapie a sociální interakce mezi dětmi

Lenka Bednaříková Kudělová – Akademie Alternativa s.r.o.

Milé tanečnice,
jsem studentkou 3. ročníku Akademie Alternativa s.r.o. a ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění následujícího dotazníku, který je zcela anonymní. Tento dotazník slouží pouze pro účely mé závěrečné práce na téma "Tanečně-pohybová terapie a sociální interakce mezi dětmi".
Děkuji za pochopení, ochotu a čas, který jsi věnovala vyplněním tohoto dotazníku.

1.část

Odpovědi ANO x NE x NEVÍM. Svou odpověď prosím za kroužkuj.

1) Umíš se domluvit s vrstevníky, sourozenci? ANO x NE x NEVÍM

2) Umíš říct kamarádům o problémech a trápeních, které máš? ANO x NE x NEVÍM

3) Umíš říct rodičům o problémech a trápeních, které máš? ANO x NE x NEVÍM

4) Povídáš si s rodiči často? ANO x NE x NEVÍM

5) Povídáš si ráda s rodiči? ANO x NE x NEVÍM

6) Používáte doma tzv. „kouzelná slovíčka" (prosím, děkuji aj.) ANO x NE x NEVÍM

7) Umíš si povídat i dospělými, kteří nepatří do rodiny? ANO x NE x NEVÍM

8) Umíš komunikovat tělem (gesty,mimikou)? ANO x NE x NEVÍM

9) Probíhá komunikace s vrstevníky vždy tak**,** jak chceš? ANO x NE x NEVÍM

10) Probíhá komunikace s průvodci ve škole tak, jak chceš? ANO x NE x NEVÍM

11) Umíš si slovy říct o to,co pro sebe potřebuješ? ANO x NE x NEVÍM

12) Umíš slovy popsat to, jak se cítíš? ANO x NE x NEVÍM

13) Umíš pohybem vyjádřit to, jak se cítíš? ANO x NE x NEVÍM

14) Umíš vnímat své pocity? ANO x NE x NEVÍM

15) Když se necítíš dobře, umíš to vyřešit tak, aby ses cítila lépe?ANO x NE x NEVÍM

2.část

Volné odpovědi (Můžeš odpovědět svými slovy)

16) Dáváš přednost povídání si s jedním kamarádem nebo povídání si ve skupině?

_____
_____
_____
_____

17) O čem si ráda povídáš?

_____
_____
_____
_____
_____

18) Komu se nejvíce svěřuješ?

_____
_____
_____
_____

19) Co by pomohlo k tomu, aby si lidé lépe rozuměli v tom, co říkají?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

20) Když se necítíš dobře, co uděláš pro to, aby ses cítila lépe?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

21) Co musíme „umět“ k tomu, abychom mohli komunikovat?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Příloha č. 8

Dotazník k absolvenstké práci
Tanečně pohybová-terapie a sociální interakce mezi dětmi

Lenka Bednaříková Kudělová – Akademie Alternativa s.r.o.

Milá maminko,
jsem studentkou 3. ročníku Akademie Alternativa s.r.o. a ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění následujícího dotazníku, který je zcela anonymní. Tento dotazník slouží pouze pro účely mé závěrečné práce na téma "Tanečně-pohybová terapie a sociální interakce mezi dětmi".
Děkuji za pochopení, ochotu a čas, který jste věnovala vyplnění tohoto dotazníku.

1.část

Odpovědi ANO x NE x NEVÍM. Svou odpověď prosím za kroužkujte.

1) Umí se Vaše dcera domluvit s vrstevníky, sourozenci? ANO x NE x NEVÍM

2) Umí říct kamarádům o problémech a trápeních, které má? ANO x NE x NEVÍM

3) Umí Vám Vaše dcera říct o problémech a trápeních, které má? ANO x NE x NEVÍM

4) Povídá si s Vámi často? ANO x NE x NEVÍM

5) Povídá si s Vámi ráda? ANO x NE x NEVÍM

6) Používáte doma tzv. „kouzelná slovíčka" (prosím, děkuji aj.) ANO x NE x NEVÍM

7) Umí si Vaše dcera povídat i dospělými, kteří nepatří do rodiny? ANO x NE x NEVÍM

8) Umí komunikovat tělem (gesty,mimikou)? ANO x NE x NEVÍM

9) Vnímáte, že komunikuje s vrstevníky tak**,** jak chce? ANO x NE x NEVÍM

10) Probíhá její komunikace s průvodci ve škole tak, jak chce? ANO x NE x NEVÍM

11) Umí si slovy říct o to,co si pro sebe potřebuje? ANO x NE x NEVÍM

12) Umí slovy popsat to, jak se cítí? ANO x NE x NEVÍM

13) Umí pohybem vyjádřit to, jak se cítí? ANO x NE x NEVÍM

14) Umí Vaše dcera vnímat své pocity? ANO x NE x NEVÍM

15) Používá k vyjádření svých pocitů i své tělo? ANO x NE x NEVÍM

2.část

Volné odpovědi (Můžete odpovědět svými slovy)

16) Když se necítí Vaše dcera dobře, co udělá pro to, aby se cítila lépe?

17) Dává přednost povídání si s jedním kamarádem nebo povídání si ve skupině?

18) O čem si rády povídáte?

19) Komu se Vaše dcera nejvíce svěřuje?

20) Co si myslíte, že by pomohlo k tomu, aby si lidé lépe rozuměli v tom, co říkají?

21) Když se Vaše dcera necítí dobře, co uděláte pro to, aby se cítila lépe? Jak to řešíte?

22) Vidíte nějakou změnu v komunikaci své dcery? Pokud ano, jakou?

Příloha č. 9:

1.kolo otázek	účastník 1			účastník 2			účastník 3			účastník 4			Vyjádřeno v procentech		
Otázka 1	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 2	X				X		X				X		50%	50%	0%
Otázka 3	X					X	X			X			75%	0%	25%
Otázka 4	X					X	X			X			75%	0%	25%
Otázka 5	X					X			X	X			50%	25%	25%
Otázka 6	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 7	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 8			X	X			X			X			75%	0%	25%
Otázka 9	X					X	X					X	50%	0%	50%
Otázka 10	X			X			X					X	75%	0%	25%
Otázka 11	X					X	X					X	50%	0%	50%
Otázka 12			X			X			X	X			25%	0%	75%
Otázka 13	X			X					X	X			75%	0%	25%
Otázka 14	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 15	X					X			X			X	25%	0%	75%
	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM

Příloha č. 10:

2.kolo otázek	účastník 1			účastník 2			účastník 3			účastník 4			Vyjádřeno v procentech		
Otázka 1	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 2			X			X		X				X	0%	25%	75%
Otázka 3	X				X			X				X	25%	50%	25%
Otázka 4	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 5	X					X		X		X			50%	25%	25%
Otázka 6	X			X			X					X	75%	0%	25%
Otázka 7		X				X			X			X	0%	25%	75%
Otázka 8			X		X				X	X			25%	25%	50%
Otázka 9			X			X			X			X	0%	0%	100%
Otázka 10			X	X					X	X			50%	0%	50%
	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM

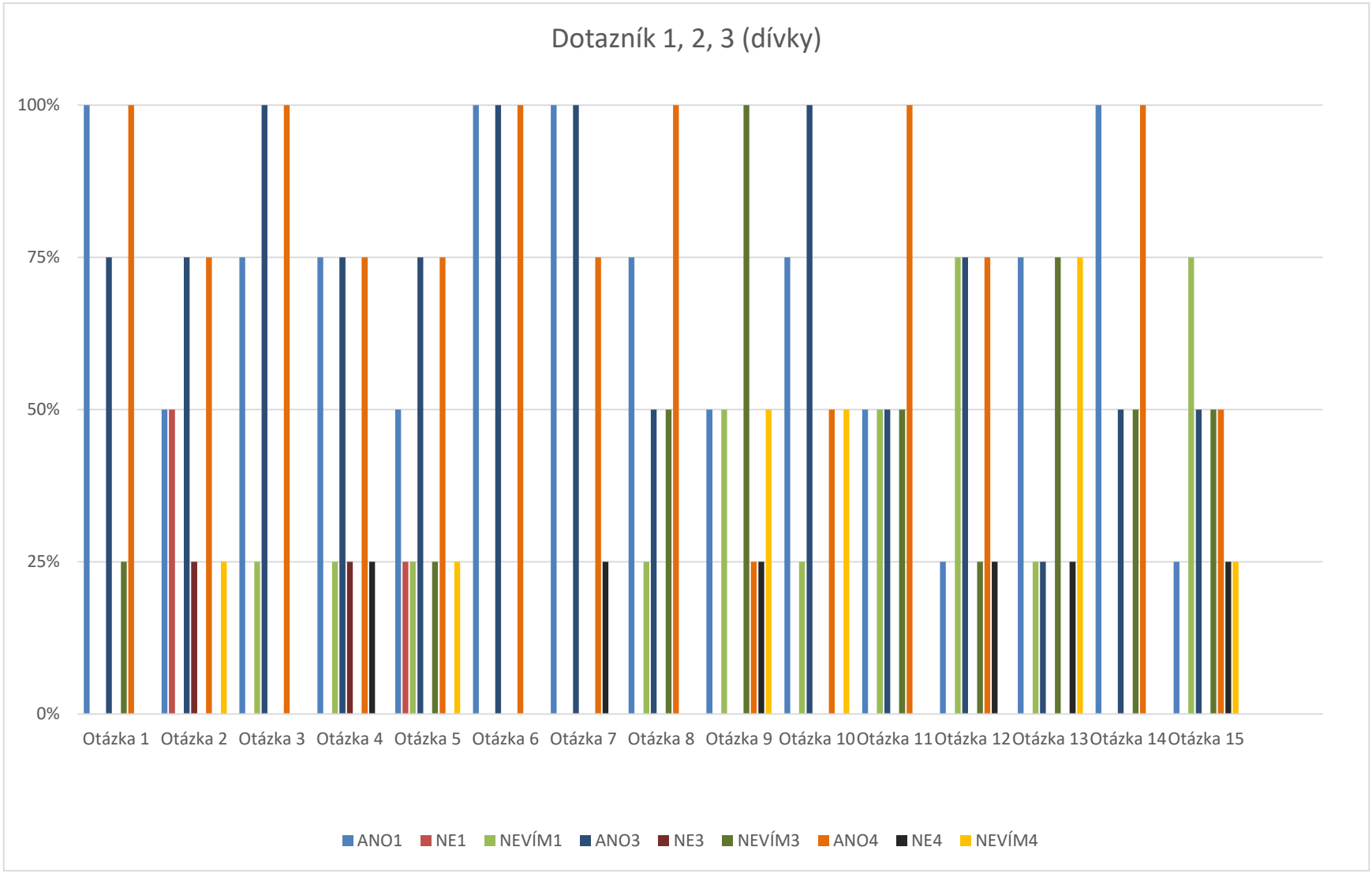
Příloha č. 11

3.kolo otázek	účastník 1			účastník 2			účastník 3			účastník 4			Vyjádřeno v procentech		
Otázka 1	X			X					X	X			75%	0%	25%
Otázka 2	X			X			X				X		75%	25%	0%
Otázka 3	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 4	X			X				X		X			75%	25%	0%
Otázka 5	X			X					X	X			75%	0%	25%
Otázka 6	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 7	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 8			X	X			X					X	50%	0%	50%
Otázka 9			X			X			X			X	0%	0%	100%
Otázka 10	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 11			X	X					X	X			50%	0%	50%
Otázka 12	X			X					X	X			75%	0%	25%
Otázka 13			X	X					X			X	25%	0%	75%
Otázka 14	X					X			X	X			50%	0%	50%
Otázka 15			X	X			X					X	50%	0%	50%
	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM

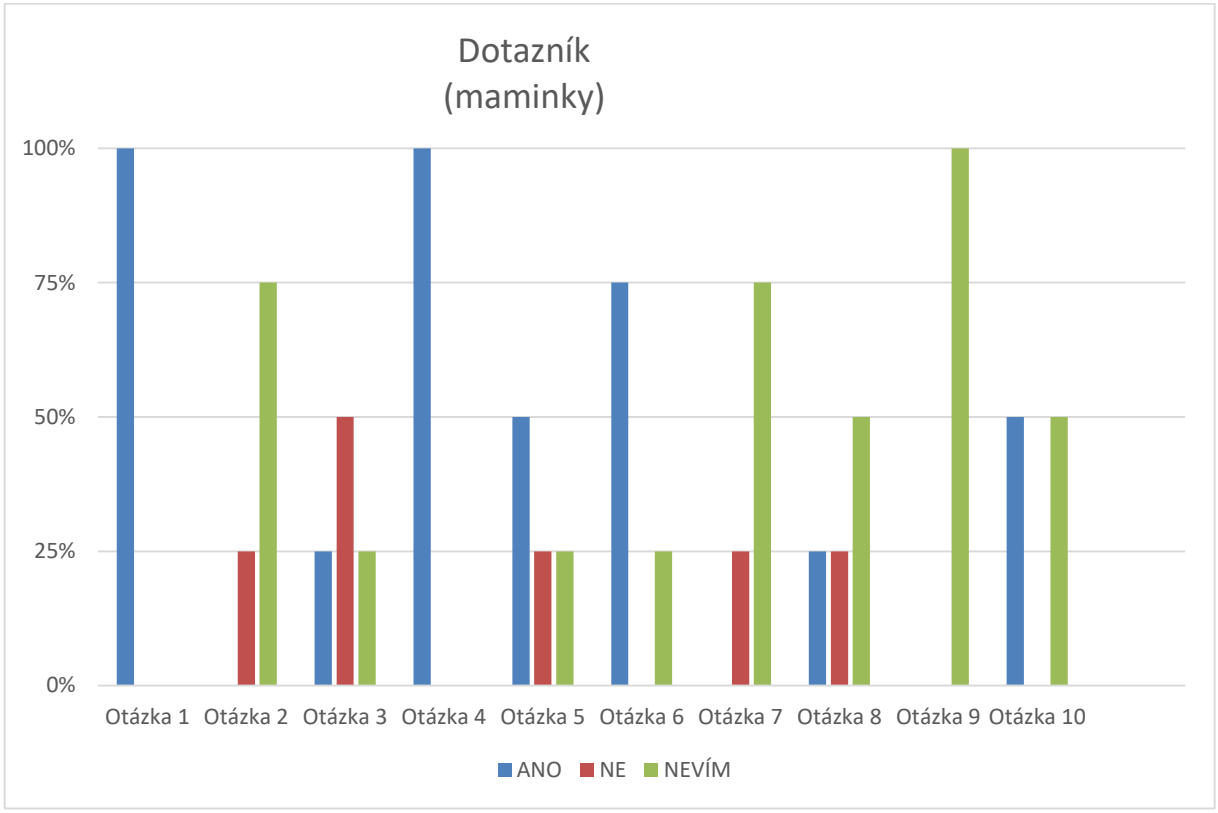
Příloha č. 12:

4.kolo otázek	účastník 1			účastník 2			účastník 3			účastník 4			Vyjádřeno v procentech		
Otázka 1	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 2	X					X	X			X			75%	0%	25%
Otázka 3	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 4	X			X				X		X			75%	25%	0%
Otázka 5	X			X					X	X			75%	0%	25%
Otázka 6	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 7	X			X				X		X			75%	25%	0%
Otázka 8	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 9			X			X		X		X			25%	25%	50%
Otázka 10	X					X			X	X			50%	0%	50%
Otázka 11	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 12	X				X		X			X			75%	25%	0%
Otázka 13			X		X				X			X	0%	25%	75%
Otázka 14	X			X			X			X			100%	0%	0%
Otázka 15		X		X			X					X	50%	25%	25%
	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM	ANO	NE	NEVÍM

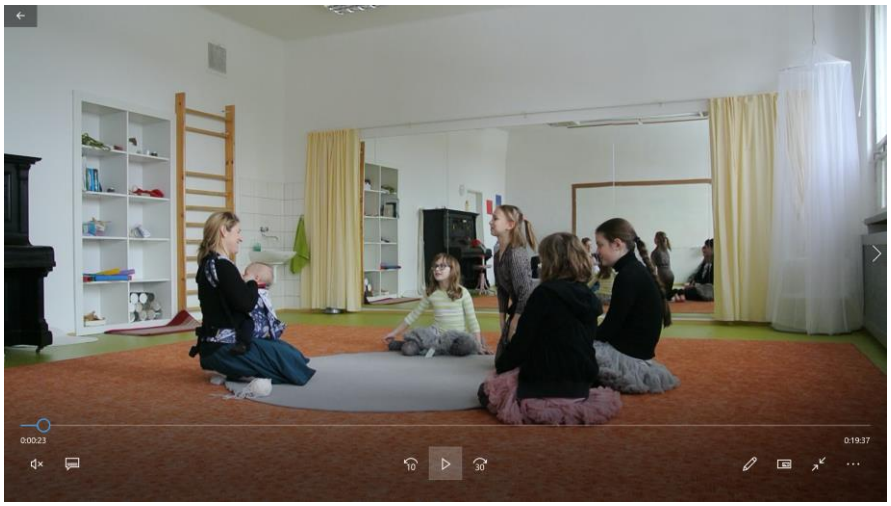
Příloha č. 13:


Dotazník 1, 2, 3 (dívky)
100%
75%
50%
25%
0%
Otázka 1
Otázka 2
Otázka 3
Otázka 4
Otázka 5
Otázka 6
Otázka 7
Otázka 8
Otázka 9
Otázka 10
Otázka 11
Otázka 12
Otázka 13
Otázka 14
Otázka 15
ANO1
NE1
NEVÍM1
ANO3
NE3
NEVÍM3
ANO4
NE4
NEVÍM4

Příloha č. 14:


Dotazník
(maminky)
100%
75%
50%
25%
0%
Otázka 1
Otázka 2
Otázka 3
Otázka 4
Otázka 5
Otázka 6
Otázka 7
Otázka 8
Otázka 9
Otázka 10
ANO
NE
NEVÍM

Příloha č. 15



Příloha č. 16: