UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Tanec jako terapie

Dance as a Therapy

Diplomová práce

Vedoucí práce: PhDr. Miloslav Čedík

Autor: Bc. Kateřina Tomášková

Praha 2022

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu práce PhDr. Miloslavu Čedíkovi za vedení mé diplomové práce, za podporu během psaní a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat Ing. Michaele Volfové za odborné rady a metodickou podporu. Také bych chtěla poděkovat MUDr. Ivetě Koblic Zedkové za odborné rady a vhled odborníka tanenčně-pohybové terapie.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou práci „Tanec jako terapie“ vypracovala samostatně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného, nebo stejného titulu.

Datum: *Vlastnoruční podpis*

Anotace

Diplomová práce se zaměřuje na skupinovou práci s uprchlíky s využitím prvků tanečně-pohybové terapie. Teoretická část seznamuje s významem tance, jejími procesy a pohybovou analýzu. Dále se zaměřuje na využití tanečně-pohybového přístupu s uprchlíky. Praktická část se zaměřuje na popis realizace projektu s uprchlíky, ve které byly využity prvky tanečně-pohybové terapie. Diplomová práce nabízí vhled do procesu práce s touto specifickou skupinou.

Annotation

The diploma thesis focuses on group work with refugees using elements of dance-movement therapy. The theoretical part introduces the meaning of dance, its processes and movement analysis. It also focuses on using the dance-movement approach with refugees. The practical part focuses on the description of the implementation of the project with refugees, in which elements of dance-movement therapy were used. The diploma thesis offers an insight into the process of working with this specific group.

Klíčová slova

Tanečně-pohybová terapie, skupina, uprchlík, sociální práce, děti, dobrovolnictví

Key words

Dance movement therapy, group, refugee, social work, children, volunteering

Obsah

Úvod 1
Teoretická část 8
1. Léčebný význam tance pro člověka 8
2. Historický vývoj tanečně-pohybové terapie 10
2.1. Od umění k terapii 10
2.2. Vývoj v USA 10
2.3. Vývoj v Evropě 11
2.4. Vývoj v ČR 12
3. Proces v TPT 13
3.1. Proces přípravy 13
3.2. Proces průběhu hodin 15
4. Labanova analýza pohybu 19
4.1. Obecné informace 19
4.2. Kategorie BESS 19
4.2.1 Kategorie tělo (Body) 20
4.2.2 Kategorie prostor (Space) 25
4.2.3 Kategorie tvar (Shape) 27
4.2.4 Kategorie dynamika (Effort) 27
5. Tanečně pohybová terapie s dětmi 30
6. Skupinová TPT 33
6.1. Cíle v TPT 33
6.2. Průběh setkání ve skupině 35
6.3. Procesy skupiny v TPT (matrix, naladění) 36
7. Sociální práce s uprchlíky v ČR 40
7.1. Pojmy 40
7.2. Sociální práce s uprchlíky 41
7.3. Interkulturní komunikace 42
7.4. Dobrovolnictví v sociální práci 43
8. Využití tanečně-pohybového přístupu v práci s uprchlíky 45
Praktická část 47
9. Cíle praktické části, metodika 47
9.1. Cíle praktické části 47

9.2. Cílová skupina 48
9.3. Uspořádání a metody šetření 48
10. Popis přípravy a realizace projektu 49
10.1. A) Přípravná fáze 49
10.2. B) Samotný projekt a skupinová setkání 53
11.2.1 Příprava na setkání 53
11.2.2 První setkání 54
11.2.3 Druhé setkání 57
11.2.4 Třetí setkání 60
11.2.5 Čtvrté setkání 62
11.2.6 Páté setkání 64
11.2.7 Šesté setkání 65
11.2.8 Sedmé setkání 67
11. Celkové vyhodnocení (srovnání sledovaných oblastí) 69
11.1. Hlavní vysledované oblasti šetření 69
12. Diskuze 73
Závěr 75
Seznam použité literatury 76
Seznam příloh 78
Summary 79

Seznam zkratek

ADTA- American Dance Therapy Association

TPT- tanečně pohybová terapie

LMA- Laban movement analysis

Úvod

Důvodem k napsání této diplomové práce byla má nedávná zkušenost s vedením skupiny dětských uprchlíků s využitím prvků tanečně-pohybové terapie, kteří přišli z Ukrajiny po začátku válečného konfliktu. Byla to pro mě cenná zkušenost, ze které budu čerpat do svého dalšího profesního života. Této zkušenosti a práci se skupinou se věnuji v praktické části. Dalším důvodem pro výběr tématu je můj zájem o tanec, který trvá od dětství. V minulosti jsem se tanci velmi věnovala a můj zájem o něj se obohatil o zaměření na tanečně-pohybovou terapii. V současné době jsem frekventantkou výcviku v tanečně-pohyboví terapii. Tyto skutečnosti mi umožňují na pohyb a tanec nahlížet z jiné perspektivy, a to jako na prostředek k pochopení vnitřních procesů člověka.

Cílem diplomové práce je představit teoretický rámec a popsat všechny fáze realizace projektu zaměřeného na práci s uprchlíky s využitím tanečně-pohybové terapie.

V **teoretické části** jsou kapitol věnovány seznámení s taneční terapií, s pojmy, a vývojem tance. Velká část je věnována procesům a průběhu setkávání v tanečně-pohybové terapii především s dětmi a ve skupinové práci. Řádky jsou také věnovány sociální práci s uprchlíky, a to především v kontextu interkulturní komunikace.

Praktická část je zaměřena na popis přípravy a procesu práce se skupinou dětí s využitím tanečně pohybové terapie. Jedná se konkrétně o děti z Ukrajiny, které se přesunuly se svými rodinnými příslušníky do České republiky. Je zde popsán proces od prvotní myšlenky, přes přípravnou část, samotnou realizaci až po ukončení. Toto šetření a sdílení praxe jsem se rozhodla uskutečnit na základě velmi cenné zkušenosti v aktuální situaci, která nastala a pro většinu zúčastněných byla zcela nová. Skupina odborníků z tanečně-pohybové terapie i dalších pracovníků vnímala potřebu rychlé reakce s nabídkou pomoci. Během celé práce byl kladen velký důraz na citlivý přístup, naladění na skupinu i na podporu jednotlivců.

Teoretická část

1. Léčebný význam tance pro člověka

Tanec a pohyb je od počátku lidstva jeden z prostředků sebevyjádření. Tanec jako takový byl součástí různých obřadů a rituálů často ve spojení s hubou. U přírodních národů jsou rituály spojovány s osobou šamana, který rituál uskutečňuje. Pokud se jednalo o léčebný rituál u nemocného, účastnili se ho také členové rodiny nebo celá komunita. Tanec patří od nepaměti ke společenskému života člověka. Tanec ve spojení s hudbou je součástí společenských událostí nebo např. náboženských rituálů a má pro člověka velký význam. *„Přinášel lidem potěšení a radost, a zároveň jim umožňoval prožít a vyjádřit zkušenost, která dosahovala za hranice prožitků každodenní reality.“*[1] Tanec lidem pomáhal a stále pomáhá vyjádřit své vnitřní pocity, procesy a emoce.

Díky prvním evropským cestovatelům, kteří putovali po světě, jsou doloženy a popsány první zmínky o šamanismu. Šamanismus byl zaznamenán v severní Asii, později v Severní Americe, Indonésii a dalších oblastech. Šaman byl osobou v blízkém kontaktu jak s fyzickou, tak i s psychickou stránkou člověka. Šamani praktikovali fyzické léčení např. tím, že léčili rány pomocí bylin. Praktikovali také i rituály, které se pojí s psychologickými procesy. Obě složky a jejich praktiky jsou však u šamanů spojené a prolínají se. Osobu šamana můžeme tedy na základě výše zmíněného považovat za léčitele či dokonce prvního terapeuta. Je to člověk, který dokáže zastat funkce, které v současném světě vykonávají kněži, lékaři a umělci.

Čížková uvádí charakteristiky šamanistického léčebného procesu podle Serlina. Jenou z nich je přítomnost a účast celé skupiny při léčbě. Toto lze přirovnat ke skupinovým setkáváním v TPT s určitým záměrem, kde síla skupiny vytváří podporu pro jednotlivce. Lze říci, že šamanismus měl a stále má na člověka, který se rozhodne jít touto cestou, vliv během léčby fyzických i psychických problémů.

Na základě výzkumů, které uvádí např. Doyne a kol., 1987 je prokázané, že fyzická činnost napomáhá z těla uvolnit napětí a také depresi. *„Tanec a pohyb jsou totiž aktivní, expresivní a komunikativní prostředky založené na práci s tělem, kterými lze snížit množství adrenalinu v těle a společensky přijatelným způsobem se zbavit agresivity,*

[1] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 11

strnulosti a apatie.“[2] Lze tedy říci, že pohybem a tancem je možné dosáhnout fyzického uvolnění a tím přispět k propojení mysli, těla a ducha a tím si uvědomovat sebe sama. Člověk má tak možnost ze sebe doslova vytančit smutek nebo vztek, včetně dalších emocí jako je pocit lásky či radosti. Tím se zvyšuje schopnost jedince tyto pocity vyjádřit. Další výzkumy zaměřené na vliv moderního tance na stavy úzkosti ukázaly, že ve skupině byl patrný pokles úzkostí ve srovnání s jinými kontrolními skupinami.

Tanec a dnešní tanečně pohybová terapie mají transpersonální povahu a velkou tvůrčí sílu. Amber Gray uvádí, že *„použití domorodého léčení dětí postižených válkou v Africe bylo zdokumentováno jako důkaz, že praktiky tradičních léčitelů mohou být stejně účinné jako jakákoliv západní psychoterapie zavedená do jiné kultury, pokud je správně zasazena a přizpůsobena do sociálních a kulturních specifik dané společnosti.“* [3] Psycholog David Read Johnson začleňuje kreativní pohybové terapie a rituály do své práce s lidmi, kteří zažili trauma a též s válečnými veterány. Popisuje důležitost rituálu a ceremonie pro obnovu sociálního spojení po individuálním nebo kolektivním traumatickém zážitku. Rituál má vliv nejen na jedince ale i na skupinu. Gray dále zmiňuje Green a Honwana: *„Ceremonie může rekontextualizovat zážitek traumatu a společný rituál může podporovat identifikaci a připoutanost ke skupině a jejímu obranému systému a zmírnit tlak na jednotlivce.“*[4]

[2] PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ, přeložil Radana SYROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6. S. 14
[3] JACKSON, Naomi a Toni SHAPIRO-PHIM, ed. *Dance, Human Rights, and Social Justice:: Dignity in Motion*. Lanham, Maryland: The Scarecrow press, 2008. ISBN ISBN: 13: 978-0-8108-6149-7. s. 232
[4] JACKSON, Naomi a Toni SHAPIRO-PHIM, ed. *Dance, Human Rights, and Social Justice:: Dignity in Motion*. Lanham, Maryland: The Scarecrow press, 2008. ISBN ISBN: 13: 978-0-8108-6149-7. s. 232

2. Historický vývoj tanečně-pohybové terapie

Tato kapitola představuje vývoj tanečně pohybové terapie ve světě a to, jak formovala její podobu v České republice.

2.1. Od umění k terapii

Tanečně pohybová terapie se začala postupně vyvíjet na konci 20. let 20. století. V této době se rozvíjel moderní tanec a také psychologie. Postupně se tyto dva obory formovaly společně. Tanečníci začali zdůrazňovat svou spontaneitu, autentický pohyb a individuální výraz, oproti ustrnulosti baletu, což se jevilo jako dost kontrastní. Postupně se začaly v tanci objevovat projevy pocitů, uvědomění si vlastního těla a vztahů. První průkopničtí tanečníci vyjadřovali skrze tělo témata jako konflikty, frustrace, sociální krize apod.

Výraznou postavou tanečního světa a mnohými považovaná za zakladatelku moderního tance Isadora Duncannová (1877-1927) zakomponovala do pohybu volnou improvizaci. Jednalo se o prostředek k autentickému vyjádření pocitů, prožitků a o dialog s divákem. Ve své době šokovala okolí tím, že vyměnila tradiční taneční kostým za řeckou tuniku a nechala své tělo volně se hýbat a projevovat to, co potřebovalo. Tento zlom v chápání pohybu a tance byl jistým milníkem pro další vývoj TPT. Mezi další významné postavy vývoje TPT jsou Rudolf Laban, který vytvořil Labanovu analýzu pohybu.

Tanečně-pohybová terapie se začala vyvíjet a utvářet do podoby, jaké ji známe dnes v období po druhé světové válce. Začala v sobě totiž propojovat poznatky z psychoterapie a zkušenosti z moderního tance. Lidé, o kterých by se dalo říci, že byli prvními tanečními terapeuty, neabsolvovali žádné psychoterapeutické vzdělání. Byli to většinou učitelé tance, kteří spojili svou práci s psychiatry a využívali pohyb a možnosti tance ke komunikaci s pacientem. Většinou se jednalo o pacienty uzavřené na oddělení psychiatrických léčeben. Tento způsob pohybového dialogu probíhal zejména s pacienty, pro které bylo obtížné vést verbální terapii.

2.2. Vývoj v USA

Využití tance při léčbě se v USA i ve Velké Británii vyvíjelo do jisté míry odděleně. Americká a britská větev však spolu navzájem komunikovaly a v průběhu let se k sobě přibližovaly. V USA probíhal největší vývoj TPT od 40. - 70. let 20. století. Zde byla roku 1966 založena American Dance Therapy Association (ADTA) a od této doby se tedy

vyvíjela i specifická terapie, která využívala tanec a pohyb. ADTA se začala podílet na rozvoji tanečně pohybové terapie jako profese a také na vývoji kritérií a vzdělávacích standardů pro registraci profesionálních tanečních terapeutů.[5]

Za průkopnici a zakladatelku tanečně-pohybové terapie je považována Marian Chaceová. Ve svojí praxi s klienty využívala komunikační možnosti výrazového tance. Tuto svou metodu práce pojmenovala jako „komunikace tancem“. Dále ve své práci rozvíjela důležitou metodu zrcadlení, která dává pacientovi prostor a příležitost zažít pocit přijetí a terapeutovi nabízí se skrze kinestetickou empatii vcítit do toho, co a jak klient prožívá. Metoda zrcadlení dává možnost pro vzájemnou interakci a pohybový dialog. Postupem času pracovala se skupinami klientů na psychiatrické klinice St. Elizabeth's Hospital ve Washingtonu. Zde v práci se skupinou využívala možnosti rytmu. Podílela se na založení výše zmíněné Americké Asociace taneční a pohybové terapie a také byla její první prezidentkou.

2.3. Vývoj v Evropě

Rozvoj TPT v Evpropě probíhal od 40. let 20. století především ve Velké Británii. Ačkoliv z časového hlediska probíhal rozvoj této profese v USA zhruba stejně, americký vliv zde byl pouze částečný. Ve Velké Británii byl používán název tanečně pohybová psychoterapie (TPP). Místem největšího rozvoje byl Londýn, konkrétně Laban Center for Movement and Dance. Toto centrum bylo místem pro taneční terapeuty a pro rozvoj jejich vlastního způsobu práce. V Británii mají studenti především základních škol tanec zakomponován do základních výchovných předmětů. To je velký rozdíl oproti České republice.

Britské taneční terapeuty nejvíce ovlivnily myšlenky a práce Rudolfa Labana. Laban je považován za jednu z nejvýznamnějších osobností ve vývoji britského tance a pohybu. Laban nejvíce přispěl do světa TPT tím, že vytvořil systematický popis a kategorizaci pohybu. Díky tomu může terapeut využívat kategorizace při zkoumání pohybu klienta, diagnostice a také v rámci hodnocení změn, které nastanou v průběhu setkávání. Laban tímto ovlivnil další odborníky a autory v oblasti neverbální komunikace.

Díky Labanově analýze pohybu a začlenění tance do výchovy začali tanec využívat i další odborníci v léčení a terapii. Tanec byl aplikován v práci v psychiatrii, v nemocnicích a školách pro mentálně postižené. V padesátých letech se začaly poznatky z Labanvy

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

analýzy propagovat u vzdělávání učitelů základních i středních škol. Učitelé na základních školách byli školeni v aplikování Labanových poznatků v pohybové a taneční výchově, kde byl dáván důraz na kreativní přístup a práci se skupinou. Následně se začaly myšlenky Rudolfa Labana využívat ve všech vzdělávacích institucích.

TPT se začala rozvíjet i v dalších zemích Evropy, a to od 70. let 20. století. V 90. letech 20. století byla založena European Network of Dance Movement Therapy, která má za cíl propojovat taneční terapeuty z různých koutů Evropy.

2.4. Vývoj v ČR

Před tím, než lze u nás hovořit o taneční a pohybové terapii, objevují se zmínky o užívání pohybu a pohybových technikách v psychoterapii. Kratochvíl se zmiňuje o tanci a o tzv. psychogymnastice, jakožto o jedné z neverbálních technik. Psychogymnastika je pojem, se kterým se váže jméno české psycholožky a psychoterapeutky PhDr. Hany Junové.

V České republice byl první kontakt s tanečně pohybovou terapií v roce 1995. V tomto roce přijala pozvání taneční terapeutka Miriam Roskin Bergen od MUDr. Radany Syrovátkové BC-DMT. Zájem o tanečně pohybovou terapii v Čechách vzrost a díky tomu byl započat první tříletý sebezkušenostní výcvik. Výcvik probíhal mezi lety 1997-2000, a to pod záštitou ADTA (Americké asociace taneční terapie). Dva roky po skončení prvního výcviku byla založena Česká asociace taneční a pohybové terapie - Tanter. V asociaci působí tanečně pohyboví terapeuti, studenti i profesionálové, dále spojuje školy, instituce a organizace, které se o tento obor zajímají. Tanter je od roku 2010 zakládajícím členem Evropské asociace taneční pohybové terapie. *„Posláním České asociace taneční a pohybové terapie TANTER je vytváření a udržování odpovídající úrovně standardů profesionální způsobilosti tanečních terapeutů.“*[6]

[6] Asociace tanečně pohybové terapie ČR. Tanter [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: https://www.tanter.cz/o-nas/

3. Proces v TPT

Tanečně-pohybová terapie patří mezi expresivní terapie a využívá pohyb k tomu, aby klientům, jednotlivcům či skupinám, pomohl prozkoumat, vyjádřit a zpracovat jejich emoce, pocity apod. Je založena na propojení těla a mysli a lze je použít k pochopení a léčení psychologických problémů.

Proces tanečně-pohybové terapie obvykle začíná tím, že terapeut posoudí fyzické, duševní a emocionální potřeby klienta. Terapeut pak vytvoří bezpečné a podpůrné prostředí pro pohybové i verbální vyjádření klienta. Jakmile se klient bude cítit pohodlně a bezpečně, terapeut ho povede v procesu. Může se jednat o konkrétní pohyby, pohybové fráze, improvizovaný pohyb, zrcadlení atd. Tyto projevy pomáhají klientům vyjádřit své emoce a zkušenosti. V průběhu celého procesu terapeut sleduje a pozoruje pohyby a chování klienta a může poskytnout neverbální i verbální zpětnou vazbu, která může pomoci získat vhled do klientovy zkušenosti.

Podle Syrovátkové[7] je proces v tanečně-pohybové terapii velmi široký pojem a zahrnuje v sobě několik procesů, které probíhají najednou. Mezi ně patří a) proces přípravy a kontraktování rámce, b) proces průběhu hodin, c) proces mezi jednotlivými hodinami, d) proces jednotlivého klienta, e) proces skupiny jako celku, f) proces samotného terapeuta.

Se záměrem této diplomové práce je vhodné uvést jen některé skupiny procesů. Je důležité zmínit, že struktura procesu průběhu hodin, stejná jak u individuálních tak i skupinových setkání. V průběhu hodin je však nutné se na nalaďovat na klienty a přistupovat k nim vždy citlivě a flexibilně. Průběh setkání je přirozené upravovat v daném čase na základě potřeb klientů a toho, na co je zrovna vhodné se zaměřit.

3.1. Proces přípravy

Do procesu přípravy spadá i kontraktování a je významnou částí terapie. Jedná se o dohodu mezi klientem a terapeutem, která zahrnuje důvod, potřebu, načasování a cíl terapeutických setkání. V kontraktování by mělo být zodpovězeno následující:

- proč je načasování vhodné zrovna nyní,

- proč zrovna využití taneční terapie,

- co je cílem setkávání,

[7] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 46

- jaká pravidla bude setkání mít, aby byla bezpečná pro všechny zúčastněné.

S touto přípravou je vhodné pracovat a myslet na tyto náležitosti i u typů setkávání, u kterých klienti nejsou jejich přímými iniciátory. Jedná se o setkávání např. *„v rámci komplexnějšího terapeutického nebo i pedagogického programu ve zdravotnickém, pedagogickém, sociálním či jiném zařízení.“*[8] V případě některých institucí klienti mohou na terapii docházet ne zcela dobrovolně nebo ne ze svého zájmu. To může být problém s motivací a dostatečným porozuměním důvodu přínosu pro klienta. Proto je důležité, aby terapeut dbal na kontraktování a klientům ozřejmil cíle setkávání. Klienti, kteří jsou dostatečně seznámeni s cílem a porozumí záměru setkávání, lépe spolupracují a rozhodují se.

Pokud setkání probíhají v prostorách budovy některé instituce, je také důležitá domluva na konkrétním prostoru, tedy jaká místnost pro tyto účely bude využívána. Terapeut by se měl před začátkem seznámit s prostorem, ve které bude s klientem či klienty pracovat. Je to z důvodu, aby terapeut mohl zhodnotit, zda je prostor ideální, zda vyhovuje jeho prostorová velikost, uspořádání, nábytek apod. Případně by měl terapeut mít možnost si prostor kreativně uspořádat tak, aby hodinám vyhovoval.

Dále je také důležité se domluvit v jakém časovém rámci bude setkání probíhat a kdo se bude účastnit, např. v roli doprovodu, asistenta apod. Je také velmi důležité zajistit, aby během hodiny nevstupovaly do místnosti jiné osoby.

Pravidla jsou pro fungování velice důležitá. Pravidla slouží k vytvoření bezpečného prostředí, kde se klienti mohou vyjadřovat beze strachu. Pravidla se týkají zejména časového rámce, sdílení společného prostoru, pobývání v prostoru po celou dobu trvání hodiny apod. Dalším důležitým pravidlem je domluva o důvěrnosti. To znamená, že vše, co se stane nebo vysloví na skupině, zůstane uvnitř a všechno je ve skupině sdíleno.

Co se týká pohybových pravidel, je důležité nedotýkat se druhého, pokud on sám nesvolí a také mít možnost odmítnout dotyk od druhých, být obezřetný a pohybovat se tak, aby pohyb neohrozil ostatní členy skupiny. Tato pravidla může terapeut vyžadovat po všech účastnících a je to minimum, které účastníci musí dodržovat.

U strukturovaných skupin TPT, jako je např. skupina dětských klientů, je možné na pravidlech pracovat společně a především je mít na viditelném místě a mít možnost průběžně do nich doplňovat podle vývoje skupiny.

[8] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 46

3.2. Proces průběhu hodin

Proces průběhu hodin může mít předpřipravenou kostru, avšak na úvod je nutné zmínit, že každá hodina může mít jinou podobu a není nutné se držet zmíněného průběhu hodin. Je to z toho důvodu, že hodina se může vyvíjet nějakým směrem, kterým je v daný moment důležité se vydat a nedrží se struktury. Nejedná se o návod, jak správně hodiny vést. Každá hodina je unikátní. Je to velmi individuální a terapeut by v tomto ohledu měl být flexibilní. Tuto představu struktury by měl mít tanečně-pohybový terapeut na paměti během setkání s klientem a umět s ní pracovat dynamicky. Pro člověka, který vede hodinu TPT nestačí si jen přečíst kapitolu o průběhu hodiny a podle toho se striktně držet. To by mohlo mít opačný efekt. Toto rozlišování a pracování s jednotlivými fázemi se tanečně-pohybový terapeut učí a osvojuje během výcvikového kurzu.

„V setkáních tanečně pohybové terapie se terapeut učí odlišit určité fáze, ty pak může facilitovat adekvátními pohybovými kvalitami (jež se k nim pojí), a tím pomoci průběhu a dobrému uzavření každé odlišované fáze a přechodu do fáze další.“ [9] Syrovátková[10] dále zmiňuje práci tanečně-pohybové terapeutky Dr. Marcii B. Leventhal, která je autorkou konceptu fází, které lze rozlišit v TPT. Jedná se o *zahřívací fázi, fázi uvolnění, fázi tématu, fázi soustředění a uzavírání*. Tyto fáze jsou popsány níže. Podobné rozdělení do těchto fází uvádí i Payne[11], která řadí k jednotlivým fázím i aktivity, které je možné využít v hodinách. V jejím pojetí fází však nezmiňuje fázi uvolnění a soustředění, ale fázi tématu člení na dvě různé, a to na *úvod do tématu* a *rozvíjení tématu*.

Z následujících řádků jsem si brala inspiraci v přístupu ke klientům pro práci, která je popsána v praktické části.

Zahřívací fáze

V této fázi je práce soustředěna na zahřívání jednotlivých pohybů a částí těla. Pohyby začínají většinou od periferie těla, tedy od končetin. Střed těla je zatím neiniciován z důvodu, že se v něm uchovávají emotivní obsahy. Terapeut si může všímat malých pohybových náznaků právě na periferiích těla. To jsou pohyby prstů, rukou, hlavy, nohou,

[9] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 48
[10] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 48
[11] PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ, přeložil Radana SYROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.

nikoliv trupu a středu těla. Ke středu těla a jeho emotivnímu obsahu je zapotřebí se přibližovat postupně, trpělivě¨, v pozdějších fázích hodiny.

Pokud jsou klienti málo strukturovaní, tím více struktury vnáší do hodiny terapeut. Mezi méně strukturované klienty patří děti, klienti s psychosomatickým postižením raných fází vývoje, klienty po úrazech hlavy apod. Strukturu ale není nutné vnášet s ohledem na časování skupinového procesu. Periferní pohyby tedy mohou vytvářet a iniciovat klienti, terapeut je následně opakuje a vytváří jejich obdobnou variantu např. se zvětšením či zmenšením, následuje opakování skupinou a tím vznikne nová podoba pohybu. *„Terapeut pracuje s pohyby tak, aby pomohl vyjasnit jejich důležitost v dané fázi, a také aby pomohl projasnit jednotlivé náznaky, které se mohou jevit zmatečně, nevyjasněně, fragmentárně atp.“*[12]

V této zahřívací fázi je rozehříván pohyb jak klienta, tak i celé skupiny. Jedná se o zapojení všech členů skupiny, i těch, kteří se pohybového zapojení zdráhají. Zahřátí skupiny může mít více podob jako je např. pohybový rituál nebo chaceovský způsob sdílení vedení pohybu - jeden člen předvede svůj pohyb a ostatní ho zopakují, včetně terapeuta. To dává klientovi jistou formu zpětné vazby a pocitu přijetí. V této fázi se pracuje většinou s jednoduchými pohyby, intenzita je jemná a pohyby mohou být rytmické nebo plynulé, často spojené s dechem. Tato fáze bývá spontánně přetvořena do fáze uvolnění.

Uvolňovací fáze

Název uvolňovací fáze může podle názvu evokovat klidné pohyby. Nemusí tomu tak být. Pohyb zde právě nabírá na dynamice, je více intenzivní a rozšiřuje se do různých kvalit. Pohybové či zvukové výrazy mohou být spojeny s rytmem, sílou, zvukem. Pohyby vychází také ze středu těla (což se v předchozí fázi zpravidla neděje) a tím dochází k uvolnění napětí v těle. *„Taková práce posléze umožní otevírání hlubších neverbálních témat.“*[13]

Záměrem je uvolnit napětí a dostat se k tématu. Ačkoliv deskripce této fáze se jeví jako neobsáhlá, v realitě setkání může být dlouhá a obsáhnout velkou část hodiny nebo i celou hodinu, podle vývoje klientů, jednotlivce či skupiny. Je to individuální podle potřeb klientů a také podle míry napětí, které je třeba uvolnit.

[12] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 49
[13] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 49

Fáze tématu

Téma, jeho výběr a pojmenování nebo zadání pohybového tématu je velmi významné. To spadá do kompetence tanečně-pohybového terapeuta, který zde uplatňuje znalost pohybové analýzy. Ta slouží k zachycení zásadních parametrů, které jsou pozorované v pohybovém vyjádření klienta.

Tanečně-pohybový terapeut pozoruje, s jakým tématem skupina pracuje verbálně a poté téma rozvíjí na pohybové úrovni. Je důležité zmínit, že tento postup nemá žádný návod. *„Jedná se vždy o dovednost sledovat vývoj klienta, vývoj skupiny, vývoj pohybu a kontext aktuálního setkání a schopnost takové pozorování a chápání vnést do pohybových kvalit či je v nich zvýraznit.“*[14] Téma, které se rozvine do pohybové úrovně, je možné dále rozvíjet, nechat ho projevit se nebo pozměňovat dle potřeby. To vše se odehrává na základě vývoje skupiny.

V případě skupiny je žádoucí do skupinového tématu zahrnout pohybový parametr, obraz nebo příběh, který skupina společně tvoří. Do tématu je vhodné také zahrnout vztahy mezi jednotlivými členy. U skupin, které nejsou příliš strukturované, je možné *„tematizovat "nácvik struktury“ jako opakované téma.“*[15] Tímto opakováním pohybových rituálů je možné docílit nácviku např. na seberegulaci u hyperaktivních dětí mezi jednotlivými setkáními. Nácviky mohou být zaměřeny na již zmíněnou seberegulaci, dále na strukturování agrese, nebo uvědomění si vlastních hranic. V každé skupině se pracuje na určitém tématu a tím se v jistý moment blíží k ukončení této fáze. To je však mezistupeň k další fázi, a to je fáze soustředění.

Fáze soustředění

Fáze soustředění je důležitá pro zaměření pohybu a koncentraci nazpět k jednotlivému klientovi a také k jeho vlastnímu středu. Je to z toho důvodu, aby byli klienti nachystaní být sami za sebe a zároveň plnohodnotnými členy skupiny, s níž se budou loučit. Během této fáze je možné, aby se skupina uskupila do tvaru kruhu a je také možné se propojit společným pohybem. K tomu může dojít např. sdíleným vedením supiny, kdy jeden člen předvede svůj pohyb a ostatní ho opakují a takto pokračují po celém kruhu, dokud se nevystřídají všichni členové (včetně tanečně-pohybového terapeuta). K vytvoření tohoto sdíleného pohybového kruhu může být skupina pozvána tak, aby každý

[14] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 50
[15] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 50

předvedl svůj pohyb z předešlé pohybové zkušenosti, nebo aby se pokusil pohybem vyjádřit své naladění nebo to, jak se cítí. Cílem tohoto sdíleného pohybu chaceovského modelu je opětovné vyladění skupiny na jeden celek se zachováním respektu k jednotlivci. Pokud předcházelo cvičení se zavřenýma očima, např. s imaginací v pohybu, lze klienty pozvat k otevření očí a návratu jejich pozornosti zpět do společného prostoru a také pozvání k ukončování jejich pohybové práce a zkušenosti. V této fázi pohyby vypadají více ohraničeny a méně energicky. Klienti vrací svou pozornost zpět ke středu, ať už svému nebo skupinovému a lze říci, že se na něj soustředí, proto fáze soustředění.

Fáze uzavírání

Poslední fáze, uzavírací, je stejně významná jako ostatní. Může být pojmenovaná jako závěr, ale lépe ji vystihuje pojem uzavírání, protože se jedná o proces, který může mít svůj čas a není to jen moment, který rychle proběhne. Syrovátková[16] uvádí věty, které používá v ukončovací fázi: „Najděte prozatímní konec vaší pohybové zkušenosti, takový, který budete moci nyní opustit a pak na něj kdykoliv později navázat.“ Pokud se jedná o skupinovou dynamiku, je zde zakončování více komplikované. U skupiny se ukončuje, co je třeba ukončit a provést to v pohybu. Pohyby začínají být samovolně menší, ubírá se na jejich intenzitě a dynamice. Pohybování začíná být jemnější a skupina začíná směřovat zpět ke středu nebo do uskupení ve tvaru kruhu. To záleží na individuálních setkáních. Oproti zahřívací fázi, pohyby jsou stejně jemné a jednoduché, ale naopak jsou iniciovány od středu těla (centra).

V tomto čase probíhá ukončování tématu. Tanečně-pohybový terapeut sleduje pohyby klientů a využívá je k postupnému zmenšování pohybů a zpomalení tempa. Během ukončovací fáze u skupinového setkání může nastat, že někteří klienti si ukončování své pohybové zkušenosti prožijí dřív nebo naopak potřebují více času. Tomu je potřeba přizpůsobit další instrukce nebo nabídky, jak dál pokračovat.

Tyto fáze procesu jsou jakousi nabídkou, které se může tanečně-pohybový terapeut držet. Tato struktura se ovšem takto přesně nemusí uskutečnit. Záleží na tanečně-pohybovém terapeutovi a na potřebách klientů.

[16] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 51

4. Labanova analýza pohybu

4.1. Obecné informace

Labanova analýza pohybu nese název po svém zakladateli Rudolfu Labanovi. Můžeme se též setkat s anglickým názvem Laban Movement Analysis = LMA, neboť je hojně zmiňována v zahraničních publikacích. LMA je nejvíce využívaným systémem v oboru tanečně-pohybové terapie pro analýzu a popis pohybu. Využívají ho profesionálové z TPT ale i dalších oborů, jako je např. antropologie, psychodiagnostika, herectví, choreografie, fyzioterapie apod.

Labanův systém analýzy pohybu popisuje jednotlivé aspekty pohybu tak, jak člověk zachází se svým tělem, váhou, silou, energií a tvarem ve vztahu k prostoru, ve kterém se pohybuje. Na základě vysvětlení principů pohybu lze analyzovat jakýkoliv aspekt lidského pohybového chování.[17] Analýza pohybu se zaměřuje především na pár důležitých aspektů. Mezi ně patří posuzování, které části těla se zapojují do pohybu a v jaké míře, jaké jsou pohybové kombinace a využívání jednotlivých částí těla mezi sebou. Dále způsob využívání prostoru kolem těla, zda se jedinec drží spíše středu, do jaké vzdálenosti těla je schopen konat pohyby, nebo zda člověk využívá prostor za svými zády.[18]

Analýza má schopnost *„zachytit pohyb jako proces změny, aniž by jej redukoval na jednotlivé „snímky“, např. výchozí a konečnou pozici (takovou redukcí ztrácíme podstatu pohybu, kterou je právě jeho průběh), holistický, nedichotomizující pohled LMA na pohyb (Laban si uvědomoval, že pohyb zrcadlí naše vnitřní prožívání i naše kognitivní pochody) a mnohaoborovou použitelnost.*[19]

Labanova analýza pohybu se zaměřuje na několik kategorií. Základní kategorie jsou tzv. BESS, které jsou vysvětleny v následujících podkapitolách.

4.2. Kategorie BESS

V analýze pohybu jsou primární kategorie Tělo (Body), Dynamika (Effort), Prostor (Space) a Tvar (Shape). Z počátečních písmen anglických názvů těchto kategorií je pojmenován systém BESS. Penfield a Steel zobrazují systém BESS ve tvaru čtyřstěnu,

[17] ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7. s. 71
[18] ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7. s. 71
[19] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 63

čímž chtějí znázornit rovnost všech kategorií, ale také zdůraznit že Tělo uprostřed je jako střed naší existence. [20]

Díky sledování těchto kategorií je možné určit více citlivěji pohybové chování klientů a jejich slabé a silné stránky. To klienti *„dávají najevo svým návykem ve smyslu jednotlivých kvalit úsilí v pohybu (obvyklým projevem) a preferencemi ve tvarování pohybu v prostoru (oblíbenou tělesnou pozicí).“*[21]

4.2.1 Kategorie tělo (Body)

Tělo znamená celek, naše schránka, kde dochází ke vzniku našeho pohybu, cítění a výrazu. Tím, že má tělo přímý vztah k cítění, naše pohybové i prožitkové zkušenosti se tvoří během kontaktu s okolím. „*Naše zkušenost s okolím ovlivňuje náš specifický, individuální a jedinečný způsob pohybu a naopak, způsob našeho pohybování se ve světě specificky a jedinečně ovlivňuje naši zkušenost.“* [22] Při pozorování této kategorie si pokládáme otázku: Co se (v těle) pohybuje? Pozorování má za cíl získat vhled do toho, jak jedinec ovlivňuje své okolí a naopak, jak ovlivňuje okolí jeho.

Kategorie těla popisuje strukturální aspekty těla v pohybu. Popisuje tedy jaké části těla se plynule pohybují a které jsou zdrženlivé, jak pohyb proudí z jedné části těla do další, jaké jsou pohybové návyky a gesta. Tato kategorie spíše popisuje funkční aspekty pohybu a její parametry pomáhají sledovat míru lehkosti v těle. Dále popisuje způsoby, jakými se tělo autenticky projevuje. V rámci kategorie Tělo je pozorováno např. používání či nepoužívání jednotlivých částí těla, schopnost či neschopnost je oddělit a jejich propojení či nepropojení v pohybu.

Dále lze pozorovat používání kinesféry, čímž je myšlen náš osobní prostor, tedy prostor, který zaujímá pohybující se tělo. Dalšími jevy pozorovanými v této kategorii jsou dech a jeho rozložení v těle, místa, která jsou na těle v napětí a naopak části těla, která jsou uvolněná.

---

[20] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 64

[21] PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ, přeložil Radana SYROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6. S. 60

[22] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3., cit. Tortora 2006, s. 54

Pozorovatel si může dále všímat způsobu držení těla a toho, jak člověk pracuje s přenášením své váhy.[23] Sledování používání pohybu gesturálních a posturálních je též v této kategorii. Gesturální pohyby jsou takové, do nichž není zapojeno centrum těla a jsou omezené jen na určitou část těla. Posturální pohyby jsou naopak se zapojením centra těla, které dále aktivují celé tělo. Zedková uvádí citaci od Chaiklin a Schmains, že *„mezi integrací posturálních změn a posunem v psychických postojích existuje úzký vztah.“*[24] Dále se během pozorování hledají odpovědi na otázky tohoto typu: „Jaké části těla si pozorovaný člověk uvědomuje dobře a které ignoruje? Jaké části těla člověk používá nejvíce a jaké jsou méně používané?“ Pokud si pozorovatel odpoví na tyto otázky a další jim podobné, může z toho usoudit, jakým způsoben si daný člověk tvoří zkušenost s okolím.[25]

Během sledování pohybu je možné pozorovat **fráze**, které jsou tvořeny počátkem, průběhem a zakončováním pohybu v těle. Pohyb v těle se šíří a postupuje jednotlivými částmi těla. Toto šíření může probíhat třemi způsoby: simultánním, sukcesivním, sekvencovaným. Simultánní způsob postupování pohybu v těle znamená zapojení všech aktivních částí těla, které se pohybují najednou, např. hlava, obě nohy, ruce. Sukcesivní způsob pohybovaní značí pohyb pouze v jedné tělesné části, která ale postupuje do další nenavazující části těla, tedy jedna část těla se pohybuje bezprostředně za druhou, např. noha, ruka, hlava. Třetí způsob frázování je sekvencovaný a to znamená, že jednotlivé pohyby v těle na sebe plynule navazují do další části těla, např. fráze pohybu kyčel, koleno, kotník, noha.

Dále může být pozorováno, ve které části těla pohyb začíná, tzn. odkud je iniciován. Na první pohled stejný pohyb, např. natažení ruky směrem dopředu, může být iniciován z různých částí a pohyb může být vedený tzv. „tažením“ nebo naopak „tlačením“. Každá tato varianta iniciace pohybu bude pro pozorovatele vypadat jinak. Iniciaci pohybu lze rozdělit na centrální, střední a distální. Pohyby, které jsou iniciovány od středu jsou autentické a přítomné ve smyslu bytí tady a teď. *„Iniciace z centra je typická pro důvěrné situace, prožívané jako bezpečné, neboť v sobě nese značnou míru zranitelnosti.“*[26]

[23] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 65
[24] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 65
[25] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3., s. 54
[26] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 65

Iniciace střední v sobě nese největší flexibilitu. Z kontaktu s okolím či druhým člověkem se lze přibližovat i oddalovat. Tento typ iniciace nabízí jakýsi meziprostor, který je otevřeným polem pro dialog a případné vyjednávání. Pohyby iniciované distálně působí dojmem odstupu a opatrnosti. Tyto pohyby mohou být pro jedince bezpečné a zároveň nejméně vypovídající o niterním rozpoložení. Jsou nejvíce typické v situacích kontaktu s neznámou osobou nebo novým prostředím.

Irmgard Bartenieff byla studentkou Rudolfa Labana a dále rozvíjela analýzu pohybu. Jejím oborem byli především vývojové aspekty koordinace pohybu v těle. Bartenieff *„Popsala šest stádií utváření pohybových vzorců, kterými procházíme během vývoje koordinace pohybů v těle.“*[27] Základy podle Bartenieff (Bartenieff Fundamentals) je její známou prací, kde se věnuje těmto aspektům pohybu. Zedková[28] uvádí, že podle Hackney, Bartenieff představuje v pohybovém vývoji elementární oblasti:

a) Změna - změna je vnímána jako základ pohybu, protože když probíhá pohyb, probíhá zároveň i změna.

b) Vztah - vztah je zde možné chápat i jako propojení a souvislost. Tato oblast je pro tuto práci důležitá zejména pro skupinové působení. Pohyb a tedy i proces změny vytváří naši tělesnou existenci a toto dění není jen tak. *„V procesu vývoje je změna závislá na vztazích s okolím. Když se pohybujeme, vždy vytváříme propojení, a to jak uvnitř sebe samých, tak mezi sebou a okolním světem.“*[29]

c) Vytváření pohybových vzorců- v těle máme neuromuskulární systém, ve kterém jsou vytvořena propojení a z toho se vytváří naše pohybové fráze.

Bartenieff Fundamentals je velmi rozsáhlý a komplexní systém a zde jsou zmíněna pouze některá vývojová stádia (viz. obr. 1). V praktické části jsou zmíněny aktivity, které probíhaly v rámci skupinových setkání.

Dýchání (breath) - stádium dechu je základem veškerého života a pohybu. Je také základem rytmu. Dech propojuje vnitřní a vnější svět. Je spojen s cítěním důvěry a jistoty ve vlastní existenci.

[27] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 65
[28] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 65
[29] Tamtéž

Propojení centra a periferie (core-distal connetivity) - naše tělo se učí nacházet podporu pro další pohyby v centru těla. Spojuje tělesné jádro (centrum) s končetinami, hlavou a kostrčí. Končetiny nachází vzájemné propojení skrze centrum. Tento vzorec je základem pro naši schopnost vztahovat se k okolí.

Propojení hlavy a kostrče (head-tail connectivity) - toto propojení se týká vnitřní opěry páteře a jejího uvědomování, vztahu hlavy a kostrče při pohybu páteře. V této fázi se tvoří schopnost být v kontaktu s vnějším světem a zároveň uvědomovat si sebe sama a své identity. *„Umožňuje zážitek ohebné, podpůrné páteře ve všech rovinách pohybu, což je důležité zejména pro změny úrovně (fyzicky i psychicky).“*[30]

Propojení horní a dolní části těla (upper-lower cennectivity) - toto stádium je zásadní pro tvorbu naší „osobní síly“. V pohybu jde o podporu, poddávání se a odtlačování a o četnost jejich využívání. V těle vytváří schopnost přecházet mezi odtlačováním se k natahování se do prostoru.

Například v józe je pohybová sekvence Pozdrav slunci cvičením na propojení horní a dolní části těla. V jednotlivých pozicích a přechodech mezi nimi se dá sledovat, jak je používán dech, jak funguje propojení horní a dolní části těla, propojení centra a periferií- od centra ke končetinám a plynulost těchto pohybů, dále pohyby páteře, které tuto sekvenci podporují.

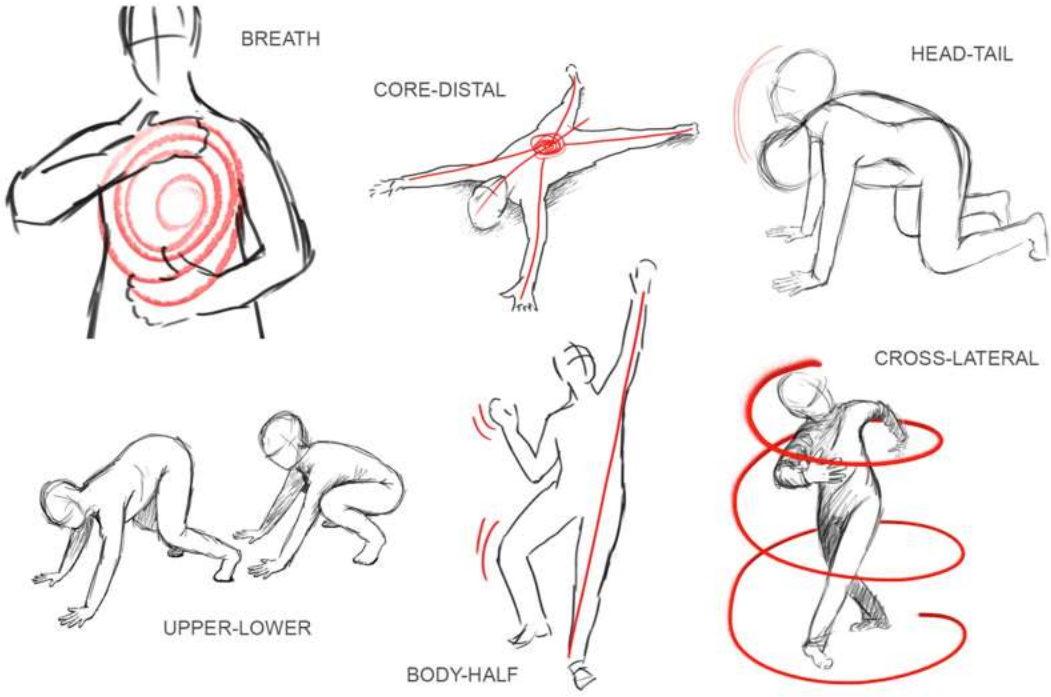
Propojení levé a pravé poloviny těla (body-half connectivity) - toto propojení se týká našich dvou stran těla. Jedna polovina se může stabilizovat, zatímco druhá je mobilní.[31] Podporuje naše porovnávání a rozhodování. Toto propojování umožňuje modelovat funkce mozkových hemisfér.

Křížené propojení (cross-lateral connectivity) - toto stádium je o opačné či spíše protichůdné koordinaci levé a pravé strany těla. Zahrnuje diagonální propojení přes centrum těla, z pravého horního do levého horního a levého horního do pravého horního směru. Usnadňuje plné trojdimenzionální a spirálové pohyby.[32] Dále se v tomto stádiu také

[30] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 66
[31] BISHKO, Leslie. Animation principles and Laban movement analysis: movement frameworks for creating empathic character performances. *Nonverbal communication in virtual worlds*. ETC Press Pittsburgh, PA, 2014/1/1, 177-203. s. 186
[32] BISHKO, Leslie. Animation principles and Laban movement analysis: movement frameworks for creating empathic character performances. *Nonverbal communication in virtual worlds*. ETC Press Pittsburgh, PA, 2014/1/1, 177-203. s. 186

rozvíjí *„schopnost multidimenzionálního vztahového myšlení a akce. Pohybový vývoj se tak dostává na svůj vrchol.*“[33]

Zde můžeme vidět jednotlivá pohybová stádia a jejich názornou ukázku, kde se v těle odehrávají.



Obr. č. 1: Pohybová stadia v těle.[34]

Kromě zmíněných stádií a jednotlivých faktorů, které jsou při pozorování těla možné vidět, je důležité vnímat pohyb těla jako celek. Pozorovatel může získat velké množství informací díky vypozorování jednotlivých aspektů a kategorií těla. Tělesné akce jako celek však dělají celkový pohybový dojem, ze kterého lze vyčíst, jestli se pozorovaný jedinec pohybuje plynule a pohyby jsou propojené nebo rozfázované a na sebe nenavazující. Dále je možné vnímat, zda jsou pohyby konané za nějakým záměrem a zda tělo působí dojmem proudění energie. Toto všechno pozorovateli umožňuje dále rozvinout odhady a představy,

[33] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 66
[34] BISHKO, Leslie. Animation principles and Laban movement analysis: movement frameworks for creating empathic character performances. *Nonverbal communication in virtual worlds*. ETC Press Pittsburgh, PA, 2014/1/1, 177-203. s. 186

jak se v takovém těle dotyčnému žije a co prožívá.[35] Celkový dojem z pohybů by mohl pozorovateli otevřít dveře k dalšímu šetření a objevování. Např., co tyto pohyby mohly dále odhalit o vztazích pozorovaného člověka, o tom, zda je schopný vlastní sebereflexe a jeho fungování ve světě. Dále také, zda tělo nabízí pozorovanému dostatečnou podporu v kontaktu a interakci s jeho okolím, nebo zda mu jeho tělesný postoj spíše ztěžuje zapojení do sociálního dění. Hypotézy zaměřené na podobné otázky nám poskytují cenný základ pro cílené intervence, je však nutné v průběhu další práce stále ověřovat a dávat do kontextu pozorování v rámci dalších kategorií a propojení mezi nimi.[36]

4.2.2 Kategorie prostor (Space)

V této kategorii je důležitá otázka „Kde se tělo pohybuje?“. Pohyb se vždy děje v určitém prostoru. Laban uvedl, že *„prostor je skrytou charakteristikou pohybu a pohyb je viditelným aspektem prostoru.“*[37] Labanova analýza pohybu bere v úvahu probíhající proces pohybu tak, jak se nachází v prostorovém prostředí a souvisí s ním. Kategorie prostoru popisuje zapojení pohybujícího se člověka do vnějšího prostředí, tvoření prostorových tahů a pohybů a protitahů, které tělo mohou mobilizovat nebo stabilizovat.[38]

Tělo se pohybuje ve vlastním tzv. osobním prostoru, což je prostor, který naše tělo zaujímá, zaplňuje či obsahuje během našeho pohybování. Pro lepší představení, na okraj tohoto prostoru dosáhneme při natažení končetin do stran. Tento osobní prostor se v LMA nazývá **kinesféra**. Kinesféra je neustále přítomna kolem našeho těla, a to i během pohybu, a to znamená, že ji nelze nikdy opustit. Tento fakt bývá pro některé klienty klíčový. Tvoří jistotu našeho prostoru a něčeho, o co nemůžeme přijít. Kinesféru je možné si představit jako pomyslnou bublinu, která obklopuje naše tělo kolem dokola. Je důležitá pro vytvoření hranice mezi svým já a okolím.

---

[35] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 57

[36] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 67

[37] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 57

[38] BISHKO, Leslie. Animation principles and Laban movement analysis: movement frameworks for creating empathic character performances. *Nonverbal communication in virtual worlds*. ETC Press Pittsburgh, PA, 2014/1/1, 177-203. s. 196

Prostor, který je za naší kinesférou, je označován jako **obecný prostor**. Do tohoto obecného prostoru vstupuje jedinec i se svým osobním prostorem.[39] *„Laban pozoroval, že lidé tvoří složité prostorové vzory, které mohou být jednorozměrné, dvourozměrné (rovinné) nebo v případě tří rozměrů mohou nabývat forem různých mnohostěnů…“*[40]

V tomto prostoru jedinec zanechává pomyslné stopy následkem svého pohybování a přesouvání se z místa na místo. Pohybové stopy mohou vypadat různě, rovné, zaoblené, nepravidelné či klikaté. Dalším důležitým pozorovaným jevem je způsob pohybování se v prostoru ve vztahu k druhým lidem - okolo nich, s nimi apod. Toto prostorové působení dává pozorovateli informaci o tzv. kinesférických preferencích.[41] To znamená, zda si člověk drží druhé lidi od sebe blízko či daleko a jak se mění náš pohyb v prostoru v přítomnosti druhých lidí. Prostor, ve kterém se odehrává interpersonální interakce, se nazývá interpersonální prostor.[42]

V rámci kinesféry existují tři úrovně, které lze rozlišit - nízká, střední a vysoká. Pohybovat se v nízké úrovni znamená držet se spíše u země, např. ležet, plazit se, pohybovat se po čtyřech. Ve střední úrovni se jedná o prostor mezi nízkou a vysokou úrovní a mohou to být pozice např. vsedě a v podřepu. Vysoká úroveň znamená pohyby v nejvyšší možné pozici, tedy chůze a skákání. Pohyb uvnitř kinesféry může probíhat na kterékoliv z těchto úrovní, a to i v různých směrech. Tyto směry jsou doprava-doleva, nahoru-dolů, dopředu-dozadu. Ve skutečných pohybových frázích a akcích jsou dimenze pohybu samozřejmě člověkem kombinovány nejrůznějšími způsoby. Během pozorování pohybu jedince je však důležité si všímat, jaká z nich je dominantní.[43]

Laban rozdělil roviny pohybu, ve kterých se odehrává pohybový vývoj jedince. Do jisté míry souvisí s motorickým vývojem, ale nelze tyto dva termíny zaměňovat. Roviny pohybu lze tedy podle Labana dělit na horizontální, vertikální a sagitální. Rovina horizontální je primární a také první, kterou jedinec zažívá - ležení kojence na zádech či na břiše, později lezení. Tato nízká rovina souvisí s komunikací. V momentě, kdy se dítě

[39] PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ, přeložil Radana SYROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6. S. 63

[40] BISHKO, Leslie. Animation principles and Laban movement analysis: movement frameworks for creating empathic character performances. *Nonverbal communication in virtual worlds*. ETC Press Pittsburgh, PA, 2014/1/1, 177-203. s. 196

[41] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 67

[42] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 58

[43] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 67

začne samo napřimovat, dostává se roviny vertikální. Ta se vyznačuje pohybováním se v postupném posazování se a následným stavěním se. Během vertikalizace se utváří vnímání přítomnosti, tedy uvědomění si, že jsem „já“ a jsem „zde“.

4.2.3 Kategorie tvar (Shape)

Kategorie Tvar obsahuje způsoby, kterými se člověk vztahuje k sobě a okolí. Tvar je jedna z oblastí LMA, která přímo pojí k tvoření pohybové „animace“, protože popisuje změny tvaru v průběhu času.[44] Ve Tvaru se dají pozorovat situace, ve kterých se člověk každodenně nachází a jak se v nich pohybuje. *„Tato kategorie popisuje situace, kdy se naše tělo tvaruje a formuje podle předmětů a lidí okolo nás.“*[45] Tím jsou myšleny situace, kdy se do našeho prostoru někdo nebo něco dostává a naše reakce mohou být buď přijetí nebo odmítání, až odtlačování pryč. Tato kategorie dává možnost popsat změny našeho tělesného tvaru ve vztahu k okolí nebo k sobě samým. Tvar odhaluje, jak vnitřní postoj a vztah člověka k vnějšímu prostředí formuje měnící se plastickou formu těla.

V kategorii Tvar je možné rozlišit tři způsoby, jak se člověk v pohybu vztahuje ke svému okolí. Prvním z nich je označován jako Plynutí tvaru, neboli Shape Flow. Jsou to pohyby v rámci vlastního těla. Změna tvaru může začínat i jako přizpůsobování těla ve vztahu k sobě samému. V období raného dětství v tomto modu setrvává jedinec dlouhou dobu. Jedná se o období, kdy kojenec objevuje svoje tělo a to, jak s ním může hýbat. Pohyby se vytváří svalová integrita, a to napomáhá k rozvoji našeho vlastního já. Pohyby v Plynutí tvaru směřují pozornost jedince směrem dovnitř, a proto mohou na člověka působit uklidňujícím efektem a tzv. ho centrovat. Díky pohybům spadajícím do této kategorie může dojít až k seberegulaci a vyvinout seberegulační mechanismus, který může člověk pomoci při vyhýbání se nepříjemným situacím a interakcím s okolím.

Tvarování neboli Shaping je další modus z kategorie Tvaru. Tvarování umožňuje člověku formovat své tělo, a to podle jeho okolí.

4.2.4 Kategorie dynamika (Effort)

Tato kategorie bývá označována též jako úsilí nebo nasazení. Dynamika je termín používaný k definování kvalitativního akcentu a specifických charakteristik

[44]BISHKO, Leslie. Animation principles and Laban movement analysis: movement frameworks for creating empathic character performances. *Nonverbal communication in virtual worlds*. ETC Press Pittsburgh, PA, 2014/1/1, 177-203. s. 195

[45] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 68

pohybu.[46] K plnému porozumění pohybové dynamiky a jejím kategoriím je ideál si dynamiku zažít v pohybu. Je těžké procesy verbalizovat, ostatně i u ostatních kategorií v TPT. Kategorie Dynamiky umožnuje lépe popsat charakteristiky pohybu. Pro pozorování této kategorie je vhodné položit si otázku: „Jak se člověk pohybuje?“

Kategorie Dynamika v sobě zahrnuje čtyři kvality pohybu. Je to Prostor, Váha, Čas a Plynutí. Jedná se o vnitřní impulzy, ze kterých pohyb vychází. Všechny tyto kvality jsou stejně důležité. Významné je, abych byl člověk schopen užívat kvality pohybu takovým způsobem, aby napomáhaly k jeho úspěšnému fungování ve vztahových vazbách s okolím.

Prostor

V kvalitě prostoru se jedná o zaměření pozornosti na okolí Přímě či Nepřímé. Prostor jako kvalita Dynamiky popisuje vztah a postoj člověka k prostoru, ve kterém se pohybuje a pozornost či nedostatek pozornosti, jakou jednotlivec tomuto prostoru věnuje.

Tato pohybová kvalita je spojena s kognitivní kapacitou, pozorností a myšlením. Dále pak s orientováním se a umem organizovat sebe sama a své okolí. Je zde podstatný záměr pohynu a ptáme se otázkou: „Kam pohyb směřuje?“[47]

Čas

V kvalitě pohybu času je možné pozorovat různou míru spěchu a naléhavosti pohybu. Z hlediska času je možné na pohyb dívat jako na Zadržený a na Náhlý. Při Zadrženém pohybu může člověk působit, jako když si dává na čas a nespěchá. Je to pomalý pohyb, např. při protahování. Když je pohybová akce prováděna pomalu a po delší dobu, pozornost není zaměřena na časový prvek, ale místo toho na udržení plynulého tempa a rovnoměrného toku.[48] Naopak člověk, který se pohybuje v Náhlém pohybu, může působit neklidně a podrážděně. Postoj spojený s časem souvisí s rozhodováním a intuicí.[49]

[46] TORTORA, Suzi. *The Dancing Dialogue: Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishinf Co., 2006. ISBN 10-55766-834-5., s. 501
[47] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 68
[48] TORTORA, Suzi. *The Dancing Dialogue: Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishinf Co., 2006. ISBN 10-55766-834-5., s. 163
[49] TORTORA, Suzi. *The Dancing Dialogue: Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishinf Co., 2006. ISBN 10-55766-834-5., s. 162

Váha

Úsilí váhy zahrnuje škálu od silných, těžkých pohybů až k druhému pólu lehkých, v extrému až ochablých pohybů.[50] Pro pozorování je možné sledovat jakou sílu (váhu) jedinec pro svůj pohyb používá. Jedná se o použití naší tělesné váhy či síly k ovlivnění okolí.[51]

Plynutí

Plynutí (Flow) je spojena v pocitem progrese, přesnosti a kontinuity. Termín je vztahuje k tomu, jak jedinec udržuje nebo naopak přerušuje tok a plynutí svých pohybů. Labanova analýza přirovnává plynutí pohybu k tekoucímu proudu, který se může volně pohybovat, nebo může být přerušován či zcela zastaven. Plynutí pohybu může být od Volného k Vázanému. Plynutí Volné se vyznačuje uvolněností a bezstarostností. Příkladem může být dítě běžící k matce. Oproti tomu plynutí Vázané působí upjatě a vyznačuje se rigiditou a je to např. situace příchodu na důležitou schůzku, nebo zadržování slz.[52]

[50] TORTORA, Suzi. *The Dancing Dialogue: Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishinf Co., 2006. ISBN 10-55766-834-5., s. 163
[51] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 73
[52] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 73

5. Tanečně pohybová terapie s dětmi

Tato kapitola je dalším potvrzením toho, že tanec a pohyb je pro děti velmi významnou součástí jejich projevů a vývoje v životě. Je univerzálním citlivým prostředkem pro vyjádření sebe sama a pro ulehčení vyrovnání se s náročnými změnami, ve kterých se děti nacházely.

Děti se pohybují svobodně a často je můžeme vidět spontánně tančit. Když dítě zkoumá okolní svět tím, že se v něm aktivně fyzicky pohybuje a zapojuje se do dění okolo sebe, rozvíjí tím pocit sebe sama a svého postavení ve světě. Dr. Suzi Tortora pracuje se skupinami dětí a ze své práce TPT s onkologickými pacienty uvádí fakt, že když děti onemocní rakovinou, jejich schopnost účastnit se hravých dětských aktivit je často ohrožena. *„Tato ztráta je podobná pocitu zbavení moci a ztráty kontroly nad vlastním tělem a fyziologií stresu, když čelíme ohrožující traumatické události.“*[53] Děti si díky těmto zkušenostem vytváří velké množství emocí, které jsou obtížné na pochopení a verbální vyjádření. Tanečně-pohybová terapie může dětskému klientovi pomoci obnovit a znovu získat přístup k přirozenému aspektu dětství poskytováním psychosociální terapeutické podpory. Jak už je uvedeno výše, TPT je psychoterapeutický obor, který je založen na práci s tělem a pohybem. Využívá kreativní expresní prvky tance, a to může klientovi pomoci vyjádřit pocity a získat hlubší porozumění zážitkům, o kterých může být obtížné mluvit.

Pro práci s dětmi je důležité zohlednit, v jakém vývojovém stádiu se nachází a tomu přizpůsobit pohybové aktivity. Kojenci a malé děti získávají zkušenost a povědomí o sobě sama a svém sociálním okolí prostřednictvím své aktivní fyzické zkušenosti pohybem a zapojením se do světa kolem sebe.[54] Děti vyjadřují své pocity a rozvíjí pociťování sebe sama prostřednictvím svých prožitků.

Tortora ve své práci o TPT s dětskými onkologickými pacienty uvádí, že nedávné výzkumy o oblasti dětské paměti dokládají předpoklad, že i když kojenci a malé děti nemají a zatím nepoužívají slova k popsání svých zážitků, mohou tyto zkušenosti

[53] TORTORA, Suzi. Children Are Born to Dance! Pediatric Medical Dance/Movement Therapy: The View from Integrative Pediatric Oncology. *Children* [online]. 2019. Dostupné z: www.mdpi.com/journal/children, S. 1

[54] TORTORA, Suzi. Children Are Born to Dance! Pediatric Medical Dance/Movement Therapy: The View from Integrative Pediatric Oncology. *Children* [online]. 2019. Dostupné z: www.mdpi.com/journal/children, S. 5

v pozdějším životě ovlivnit jejich vývoj na mnoha vývojových úrovních.[55] Tanečně pohyboví terapeuti jsou speciálně vyškoleni k tomu, aby pozorovali a vnímali neverbální projevy klientů a mohli je vyhodnocovat. Citlivým pozorováním klientovy neverbální slovní zásoby TP terapeuti mohou vytvářet pohybové a taneční aktivity.

Propojení mysli, těla a emocí a jejich důležitost při vnímání sebe sama:

Ať terapeut pracuje s klienti nacházejícími se v jakémkoli prostředí, je u práce s dětmi důležité zaměření na tělo, mysl a emocionální prožívání z pohledu klienta i jeho rodiny. Propojení dvou slov mysl a tělo - Mind-body- je v této frázi na prvním místě mysl. To může znamenat důraz, že mysl a poznávání jsou primárním vstupním bodem do těla. Techniky mysli a těla, jako je např. řízená imaginace, nasměřuje mysl tak, aby si všímala tělesného pocitu. Toto je způsob, jak lze cítit somatické prožitky a zkušenosti a ovlivnit tak tělo.

V termínu, kde jsou slova v opačném pořadí – Bodymind- je zdůrazněn vliv těla na mysl. V praxi Body-mind je pozornost nejprve nasměrována na tělesné vjemy, fyzické projevy a pohyby, které ovlivňují celé tělo a pak mysl. Tělo je zde počátečním a vstupním bodem do bdělého vědomí. Kombinace těchto dvou slov a spojení do jednoho - Bodymind, zdůrazňuje důležitost jejich propojení.

Existuje termín „kontinuum těla, mysli a emocí“. To znamená, že tyto tři oblasti jsou v nepřetržitém spojení v rámci našeho já. Terapeutický proces začíná vstoupením do sebezkoumání prostřednictvím jakéhokoliv aspektu sebe sama, na základě aktuální potřeby klienta. Tanečně pohybový terapeut může zahájit setkání se zaměřením a s ohledem na klientovy potřeby, naladění nebo energetickou hladinu. Tortora[56] při práci s onkologickými dětmi uvádí, že běžná věta na začátku setkání TPT s dětským pacientem je: „Máš náladu na to, abys svoje tělo dostal do pohybu, nebo jsi spíše klidný a uvolněný?“ Dále představuje, že je možné setkání začít diskuzí o pacientových myšlenkách, představách nebo o asociacích o jeho nemoci. Toto je možné aplikovat i na jiné cílové skupiny než jen na nemocné děti. V sociální práci se můžeme ptát na asociace na životní situaci, událost nebo zkušenost, nebo pouze na momentální rozpoložení a pocity. Běžná otázka: „Jaký máš dnes den?“ nebo „Zajímalo by mě, jak se dnes cítíš?“ Každá zaměřená otázka může být

[55] TORTORA, Suzi. Children Are Born to Dance! Pediatric Medical Dance/Movement Therapy: The View from Integrative Pediatric Oncology. *Children* [online]. 2019. Dostupné z: www.mdpi.com/journal/children, S. 7

[56] TORTORA, Suzi. Children Are Born to Dance! Pediatric Medical Dance/Movement Therapy: The View from Integrative Pediatric Oncology. *Children* [online]. 2019. Dostupné z: www.mdpi.com/journal/children, S. 6

výchozím bodem terapeutického procesu a prozkoumání, jak na tom náš klient momentálně je a kde se nachází.

6. Skupinová TPT

Člověk je součásti lidské společnosti a je součástí určitých sociálních skupin. Lidská bytost žije v síti vztahů s ostatními lidmi již od primitivních kultur a žije ve skupinách, které jsou charakteristické pevnými a dlouhými vztahy mezi jednotlivými členy.[57]

Yalom ve své knize cituje amerického filozofa Williama Jamese, který řekl tento výrok:

„Nejsme jen zvířata ve stádu, kterým se líbí být na očích ostatních, ale máme vrozené nutkání chovat se tak, aby si nás všimli a ocenili. Těžko bychom pro někoho hledali ďábelštější trest něž to, pokud by to bylo vůbec možné, že bychom jej zanechali ve společnosti, kde by si ho nikdo absolutně nevšímal.“[58]

Skupinová TPT probíhá v opakovaném setkávání skupiny. Z vlastní zkušenosti se skupinou, lze říct, že díky bezprostřednosti dětí a menší potřeby kontrolovat své projevy, „nasávají“ procesy ostatních více citlivěji. U skupinové práce s dětmi je tedy jasně viditelná dynamika a interakce mezi jednotlivými dětmi. Špinarová Dusbábková[59] se věnuje tanečně pohybové terapii v institucionální výchově a uvádí, že je možné se zaměřit na tyto interakce a díky vhodnému skupinovému uspořádání se dá více přiblížit tématům, které skupina nese. *„Skupinové uspořádání pak může poskytnout jejím členům podporu v podobnosti, spojenectví při překonávání těžkých situací a období i obohacení při sledování, jak se s tématy vypořádávají ostatní.“*[60]

6.1. Cíle v TPT

Vymezit cíle u kterékoliv formy terapie nebo výchovně-vzdělávacího působení je velmi důležité. U určování cílů je vhodné položit si tyto otázky jako např. „Kam směřujeme?“ či „Čeho chceme dosáhnout?“[61] Při skupinovém setkání a skupinové práci

[57] YALOM, Irvin D. a Molyn LESZCZ. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vydání třetí, v Portále druhé. Přeložil Hana DRÁBKOVÁ, přeložil Martin HAJNÝ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1073-3., s. 39

[58] YALOM, Irvin D. a Molyn LESZCZ. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vydání třetí, v Portále druhé. Přeložil Hana DRÁBKOVÁ, přeložil Martin HAJNÝ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1073-3., s. 40

[59] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 142

[60] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 142

[61] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 28

cíle vychází též z obecných cílů TPT, ale jsou více specifické. Bič[62] uvádí systém cílů, které vytvořila taneční terapeutka M. Chase. Tyto skupiny cílů respektují individualitu každého jedince a zároveň jich lze dosáhnout jak u jedince, tak u skupiny. Z více skupin cílů jsou pro tuto práci důležité cíle ve vztahu ke konceptu rytmické skupinové aktivity:

a) vnímání vlastní vitality,
b) podílení se na kolektivní zkušenosti (spolupráci),
c) usměrňování energie v rámci struktury,
d) být si vědom ostatních členů skupiny a reagovat na ně,
e) podpora interakce,
f) sjednocení lidí s různými pocity a životními styly,
g) rozvoj povědomí o sdílených pocitech a zkušenostech,
h) otevření se novému učení (zkušenostem) a akceptace vlastního já.

Lze vycházet z individuálních potřeb klientů a následně určit cíle terapie více specificky. *„Můžeme je rámcově definovat (cíle) na počátku terapeutického procesu, avšak svou konkrétní podobu získávají až v průběhu terapie.“*[63] Bič dále uvádí jako příklad některé cíle v tanečně-pohybové terapii a jejich podobu:

a) podpora vnímání svého těla,
b) využití celého spektra funkčních částí těla,
c) rozvoj kvalit pohybu a pohybové koordinace,
d) vybudování vztahu mezi tělem a prostorem,
e) rozvoj pohybového repertoáru,
f) navázání a rozvoj komunikace,
g) rozvoj sociálních vztahů v pohybu,
h) reálné vnímání svého těla,
i) podpora kreativity a spontaneity,
j) budování vztahu a důvěry atp.

[62] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 30
[63] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 31

6.2. Průběh setkání ve skupině

Průběh skupinového setkání v tanečně-pohybové terapii a možnost, jak může setkání vypadat, popisuje Čížková[64]. V minulosti, kdy byla tanečně-pohybová terapie na svých začátcích, se během skupinového setkávání kladl důraz především na neverbální komunikaci. Setkávání ve skupinách dříve neobsahovala diskuzi a verbální sdílení. Jednalo se spíše o zaměření na pohybovou improvizaci a pohyb byl prostředkem pro navození příjemných pocitů.[65] Čížková uvádí, že podle Santon-Johnes začali terapeuti postupně do skupinového setkávání a pohybu komponovat i verbální stránku. To se dělo až koncem šedesátých let. Postupně byly obě dimenze (pohybová i verbální) spojovány.

Každé skupinové setkání tanečně-pohybové terapie zpravidla začíná sezením v kruhu. *„Tvar kruhu se hodně využívá jak v taneční terapii, tak v terapii vůbec, hlavně na začátku a na konci setkání, aby dal účastníkům pocit hranic a přijetí v chráněném prostoru.“*[66] Tvar kruhu je důležitý i z toho důvodu, že na sebe všichni účastníci navzájem vidí. Po počátečním zahájení v kruhu, které může mít verbální dimenzi a účastníci mohou sdílet s čím přiházejí, jak se cítí apod., lze volně přejít do pohybu.

V počátcích může setkání probíhat s pohybem, tancem s protahováním, vytřepáváním končetin, objevováním a využíváním části těla, které jsou izolované.[67]

Během pohybové části se taneční terapeut snaží navázat kontakt s každým členem skupiny a vzájemně reagovat na pohybové vzorce. Pohyby jdou nejprve od periférie, tedy je možné začít rytmickými pohyby končetin a hlavou. Poté se postupně zapojuje celé tělo a pohyb začíná být více výrazový. Terapeut pohyby přináší záměrně. Vysleduje pohyby a impulsy klientů, které jsou viditelné v kruhu a kterých si samotní klienti nemusí být vědomi.

Poté přichází fáze, kdy jsou klienti pozváni do sdílení svého pohybu. To znamená, že vždy jeden účastník předvede svůj vlastní jedinečný pohyb a ten ostatní klienti opakují po něm. Takto se vystřídají všichni v kruhu. *„Toto opakování má jakýsi charakter „ocenění“ pohybu, jeho potvrzení.“*[68] Během této fáze skupinového setkání je důležitý rytmus. Pokud se sdílení pohybů jednotlivých klientů volně přetransformuje do společného pohybu všech

[64] ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7., s. 62
[65] ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7., s. 62
[66] ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7., s. 62
[67] ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7., s. 62
[68] ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7., s. 63

účastníků najednou, rytmus se může měnit a jeho dynamika hraje důležitou roli. Pokud dojde na zrychlování rytmu v kombinaci s dynamickými pohyby, může mít toto spojení a způsob pohybování uvolňovací funkci. Poté se tato dynamika většinou překlene do pomalejšího rytmu a také změny kvality pohybu. Toto volně odpovídá obecnému procesu průběhu TPT.

Čížková dále uvádí, jaké funkce má tato počáteční zahřívací fáze:

a) Zahřátí, rozhýbání, procítění vlastního těla účastníků skupiny
b) Pokud možno alespoň částečné uvolnění napětí
c) Rozpoznávání celkové atmosféry ve skupině
d) Rozpoznání aktuálního psychického stavu účastníků a jejich ochoty zapojit se
e) Výběr tématu, které by mohlo být ve skupině rozpracováno.

Díky koncentraci na fyzické prožívání a pohyb, můžou klienti rozvinout témata, která se v průběhu vynoří. Tato témata a obsahy lze verbalizovat, což velmi pomáhá celému procesu. Někteří tanečně-pohybovi terapeuti hovoří o tzv. volné asociaci v pohybu. To znamená, že *„terapeut tedy umocňuje proces podněcováním pacientů, aby si uvědomili myšlenky a pocity, a pak je může nabídnout jako téma, určitou „choreografii“ pro skupinu jako celek.“*[69]

Otázkou ve skupinách tanečně-pohybové terapie bývá dotyk. To může vyvolávat obavu či nejistotu účastníků, zda mají dotyk očekávat nebo ne a může je tato otázka stresovat. Dotyk se v rámci setkání mezi jednotlivými účastníky či mezi terapeutem a klientem striktně nevylučuje, ale primárně není vyhledáván ani iniciován. Klienti jsou na počátku seznámeni s otázkami ohledně pravidel a jejich práv. Klienti mají právo dotyk odmítnout a také vše ostatní, co by jim bylo nepříjemné nebo vytvářelo pocit nekomfortu nebo dokonce ohrožení.

6.3. Procesy skupiny v TPT (matrix, naladění)

Skupinové naladění klientů na sebe navzájem může mít velmi podpůrný účinek na jednotlivé členy. Ještě před tím, než skupina začala, spojovala klienty stejná věc - vytržení

[69] ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7., s. 63

z jejich prostředí, pobyt v cizí zemi a společný rodný jazyk. To byly základní kameny, na kterých se dala rozvíjet skupinová soudržnost.

Podle Levyho *„Základním konceptem TPT pro vytvoření důvěry a koheze je zrcadlení či empatická reflexe, prostřednictvím nichž jako kdybychom klientovi neverbálně sdělovali: „Rozumím ti, slyším tě a je to v pořádku…“ “*[70]

Skupina prochází jednotlivými fázemi a v každé z nich se odehrávají procesy, na základě kterých probíhají interakce mezi jednotlivými členy a také celkové fungování skupiny jako celku. Lze uvést obvyklé fáze, které jsou charakteristické pro dlouhotrvající skupiny, spíše však pro jasně strukturované. Zedková[71] uvádí dle Kratochvíla několik možných okruhů popisovaných fází, kterými skupina prochází. Tyto fáze Kratochvíl vystopoval u různých autorů. Jsou to fáze *orientace a závislost, konflikt a protest, vývoj koheze a kooperace, cílevědomá činnost*. V počáteční fázi klienti postupně hledají *„jistotu v nejistém moři možností a nejistých výsledků jejich snažení.“*[72]

U klientů se může vyvinout jistá závislost na skupině a terapeutovi. Tato fáze je důležitá pro uvědomování si vlastního místo ve skupině a pro to, jaké jsou zde možnosti navazování vztahů.

Během začátku setkávání skupiny je důležité objasnění pravidel skupiny, což spadá do kompetence tanečně-pohybového terapeuta. S tím souvisí také ozřejmění normy sounáležitosti skupiny jako celku, patřičnosti členů skupiny. Je také zásadní pojmenovat skutečnost, že všichni členové skupiny jsou součástí společného procesu. Tanečně-pohybový terapeut může použít např. již zmíněný chaceovský model předávání vedení pohybu. Toto předání vedení pohybu umožňuje každému účastníkovi prožít svou váhu ve skupině a také zodpovědnost, reflexi svého pocitu, že je viděn svým okolím. Tímto je budován pocit vlastní existence ve společenství, stejně jako je tomu u tvorby rané vazby.[73] Suzi Tortora, jejíž práce je zmíněna i v kapitolách výše, popisuje potřeby dětí. Jedna ze základní je potřeba být viděn.

[70] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 142
[71] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 56
[72] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 97
[73] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 56

Tanečně-pohybový terapeut sleduje a snaží se o zapojení všech členů skupiny, i kdyby se jednalo jen o malé pohybové sdílení. Sdílení může mít podobu i jen nepatrného pohybu a reflexe od ostatních být v podobě nepřímého opakování dané pohybové kvality, kterou si jednotlivec nemusí uvědomovat. *„Každá nefunkčnost této oblasti – nereflexe klienta, neschopnost reflexi přijmout, iniciovat atp., může naznačovat poruchu rané vazby táhnoucí se do dospělosti. Dobře nastavené reflektivní pohybové vztahy jsou základem skupinové matrix.“*[74] Tanečně-pohybový terapeut také pracuje na tom, aby se rozvíjela skupinová soudržnost. Koheze a její projevy je však tématem pro pozdější fázi skupinového procesu.

Během průběhu skupinových setkání se ve skupině začínají tvořit vztahové vazby. Tuto síť vztahů je možné nazývat též skupinová matrix. Syrovátková[75] uvádí, že skupinová matrix je popisována v teorii a praxi skupinové analýzy Robertsem a Pinesem. Dále uvádí Foulkese, z jehož práce lze zmínit, že rozvíjející se komunikační síť ve skupině vytváří již zmíněný „matrix“, která ve skupině jednotlivým členům poskytuje podpůrný psychologický prostor. Se zapojením a prací všech členů jsou do této společné sítě vkládány různé obsahy, kterých si členové nemusí být vědomi. Jsou však závislé na tom, v jaké fázi se skupina nachází. To znamená, že v počátku nejsou vkládány ty samé obsahy, jako třeba po 4. setkání nebo ve fázi blížící se ukončování. Tento způsob přístupu k práci se skupinou není na našem území příliš častý. Spíše je častější práce s modelem „máma-táta“, terapeuti a přenos na něj/ně. *„Skupinová analýza se modelem nejvíce blíží tomu, co taneční terapie provádí v pohybu – členové skupiny spoluvytvářejí pohybový obraz, všichni v něm kooperují svým individuálním dílem a k tématu přinášejí a v něm opakují své osobní historie, ať již v konstruktivním či nekonstruktivním smyslu.“*[76] To znamená, že terapeut pracuje s interpretací, která se týká klientovy minulosti, traumat a vztahů v minulých obdobích. Toto se většinou klientům spojuje a procesuje samovolně v době mezi setkáními skupiny. Terapeut tedy setrvává jako neutrální facilitátor tvořící se a dále trvající matrix.

[74] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 98

[75] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 98

[76] ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 57

Později se rozvíjí pohybový proces, ve kterém *„klienti promítají své historické zkušenosti na „bíle plátno“ skupiny jako celku.“*[77]

Možná podoba momentů, kdy začíná vznikat skupinová matrix je tehdy, kdy např. skupina ví o každém svém členovi, kteří jsou rozprostřeni do tvaru kruhu a kooperují. Tyto pohybové kooperace můžou mít podobu „splétání“ sítě propojenosti mezi jednotlivými členy, zkouší její pevnost, mohou se o ní opírat, a to může mít symbolický smysl. Skupina vytváří již výše zmíněnou síť vztahů, do které každý člen projektuje své vztahové vzorce, které přináší ze své vlastní minulosti. Klienti vstupují do vztahů s ostatními i s obavami a např. konflikty, které jim ztěžují vytvoření blízkosti a důvěry. Je to velmi individuální. Pokud se však tato fáze rozpracuje dobře, výsledkem může být větší blízkost, lepší koheze a kooperace ve skupině. To se později může vyvinout k cílené práci, např. v cílené práci na možné změně.[78]

[77] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 99

[78] BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3. s. 99

7. Sociální práce s uprchlíky v ČR

7.1. Pojmy

Migrace

Podle Dohnalové [79] je možné migraci chápat jako změnu trvalého pobytu. Sociologický slovník definuje migraci jako *„označení pro geografický pohyb jedinců nebo skupin, tj. pro mobilitu lidí v užším nebo širším geografickém prostoru.“*[80] Bejček[81] uvádí podle Velkého slovníku naučného, že migrace je stejně jako porodnost a úmrtnost považována za důležitý faktor v procesu vývoje populace. Tyto faktory včetně migrace značně ovlivňují kulturní a společenské změny na všech úrovních. V některých encyklopediích a odborných slovnících je uvedeno, že migrace znamená přestěhování, přecházení, změna místa pobytu apod.[82]

Migraci lze dělit na vnitřní a mezinárodní nebo také externí. Vnitřní (neboli interní) migrace znamená pohyb v rámci jednoho státu. Jedná se o změnu trvalého pobytu, a to za územní hranicí administrativní jednotky (obce). Mezinárodní migraci Dohnalová definuje jako změnu obvyklého pobytu za hranice státu. Mezinárodní migrace se děje z několika důvodů. Nejčastější příčiny jsou politické, sociální, ekonomické a náboženské důvody.[83]

Dále lze migraci rozdělit na dobrovolnou a nucenou. Dobrovolná migrace vychází z vlastní iniciativy migranta. Oproti tomu nucenou migrace, též nedobrovolnou, lze popsat jako situaci, kdy je člověk vyhoštěn, evakuován, nebo je nucen odejít ze své země kvůli hrozícímu bezprostřednímu nebezpečí, závažným ekonomickým důvodům pojících se s chudobou, válečnému konfliktu atd.[84]

---

[79] HRACHOVINOVÁ, Eva. *Úvod do sociální práce s migranty: problematika migrace a integrace v ES/EU a České republice*. Olomouc: Caritas - Vyšší odborná škola sociální Olomouc, 2012. ISBN 978-80-87623-02-2., s. 10

[80] GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992. ISBN 80-85605-28-7., s. 224

[81] BEJČEK, Jan Matěj. *Úvod do práce s rodinami migrantů s udělenou mezinárodní ochranou: právní aspekty uprchlictví, specifika sociální práce s rodinami uprchlíků, integrace a vzdělávání dětí a žáků z uprchlických rodin*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-123-2., s. 18

[82] BEJČEK, Jan Matěj. *Úvod do práce s rodinami migrantů s udělenou mezinárodní ochranou: právní aspekty uprchlictví, specifika sociální práce s rodinami uprchlíků, integrace a vzdělávání dětí a žáků z uprchlických rodin*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-123-2., s. 18

[83] BEJČEK, Jan Matěj. *Úvod do práce s rodinami migrantů s udělenou mezinárodní ochranou: právní aspekty uprchlictví, specifika sociální práce s rodinami uprchlíků, integrace a vzdělávání dětí a žáků z uprchlických rodin*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-123-2., s. 19

[84] BEJČEK, Jan Matěj. *Úvod do práce s rodinami migrantů s udělenou mezinárodní ochranou: právní aspekty uprchlictví, specifika sociální práce s rodinami uprchlíků, integrace a vzdělávání dětí a žáků z*

Migrant

Pojem migrant je označován za subjekt migrace. Pojem se vztahuje na osobu, která se přemisťuje z jednoho místa na jiné, a to buď příležitostně, plánovaně a nebo instinktivně. Z mezinárodního hlediska je migrant chápán jako osoba, která pobývá a žije na území jiného státu, než ve kterém se narodila, k němuž si vybudovala určité vazby, jako např. zaměstnání, vztahy apod.[85] Časové hledisko, které určuje, kdy se z člověka stává mezinárodní migrant je i mimo jiné definováno OSN po překročení jednoho roku mimo svou zem.

Uprchlík

Ministerstvo vnitra České republiky definuje uprchlíka jako osobu, *„která splňuje definiční znaky uprchlíka ve smyslu Ženevské úmluvy. V ČR je osoba, které bylo přiznáno postavení uprchlíka, označována jako azylant.*“[86] Za uprchlíka lze považovat každého člověka, který se pohybuje mimo území své vlastní země. Tento člověk může mít oprávněné obavy o své bezpečí a důvodem může být pronásledování, náboženské, rasové důvody atp.

7.2. Sociální práce s uprchlíky

Sociální a charitativní práce je oborem interdisciplinárním. *„Sociální práce podle mezinárodní definice práce má podporovat sociální změnu, řešit problémy v mezilidských vztazích, posilovat a osvobozovat lidi v zájmu naplnění jejich osobního blaha.“*[87]

Sociální práci s migranty je možné definovat jako souhrn aktivit, které jsou zacílené a zaměřené na řešení situace daného jednotlivce, rodin nebo celých komunit. V rámci sociální práce jsou aktivity zaměřené na jejich adaptaci, integrování do společnosti nebo

uprchlických rodin. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-123-2., s. 19

[85] BEJČEK, Jan Matěj. *Úvod do práce s rodinami migrantů s udělenou mezinárodní ochranou: právní aspekty uprchlictví, specifika sociální práce s rodinami uprchlíků, integrace a vzdělávání dětí a žáků z uprchlických rodin*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-123-2., s. 18

[86] Slovníček pojmů. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. Dostupné z: https://www.mvcr.cz/migrace/clanek/slovnicek-pojmu.aspx

[87] KRAHULCOVÁ, Beáta, ed. *Kontexty sociální a charitativní práce: sborník katedry psychosociálních věd a etiky*. [Brno]: L. Marek pro Univerzitu Karlovu v Praze - Husitskou teologickou fakultu, 2008. Pontes pragenses (L. Marek). ISBN 978-80-87127-07-0., s. 9

přípravu na repatriaci (návrat do své země). *„Integrační přístupy pluralitní otevřené společnosti usilují o dosažení hmatatelných výsledků pro migranty především v oblasti vzdělávání, zaměstnání, bydlení a zdravotní péče.“*[88]

7.3. Interkulturní komunikace

Interkulturní komunikace představuje komunikaci mezi lidmi, kteří pochází z odlišných kultur a prostředí, jejichž rozdíly mají zásadní vliv na naleznutí společného jazyka. V situacích, kdy komunikují strany z odlišných kulturních a jazykových kořenů, tato komunikace může vést k vzájemnému nepochopení. To vede k tomu, že význam předávané informace postrádá smysl.[89] *„Interkulturní komunikace jako vědní obor se snaží popsat komunikaci mezi lidmi v souvislosti s jejich vlastní kulturou.“*[90]

Po příchodu migranta do nové země naráží na spoustu novot a odlišností, na které si musí zvyknout. Během integračního procesu se migrant snaží adaptovat na způsob, jakým se v nové zemi komunikuje. Tento způsob může být odlišný nejen jazykově ale i socio-kulturně. To znamená, že jazyk je postaven na jiných pravidlech, než je pro příchozího běžný. Každý člověk vychází ze svého přirozeného prostředí, ve kterém se naučil vzorce myšlení, cítění a jednání. Tyto vzorce vychází z období raného dětství, kde se jedinec velmi rychle učí. Hofstede pojmenovává tento proces jako „mentální programování“, které dává jedinci poznat, jaké chování je pro něj normální a jaké lze očekávat na základě zkušenosti. Ovšem pokud má člověk možnost jednat svobodně, lze reagovat na některé situace jinak a novými způsoby, než by se dalo očekávat. Naše mentální naprogramování ovlivňuje společenské prostředí, ve kterém se jedinec vyskytuje. Pokud toto mentální nastavení společně sdílí příslušníci jedné skupiny, můžeme hovořit o kultuře.[91]

Pokud společně komunikují lidé pocházející nebo žijící z jedné kultury, je komunikace jednodušší, než když je jejich původ a zázemí odlišné. Komunikační nedorozumění může nastat v situacích týkajících se odlišných norem, zvyků, hodnot a již

[88] KRAHULCOVÁ, Beáta, ed. *Kontexty sociální a charitativní práce: sborník katedry psychosociálních věd a etiky*. [Brno]: L. Marek pro Univerzitu Karlovu v Praze - Husitskou teologickou fakultu, 2008. Pontes pragenses (L. Marek). ISBN 978-80-87127-07-0., s. 33

[89] BEJČEK, Jan Matěj. *Úvod do práce s rodinami migrantů s udělenou mezinárodní ochranou: právní aspekty uprchlictví, specifika sociální práce s rodinami uprchlíků, integrace a vzdělávání dětí a žáků z uprchlických rodin*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-123-2., s. 101

[90] BEJČEK, Jan Matěj. *Úvod do práce s rodinami migrantů s udělenou mezinárodní ochranou: právní aspekty uprchlictví, specifika sociální práce s rodinami uprchlíků, integrace a vzdělávání dětí a žáků z uprchlických rodin*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-123-2., s. 101

[91] *Metody sociální práce s imigranty, azylanty a jejich dětmi*. Kol. autorů, V Praze: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-097-3. S. 73

zmíněných vzorců chování. Proto je nutné při komunikaci myslet na tyto faktory možných nejasností a jejich následky. Pokud budou jedinci vstupovat do komunikace s respektem a poznáváním se, mohou vzájemně rozpoznat tyto rozdíly a nalézt jejich původ. *„Řešení vztahů komunikace a narušené komunikační schopnosti určitých skupin občanů v multikulturní a multijazykové společnosti má zásadní význam v dalším rozvoji sociální práce a souvisejících oborech lidské činnosti.“*[92]

V sociální práci s imigranty, azylanty a jejich dětmi je možné rozlišit dvě úrovně kulturních rozdílů: první se nachází v komunikaci mezi sociálním pracovníkem a migrantem Druhá úroveň je pozorovatelná v komunikaci mezi migrantem a původními obyvateli[93], druhou úroveň je možné chápat jako prostředí mimo kancelář sociálního pracovníka.

7.4. Dobrovolnictví v sociální práci

Dobrovolnictví patří k životu člověka od nepaměti. Je možní říci, že každý člověk už někdy konal dobrovolnictví. Je těžké nalézt přesnou hranici mezi pomocí rodině, sousedům nebo kolemjdoucím, kterým nabídneme pomoc, a dobrovolnou prací pro určitou organizaci. Forma pomoci, která je dobrovolná, nese znaky jako je samozřejmost, spontánnost a nenárokování odměny za vykonanou činnost.[94] Dobrovolnictví lze chápat též jako formu lidské solidarity a sounáležitosti.[95]

Matoušek uvádí kapitolu o dobrovolnictví a popisuje, že dobrovolnictví *„jako neplacená, uvědomělá činnost, která je vykonávaná z vlastní vůle a ve prospěch bližních, komunity nebo společnosti, může doplňovat činnost profesionálních sociálních pracovníků, může být i její alternativou.“* [96] Matoušek[97] dále zmiňuje Friče a Pospíšilovou, kteří hovoří o dobrovolnictví jako o zdroji neplacené a koordinované síly. Je také typem občanské participace a smysluplnou volnočasovou aktivitou.

---

[92] KRAHULCOVÁ, Beáta, ed. *Kontexty sociální a charitativní práce: sborník katedry psychosociálních věd a etiky*. [Brno]: L. Marek pro Univerzitu Karlovu v Praze - Husitskou teologickou fakultu, 2008. Pontes pragenses (L. Marek). ISBN 978-80-87127-07-0., s. 32

[93] *Metody sociální práce s imigranty, azylanty a jejich dětmi*. Kol. autorů, V Praze: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-097-3., s. 74

[94] TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-514-8., s. 35

[95] LUSKOVÁ, Daniela a Štěpánka LUSKOVÁ. Dobrovolnictví v sociálních službách. *MPSV* [online]. 2012. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Zprava_2012.pdf/fc9a448f-e2c6-02ab-4229-a796b8796695

[96] MATOUŠEK, Oldřich. *Strategie a postupy v sociální práci*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1952-1., s. 245

[97] MATOUŠEK, Oldřich. *Strategie a postupy v sociální práci*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1952-1., s. 245

Dobrovolník je osoba, která poskytuje svůj čas, energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch společnosti, či ostatním lidem, a to vše poskytuje bez nároku na finanční odměnu.[98] Role dobrovolníků se v historii sociální práce proměňovala. Profesionální sociální práce se vyvinula z dobrovolné práce církevních farností a sborů. S postupem času se sociální pracovníci stali spíše koordinátory dobrovolníků.[99] V současné době jsou kladeny nároky na profesionalizaci organizace dobrovolníků, ale na druhé straně jsou vize širšího pojetí dobrovolnictví, *„které překračuje pojetí dobrovolníka jako neplacené pracovní síly v sociálních službách.“*[100] Dobrovolníka lze vnímat jako spolehlivého pomocníka, na kterého je možné klást podobné nároky jako na zaměstnance.[101]

[98] TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-514-8., s. 35
[99] MATOUŠEK, Oldřich. *Strategie a postupy v sociální práci*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1952-1., s. 245
[100] MATOUŠEK, Oldřich. *Strategie a postupy v sociální práci*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1952-1., s. 246
[101] TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-514-8., s. 35

8. Využití tanečně-pohybového přístupu v práci s uprchlíky

Uprchlíci často trpí složitým traumatem z pronásledování ve své zemi, útěku, nebo znevýhodněných podmínek v nové zemi. Záleží samozřejmě na míře traumatizujících zkušeností. Už však samotný přesun a nedobrovolný odchod ze své země je možné vnímat jako traumatizující zážitek. Tělo od těchto změn nelze oddělit a je tedy přímo zapojeno do vstřebávání těchto zážitků. Tanečně-pohybová terapie umožňuje zpracování komplexních traumat a válečných zážitků. Rozdíl oproti verbální terapii je ten, že TPT přispívá k léčebnému procesu přímo na tělesné úrovni.

Traumata v životě uprchlíků mohou být složitá, a proto vyžadují kreativní terapeutické intervence na různých úrovních.[102] Pokud uprchlíci zažijí nějaké trauma, často o něm nemluví i několik let. To je především v případě děsivých zážitků, které si s sebou nesou a je pro ně velmi těžké verbalizovat. V novém prostředí jsou konfrontování s nárokem na rychlou adaptaci, a proto může dojít na potlačení jejich zážitků. Primárně se potřebují postarat o své rodiny a vytvořit přijatelné zázemí a na to potřebují využít svou sílu a obranné mechanismy.

U dětí dochází k odhalení traumatických zážitků, pokud jimi projdou, většinou rychleji. Je to pro to, že děti vyjadřují svou potřebu být slyšeni a využívají různé prostředky k vyjádření svých zkušeností. U dospělých k tomu dochází po delší době, většinou v momentě, kdy sami zjistí, že tyto zážitky samy od sebe nevymizí. Pokud je budou ignorovat, vryjí se hluboko do paměti těla.[103] Uprchlíci, kteří jsou traumatizovaní, by se v nejlepším případě měli naučit přijímat a požadovat odbornou pomoc, aby mohli svoje vzpomínky zpracovat a žít s nimi běžný život. Van der Hart & Brom uvádí, že vzpomínky uprchlíků mohou být potlačeny až do extrémní míry *„a jak je doloženo například u osob, které přežily holocaust, výpadky mohou pokrýt široká období.*“[104]

Vyprávění vlastního příběhu a hovoření o zkušenosti je prvním krokem ke změně současného stavu a nastartování cesty k příběhu novému.[105] Tyto příběhy mohou být tzv. prenarativní. To znamená, že nemusí z počátku docházet k velkému vývoji ani interpretaci,

[102] C. KOCH, Sabine a Beatrix WEIDINGER. Traumatised refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *The Arts in Psychotherapy*. 2009, (36). ISSN 0197-4556. S. 289
[103] Tamtéž
[104] Tamtéž, cit. Kestenberg & Brenner, 1996; Yehuda et al., 1996
[105] Tamtéž, cit. Mollica, R. F. (1988). The trauma story: The psychiatric care of refugee survivors of violence and torture. In F. M. Ochberg (Ed.), *Post-traumatic therapy and victims of violence*. New York: Brunner/Mazel

ale jedná se o jakýsi tlak na opakování, které musí být tolerováno okolím, dokud nenastane bod změny a obratu. Může se zpočátku jednat o tajemství, které je pro jedince velmi náročně vyslovit a sdělit. Traumatizovaní uprchlíci nemohou zapomenout na to, co si prožili a nesou si toto všechno v přítomné paměti, ale v nezpracované formě. Tyto nezpracované informace a zkušenosti se mohou usazovat na tělesné rovině v kostech, nebo buňkách a mohou být znovu kdykoliv aktivovány situačními podněty prostřednictvím kondicionačních vzorců.[106] Tato paměť má v mozku zastoupení spíše v centrech emocí než v kůře a má podobu spíše obrazů než slov. Proto může být obtížné o všem hovořit verbálně.

Z těchto důvodů by TPT mohla být pro uprchlíky vhodným prostředkem pro zpracování traumatu a všech zážitků, kterými prošli, včetně nových situací, kterými prochází v přítomnosti.

Během konkrétní práce s dětskými uprchlíky, o které pojednává praktická část této práce, byl kladen velký důraz na vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí, citlivý přístup v každém okamžiku setkání, naladění se na jednotlivce i na skupinu jako celek a otevřenost ke všem podobám projevů, které by mohly nastat. Naším záměrem bylo všechny zmíněné oblasti umožnit a vytvořit je tím, co člověka dělá člověkem, tedy naším pochopením, lidskostí, citlivostí, přijetím, úsměvem, podporou, vlídností, naladěním a citlivým zájmem.

[106] C. KOCH, Sabine a Beatrix WEIDINGER. Traumatised refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *The Arts in Psychotherapy*. 2009, (36). ISSN 0197-4556. S. 289

Praktická část

9. Cíle praktické části, metodika

V České republice se pomalu zvyšoval počet uprchlíků z Ukrajiny, kteří k nám přijížděli na základě vzniklé situace válečného konfliktu na území Ukrajiny. Některé rodiny přicházely přímo z válečných oblastí. Zvyšoval se počet dětí, které byly vytrženy ze svého prostředí a ze svých sociálních skupin.

Skupinová setkání, která jsou popsána v praktické části této diplomové práce, se odehrávala v jednom menším středočeském městě s 16 000 obyvateli. Město v této situaci mnoha příchozím uprchlíkům zajišťovalo ubytování a další služby ve spolupráci s Farní charitou a neziskovou organizací Romodrom. Nezisková organizace zajišťovala dětským uprchlíkům adaptační skupiny a koordinaci vzdělávání. Školní docházka pro nově příchozí děti probíhala v místním Domě dětí a mládeže.

Na základě vzniklé situace se propojila skupina tanečně-pohybových terapeutů a dalších pracovníků z pomáhajících profesí, kteří využívají ve své práci pohyb. Skupina tanečně-pohybových terapeutů mě oslovila pro spolupráci na základě předchozích účastí na odborných workshopech a vzájemné spolupráce.

9.1. Cíle praktické části

Cílem praktické části je popis procesu přípravy projektu (dále jako A) a samotná realizace projektu skupinových setkání s využitím TPT pro uprchlíky přicházející z Ukrajiny a interpretace empirické zkušenosti a určitých změn sledovaných u skupiny klientů (dále jako B).

K výše uvedeným cílům vedly tyto dílčí kroky:

A) Přípravná fáze

a) Propojení tanečně-pohybových terapeutů a dalších pomáhajících pracovníků

b) Určení záměru skupiny a celého projektu

c) Výběr formy dobrovolnické práce

d) Určení organizačních záležitostí

e) Kontaktování klientů

B) Samotný projekt a skupinová setkání

a) Vytváření plánu na jednotlivá skupinová setkání

b) Uskutečnění setkání skupiny a snaha o vytvoření bezpečného prostředí

c) Zhodnotit a reflektovat průběh setkání

d) Interpretace sledovaných změn skupiny

9.2. Cílová skupina

Cílovou skupinou je skupina dětských uprchlíků z Ukrajiny, kteří přišli do středočeského města. Kontaktování rodin klientů proběhl přes neziskovou organizaci Romodrom, která zaštiťovala sociální služby pro uprchlíky a také koordinaci vzdělávání pro děti základních škol.

Členové cílové skupiny byli ve věku od 3 do 12 let. Nejprve skupina mít 23 členů. Tento počet klientů se nejprve přihlásil, přes neziskovou organizaci. Reálný počet klientů, kteří hodiny začali navštěvovat byl deset.

Záměrem skupiny bylo poskytnout bezpečné prostředí, kde by mohli vyjádřit své zkušenosti a emoce pohybem.

9.3. Uspořádání a metody šetření

Vzhledem k podobě práce a tématu, kterým se zabývám jsem se rozhodla k uspořádání šetření a metody zvolit popis přípravy (A) a realizace projektu a následně proces skupinové práce s dětskými uprchlíky (B - a), b)). Jedná se o aplikaci zkušeností a technik z tanečně-pohybové terapie na práce se skupinou. Na základě probíhajících skupinových setkání jsem shrnula vypozorované jevy, které se týkají především skupinových procesů v průběhu času, změn chování ve skupině a využívání vlastních pohybových vzorců (B – c), d)).

Empirické zkušenosti byly vyhodnoceny pomocí pohybové analýzy a byly zaznamenávány písemně bezprostředně po konci každého skupinového setkání. Zároveň byly zaznamenávány také změny těchto zkušeností v průběhu fungování skupiny.

Níže předkládám popis jednotlivých setkání, jejich plán, průběh a reflexi. Tento text může sloužit jako sdílení praxe v aktuální naléhavé situaci, na kterou jsme neměli návod a museli jsme na ní reagovat.

10. Popis přípravy a realizace projektu

10.1. A) Přípravná fáze

a) Propojení skupiny tanečních terapeutů a dalších pracovníků

Jednalo se o multidisciplinární propojení a spolupráci. Moving Self Institut, který se zabývá vzděláváním a praxí v tanečně-pohybové terapii, spolu s Českou asociací pro tanečně-pohybovou terapii měl záměr zorganizovat projekt podpůrných kreativních skupin pro příchozí matky s dětmi z Ukrajiny. Oslovili další členy a pracovníky, o kterých se domnívali, že by mohli svou prací přispět do projektu TPT pro Ukrajinu. Jednalo se o profesionály z celé České republiky. Účastnili taneční terapeuti i ze Slovenska a Velké Británie.

První online schůzky se účastnilo a do projektu zapojilo 28 dobrovolníků. Na tomto meetingu byla představena myšlenka setkání a realizace aktivit pro uprchlíky. Plán byl takový, že každý nabídne, co může dle svých kompetencí, časových možností a zkušeností. Každý z účastníků hovořil o svých prvotních nápadech (brainstorming), čím a jak by mohl přispět ve svém místě působiště.

Tato skupina se přetvořila na skupina podpůrnou a intervizní, která se v průběhu scházela i nadále a setkání trvají dodnes. V této skupině jsme měli možnost diskutovat témata, která se nám vynořovala i později, v průběhu práce s uprchlíky. Této možnosti jsem využila a na online setkání jsem témata přinášela.

b) Určení záměru skupiny a celého projektu

V průběhu online setkávání se postupně vytvořil hlavní záměr tohoto projektu. Záměrem bylo vytvořit a zmapovat možnosti taneční terapie a kreativních aktivit pro ženy a děti z Ukrajiny ve spolupráci s dalšími institucemi. Dalším záměrem bylo propojit taneční i jiné terapeuty, umělce, psychoterapeuty a další pracovníky v různých lokalitách. Dále pro tyto zapojené pracovníky vytvořit podporu ve formě intervizních a podpůrných setkávání pro pomáhající osoby.

Tento projekt se konal pod odborným garantem Amber Gray, která je taneční terapeutkou a aktivistkou s dlouhodobou zkušeností v oblasti humanitárních katastrof, prací s uprchlíky přímo ve válečných zónách. S Amber Gray probíhala odborná supervize a workshop, zaměřený přímo na práci s válečnými uprchlíky, kterého jsem se účastnili.[107]

Setkávání probíhala online před videohovor a v průběhu toho prvního každý účastník sdílel nápady, aktivity, pomocné články, jak a čím by mohl přispět v kontextu této pomoci. Dále probíhala debata o tom, jaký název by skupina či nabízená aktivita mohla nést (př.: Kreativní pohyb, Tanečně-pohybový kroužek, Klub, Přijďte na kávu a čaj, Podpůrná skupina…). Názvy jsme promýšleli tak, aby nenesly název např. terapie, léčení apod. Všichni členové projektu si byli vědomi situace příchozích a také toho, že primárně potřebují řešit základní potřeby, jako je bydlení, nalezení práce atd. Z tohoto důvodu jsme na započetí práce nijak nespěchali a nechávali jsme prostor pro usazení a alespoň částečnou adaptaci na nové prostředí a celou situaci.

Připravovaná setkání pro klienty měla tento záměr: kreativita, pohyb, stabilizace, zakotvení. **Obnova bezpečí bez nároku vyprávět** byl největší cíl. K tomuto je použití prvků tanečně-pohybové terapie vhodné, protože není potřeba komunikovat pouze verbálně.

c) Výběr formy dobrovolnické práce - má zkušenost

Po prvním setkání jsem přemýšlela, jakou formu pomoci mohu nabídnout. Přemýšlení o nabídce aktivit doprovázely i otázky ohledně kompetencí. Musela jsem zvážit jakou mám dosavadní praxi a také co z ní mohu nabídnout s ohledem na tuto specifickou a pro mě novou cílovou skupinu. Mám několikaleté zkušenosti s prací s dětmi i dospělými jako lektor pohybových a tanečních lekcí. V posledních dvou letech se věnuji i tanci jako nástroji na uvolnění a psychohygieně spojené s dechovými cvičeními. Také jsem frekventantkou výcviku tanečně-pohybové terapie.

Po konzultaci s ostatními kolegy o vhodnosti rozmanitosti nabízených aktivit, jsem se rozhodla pro práci se skupinou dětských klientů. Začal proces promýšlení a studování literatury a inspirace ze zahraničních projektů od světově uznávaných tanečně pohybových terapeutů a lektorů. První návrh struktury bylo **propojení pohybových aktivit a tanečních**

[107] ČÍŽKOVÁ, Klára, Radana SYROVÁTKOVÁ, Iveta KOBLIC a Marie KUCHAŘOVÁ. Taneční terapie pro Ukrajinu. In: *Moving Self Institut: platforma pro vzdělávací aktivity v oblasti tanečně pohybové terapie, kreativního tance a improvizace* [online]. 2022. Dostupné z: https://www.movingselfinstitut.com/tanecniterapieproukrajinu

pohybů vhodných pro dětskou cílovou skupinu ve spojení s prvky TPT s ohledem na životní situaci a psychosociální potřeby dětských klientů.

Klienti se nacházeli v situaci, která byla pro většinu pracovníků a dobrovolníků zcela nová a museli na ní reagovat. Cílem bylo využít dosavadní znalosti a zkušenosti z našich oborů a jejich uplatnění v této situaci se záměrem pomoci.

d) Určení organizačních záležitostí

Po několika online setkáních se začala postupně jevit struktura toho, jak by mohly jednotlivě aktivity vypadat. Členové naší podpůrné skupiny mapovali ve svém okolí, jaký prostor by byl vhodný.

Vzala jsem v úvahu časovou vhodnost a také místo konání, aby rodiny na místo setkání měly dobrý přístup. Bylo tedy třeba zmapovat, kde jsou klienti ubytovaní a kde je prostor na tanec a pohyb. Nejprve jsem měla s městským úřadem domluven prostor sokolovny, ale tuto variantu jsem nakonec nezvolila. Sokolovna je vzdálena od centra města a pro rodiny by bylo komplikované se sem dopravit. Poté jsem domluvila prostor na jedné ze základních škol u centra města. Rodiny byly ubytované na více místech ve městě, proto i prostor někde uprostřed byl dobrým kompromisem.

Personální obsazení: Bylo také nutné zajistit další osobu k plynulému fungování skupiny. Pro komunikaci s dětskými klienty i jejich rodinami byl potřebný překlad. Zkontaktovala jsem se s učitelkou základní školy se zaměřením na tělesnou výchovu, která je původem z Ukrajiny a mohla nabídnout přemostění přes jazykovou bariéru i své zkušenosti z prací s dětmi.

Personální obsazení nakonec vypadalo následovně. Pravidelně jsem byla přítomna já jako lektor a frekventant výcviku TPT, učitelka ZŠ se zaměřením na tělesnou výchovu původem z Ukrajiny, dvě tanečně-pohybové terapeutky, které přišly na dvě setkání jako odborné konzultantky. Předem jsme byli domluvené, jakou má kdo v hodině roli.

Během plánování vyvstávalo i několik dalších otázek, které se týkaly našich obav nebo praktického zabezpečení. Celý proces přípravy doprovázely moje obavy především z kontaktu s novou cílovou skupinou. Jednalo se o rodiny s dětmi, které přicházely do České republiky s různou zkušeností ze své země. Nevěděli jsme, v jakém psychickém stavu a rozpoložení se nachází.

Nakonec se první setkání uskutečnilo 4. května 2022 a poté každý týden až do 15. června 2022. Celkem mělo skupinou proběhnout 7 setkání. Nakonec se jich uskutečnilo 6 kvůli neuskutečnění jednoho z nich.

e) Kontaktování klientů

Tanečně-pohybová terapeutka, která stála u zrodu tohoto projektu se spojila s neziskovou organizací Romodrom o.p.s., která poskytovala uprchlíkům sociální poradenství v daném městě. Jejich hlavním cílem je *„pomoci těmto lidem hledat řešení v jejich nelehkých životních situacích a posilovat jejich kompetence při řízení svých osudů. Za tímto účelem poskytujeme sociální služby, kterými jsou terénní programy, sociální rehabilitace, sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi a odborné sociální poradenství, a dále pak sociální projekty, které jsou zaměřené na dluhové poradenství, podporu zaměstnanosti, bydlení, péči o děti či vzdělávání.“*[108]

Tato organizace měla pod záštitou zprostředkování vzdělávání dětských uprchlíků v místním Domě dětí a mládeže.

Vedoucí sociální služby organizace Romodrom v daném městě paní J. byla v kontaktu s rodinami uprchlíků. Po domluvě jsme se telefonicky spojily a následně předala naši nabídku rodinám, které využívaly sociálních služeb. Připravili jsme krátkou anotaci/popis hodin pro děti, který byl přeložen no ukrajinského jazyka a nabídnut rodinám. Vedoucí sociální služby se po týdnu ozvala s tím, kolik klientů má o aktivitu zájem. Celkem se ozvalo 23 rodičů s dětmi ve věku od 6 do 12 let.

[108] https://romodrom.cz/cs/kdo-jsme/o-nas/

10.2. B) Samotný projekt a skupinová setkání

S rodinami klientů bylo domluveno a předem komunikováno, v jakém konkrétním dni a čase bude probíhat první setkání. Všechna skupinová setkání trvala 60 minut. Při prvním kontaktu byli přítomni rodiče dětí a byli obeznámeni s jejich cílem. Podrobněji popisuji průběh jednotlivých setkání a vysledovaných změn v této kapitole. Sledovala jsem i nepatrné změny.

Na většině skupinových setkáních jsme byli jako lektoři přítomni ve dvou. Já, jako facilitátor aktivit a frekventant výcviku tanečně-pohybové terapie a kolegyně Mgr. Viktoriia Ravliuk, učitelka základní školy se zaměřením na tělesnou výchovu a ruštinu, která zajišťovala překlad. Má dlouholeté zkušenosti ze škol jak na Ukrajině, tak v České republice a na hodinách působila jako asistent a facilitátor některých aktivit. Na dvou setkáních byly přítomné i tanečně pohybové terapeutky. Prvního setkání se zúčastnila MUDr. Iveta Koblic, Ph.D., která nás podpořila při prvním kontaktu s klienty. Další tanečně-pohybová terapeutka byla přítomna na třetím setkání jako podpora a odborný konzultant.

Na každém setkání jsme ke skupině přistupovali s náležitou citlivostí a pochopením. Zároveň bylo podstatné se naladit na jednotlivé klienty i celou skupiny obecně.

11.2.1 Příprava na setkání

Na každé setkání byl předem navržen plán aktivit. Tento plán byl někdy pozměňován v průběhu samotných setkání na základě momentálních potřeb skupiny. Výběr aktivit do plánů byl inspirován z knihy Helen Payne, kde jsou jednotlivé aktivity a hry rozděleny podle Procesu průběhu v tanečně-pohybové terapii.

V zahřívací fázi jsou aktivity zaměřeny na to, aby se skupina usadila ve společném prostoru a v daném čase. Příklady aktivit, které byly (nebo mohly být) použity v této fázi, zahrnují protahovací a dechová cvičení, rytmické aktivity, hry na jména apod. V uvolňovací fázi jsou aktivity zaměřeny na to, aby se skupina a její členové mohli vyjádřit a uvolnit napětí nebo stres. Pohyby jsou intenzivní a spojeny s rytmem. Fáze soustředění a fáze tématu byla upravena na hlavní aktivní část hodin, kde probíhaly pohybové aktivity dle potřeby a naladění skupiny. V uzavírací fázi se aktivity zaměřují na reflexi zkušeností a dotažení lekce do konce. Příklady aktivit, které lze v této fázi použít, zahrnují vytvoření skupinového kruhu a sdílení pohybové zkušenosti.

Tento proces a jednotlivé fáze byly pro hodiny inspirací. **V některých případech se průběh pozměňoval v závislosti na konkrétní situaci a potřebách klientů.** Bylo nejprve potřeba skrze naladění zjistit, jaké aktivity jsou vhodné pro tuto konkrétní skupinu. Např. když klienti vyžadovali vyšší míru interakce s druhými nebo větší fyzické uvolnění energie z těla, **flexibilně** jsme na to reagovaly a aktivity upravily. To klientům umožnilo prozkoumat své pocity, emoce a naladění v bezpečném a podpůrném prostředí. Aktivity daly klientům také příležitost ke kreativnímu vyjádření a budování vztahů s ostatními členy skupiny.

Každé setkání jsem popsala do jednotlivých kapitol. Začíná plánem aktivit, poté je popsán průběh setkání, který je rozdělen na jednotlivé uskutečněné aktivity (zvýrazněné tučně) s vlastním komentářem (zvýrazněné tučně kurzívou). Popis každého setkání je zakončen reflexí, ve které jsme s kolegyní reflektovaly průběh hodiny.

11.2.2 První setkání

Plán: Představení a seznámení se s rodiči a dětmi, seznamovací hry, povídání o tom, co klienty baví za sport, kroužky, aktivity ve volném čase apod., s jakými pohybovými aktivitami mají zkušenost, hra na jména, protahování na hudbu, pohybové hry - na sochy, na Mrazíka, společný tanec, zakončení v kruhu.

Průběh prvního kontaktu s rodinami

První setkání proběhlo 4. 5. 2022. Začátek hodiny byl naplánovaný na 16 hodin. Sešli jsme se s klienty a jejich rodinami před vstupem do tělocvičny jedné ze základních škol. Od vedoucí sociální pracovnice jsme měly informaci, že o tento tanečně-pohybový kroužek má zájem 23 dětí, ale nevěděly jsme, kolik jich přesně přijde. Na místo setkání přišlo celkem 10 dětí a všichni v doprovodu svých matek, z toho 2 děti i v doprovodu otce.

Před začátkem samotné hodiny jsme se představily rodičům. Sdělily jsme jim informace o nás, jaké máme zkušenosti s prací s dětmi, co nabízíme a jak budou hodiny probíhat. Představily jsme jim záměr a cíl našich skupinových setkání, a tedy dětem poskytnout bezpečný prostor na vyjádření sebe sama, prostor na pohyb zábavnou formou, taneční aktivity a hry, prvky z tanečně-pohybové terapie. Na tomto prvním setkání jsem byla přítomna já jako lektorka a frekventantka výcviku tanečně-pohybové terapie, učitelka tělocviku na základní škole původem s Ukrajiny pro zajištění překladu a tanečně pohybová terapeutka z české asociace TPT.

Rodiče měli dotazy ohledně dalších aktivit pro děti ve městě. Také se dotazovali, zda je možné navštěvovat sportovní nebo taneční hodiny pro dospělé. Daly jsme jim typy na další kluby nabízející hodiny pro dospělé.

Po seznámení s rodinami jsme vyzvaly děti, aby se s námi přesunuly do tělocvičny. Rodiče na děti čekali v šatně před stupem do tělocvičny.

Průběh setkání

Nejprve děti pomalu a nejistě vcházely do prostoru školní tělocvičny a začaly se shlukovat u lavičky, která byla umístěna na jednom konci tělocvičny a zároveň tvořila hranici mezi prostorem pro pohyb a uskladněným tělovýchovným náčiním.

Úvodní sdílení v kruhu: V kruhu jsme začali se společným seznamováním. Nejprve jsme se představily dětem my lektorky a ke svému jménu jsme dodaly, co rádi děláme. Poté se každý klient představil svým jménem a také sdílel, čemu se ve volném čase rád věnuje.

Komentář: Úvodní povídání a seznamovací kruh probíhaly pomalu a citlivě. Mluvily jsme na klienty klidným hlasem. Celou diskuzi překládala Viktoriie a děti nejvíce interagovaly s ní díky stejnému rodnému jazyku. Bylo viditelné, že sourozenecké dvojice seděly přímo u sebe. Mezi ostatními členy skupiny byly větší vzdálenosti. Jeden člen skupiny, nejstarší chlapec, nechtěl nejprve sdílet a schovával se za ostatní, když na něj přišla řada. V ostatní momenty se projevoval výrazně, často interagoval se svou tříletou sestrou.

Hra na jména: Seznamovací kruh jsme rozvinuly do hry na jména s využitím míče. Klienti stáli v kruhu a házeli míč dalšímu. V prvním kole klienti nejprve házeli míč s vyslovením svého jména a poté ve druhém kole už se snažili říkat jméno jiného člena skupiny, kterému míč házeli.

Komentář: Nejprve klienti házeli míč těm členům skupiny, které už znali před začátkem setkání. Klienti, kteří nikoho před setkáním neznali, ze začátku házeli míč nám dospělým. Postupně se hra rozvinula a zrychlovala tempo.

Hra na sochy: Pokračovali jsme hrou na sochy. Hra spočívá v tom, že se skupina pohybuje libovolně po celém prostoru tělocvičny za doprovodu hudby. V momentě, kdy se hudba vypne, účastníci musí zastavit svůj pohyb a zůstat v nehybném stavu. Pauza hudby může být libovolně dlouhá. Po opětovném spuštění hudby se skupina začne opět

pohybovat. V druhém kole navádíme účastníky, aby se pohybovali jenom běháním, v dalším jen tancem.

Komentář: Důvodem výběru této hry bylo, že v této hře není potřeba být závislý na dalším členovi a není nutné, aby se klienti tlačili např. do rozdělování na dvojice nebo skupiny. Během prvního setkání nebylo ještě zcela jasné, v jakých vztazích se celá skupina nachází. Věděly jsme pouze o sourozeneckých dvojicích. Hudbu jsem v tomto případě zvolila vesele laděnou v rychlejším tempu, nejčastěji ze zahraničních animovaných filmů, u kterých byla velká pravděpodobnost, že klienti budou hudbu znát. Pohyby nebyly řízené a klienti se mohli pohybovat během hudby volně. Pohyby klientů byly zpočátku spíše vázaného plynutí (viz. kapitola Labanova analýza pohybu kategorie Dynamika). Prostor využívali spíše na periférii a pohybovali se ve shluku s ostatními členy. V první poloviny této aktivity klienti během hry navazovali kontakt a interakce s těmi členy, které znali již před začátkem našeho setkání. Tato hra byla zprvu rozdělena na malé skupinky. V druhé polovině hry klienti začali navazovat pohybový kontakt i s ostatními členy, které tolik neznali. Do této hry se aktivně zapojili všichni členové skupiny, proto jsme ji časově striktně neohraničily. Po několika minutách byla krátká pauza na pití a sloužila jako přechod k další aktivitě.

Protažení a nácvik společného tance: Měla jsem pro klienty připravený společný tanec na hudbu, který se v průběhu hodin trénoval. Pozvala jsem klienty do prostoru, aby si našli takové místo, aby měli dostatek prostoru kolem sebe a zároveň na mě všichni dobře viděli. V ten moment se většina skupiny postavila na periferii prostoru a až na malé odchylky stáli v řadě. Po spuštění hudby jsme se s klienty začali pohybovat a lehce zkoušet základní taneční pohyby. Podařilo se nacvičit krátký úsek jednoduchých tanečních pohybů, které díky lehké úrovni zvládla celá skupina.

Komentář: Společný tanec měl význam propojenosti jednotlivých hodin mezi sebou a společného produktu skupiny. Byla to jediná aktivita, která se rozvíjela od první do poslední hodiny a nabírala na pohybovém obsahu. Zpočátku jsme klientům nechaly prostor na to, aby proběhlo dokončení vyhledání si vyhovujícího místa. Po pár okamžicích po spuštěníy hudby se klienti začali rozmisťovat více do prostoru. Jeden člen skupiny (nejstarší chlapec) se odpojil od skupiny a přesunul se do rohu místnosti a nechtěl být součástí skupiny. Tanečně-pohybová terapeutka však vypozorovala, že i když nechtěl být na místě jako statní, na svém novém místě dělal miniaturní taneční pohyby se skupinou a

rytmus vybouchával do stěny. Zůstal ve spojení se skupinou jen na jiném místě. Spojení bylo tedy zvukové i pohybové.

Zakončení v kruhu: Zakončení v kruhu probíhalo se sdílením, jak se po hodině cítí, co je nejvíce bavilo a naopak kdy se necítili komfortně. Proběhlo i závěrečné zopakování jmen.

Komentář: Zakončení v kruhu a diskuze uzavírala první setkání. Klienti seděli v kruhu a bylo viditelné uvolněnější držení těla a menší míra napětí.

Reflexe

Klienti na začátku prvního setkání vstupovali do prostoru tělocvičny pomalým tempem a obezřetně. Rodiče šesti dětí čekali na děti v šatně před vstupem do tělocvičny. Ve srovnání se skupinami českých dětí, se tato skupina chovala více nejistě. Po prvním setkání následovala reflexe hodiny s taneční terapeutkou. Hovořili jsme o vypozorovaných jevech. Mezi výraznější jevy patřilo pohybové projevování jednoho z účastníků, který podle Labanovy analýzy pohybu pracoval spíše s periferními částmi těla. Oproti ostatním klientům nezapojoval do pohybu svůj střed. Ze začátku první hodiny se všichni klienti pohybovali distálně (viz. kapitola Labanova analýza pohybu a kategorie Tělo). To vypovídá o tom, že se pohybovali nejistě v novém prostředí a s neznámými lidmi. Po tomto setkání jsme zhodnotily, že připravíme na další setkání aktivity, které na sebe budou více navazovat. Během první hodiny jsme se snažili zjistit, co skupina potřebuje, jaká skupina je a jak reaguje.

Během prvního setkání se neuskutečnily všechny naplánované aktivity, ale většina z nich ano. Měla jsem jich připravených víc, ale dopředu nebylo možné určit, kolik času budou jednotlivé aktivity trvat.

11.2.3 Druhé setkání

Plán: Uvítání a povídání v kruhu, diskuze o pravidlech a tvorba plakátu, zopakování si jmen, hra horká brambora s míčem, sochy a mrazík, společný tanec, závěr v kruhu.

Průběh setkání

Všichni klienti, kteří byli na prvním setkání, dorazili i na druhé, tedy v plném počtu deseti účastníků. Na druhém setkání jsme byli přítomni dvě lektorky- já a učitelka ZŠ.

Úvodní sdílení v kruhu: Na úvod hodiny jsme vyzvali klienty, aby si sedli do společného kruhu. Zeptali jsme se klientů, jak se jim daří, jaký měli týden. Skupina odpovídala pozitivně, že se jim daří dobře.

Diskuze o pravidlech: Po krátkém úvodu v kruhu jsme navázali diskuzí o pravidlech. Nejprve jsme se klientů zeptaly, co je třeba dodržovat, abychom se všichni ve skupině cítili dobře a bezpečně. Klienti začali říkat svoje nápady. Vždy se přihlásili o slovo a po vyvolání sdíleli svou myšlenku. Poté ji zapsali na společný plakát.

Komentář: Při probírání pravidel se skupina hlásila nerovnoměrně, někteří se hlásili a mluvili dvakrát až třikrát, dva klienti byli vyzváni, aby také sdíleli. Po vyzvání se také zapojili. Pravidla, která klienti sdíleli, verbalizovali a napsali na společný plakát. Jednalo se o: poslechnout dospělého, mluvit spolu hezky, zeptat se, jestli můžu jít na wc, apod. Významný byl způsob, jakým klienti formulovali další pravidla. Neříkali, co se nesmí dělat a zákazy, ale pozitivní důsledky jejich chování, pokud něco dělat nebudou, např: „Když nepolezu na náčiní, tak pak budu moci hrát hry s ostatními." Jejich projevy směřovaly do budoucnosti a byla zřejmá potřeba normálního života se začleněním. Vytvořený plakát s vypsanými pravidly, jsme společně umístili na viditelné místo na stěnu a byl k dispozici každou hodinu.

Hra na jména: Na sdílení v kruhu se jevilo jako vhodné navázat touto hrou s využitím míče. Hra měla za cíl zapamatovat si jména ostatních účastníků ve skupině, zopakovat si je a dále trénovat reakcí při hodu míčem. Skupina nejprve stála v kruhu a každý člen postupně řekl svoje jméno při hodu míčem. V další fázi hry každý člen řekl jméno dalšího člena, kterému házel míč. Takto hra pokračovala, dokud se několikrát nevystřídali všichni klienti.

Komentář: Klienti dávali do pohybů více pohybové dynamiky oproti prvnímu setkání. Třem nejmladším členům dělalo problém si jména zapamatovat. Jeden klient, zmíněný v komentáři výše, se při této aktivitě pohyboval nejvíce dynamicky, až bez sebekontroly. Jeho pohyby byly impulzivní. Zároveň podle Lanabovy analýzy pohybu dle kategorie Dynamiky bylo plynutí jeho pohybů spíše vázané. Tím došlo k incidentu, kdy za použití větší síly hodil míč mladšímu členovi skupiny, dívce, do obličeje. Tento moment měl vliv na další fungování skupiny (viz. mimořádné momenty níže).

Hra na sochy: Tato hra měla za cíl rychle reagovat na změny a ovládat své tělo a pohyby na základě tempa hudby. Popis této aktivity je popsán u průběhu prvního setkání.

Tato aktivita také pomáhá k uvědomění si svého pohybového tempa, učení se pohotově reagovat na změny tempa hudby nebo na změny nečekaného začátku a zastavení pohybu.

Komentář: Tuto aktivitu jsme zařadily do programu z důvodu, že si ji klienti oblíbili a sami si jí vyžádali. Nejprve přišel jeden klient a ostatní se spontánně přidali. Dalším důvodem bylo, že dva klienti ze skupiny se na počátku hodiny chovali a pohybovali impulzivně a tato aktivita dovoluje jak svobodné fyzické pohybování v hudební části, tak požadavek zůstat nehybný a zastavit se. To dává klientům možnost zažít obě roviny, střídat je a uvědomit si své pohybové bytí v obou z nich. Během této aktivity se dva klienty (chlapci) několikrát odpojili od skupiny a běželi na periferii prostoru. Přidala se k nim tříletá dívka, která byla mladší sestrou nejstaršího chlapce, což se dělo opakovaně. Chlapec ke své sestře používal nepřiměřenou míru síly při fyzickém kontaktu.

Hra na Mrazíka: Tato hra probíhala tak, jak ho znají ukrajinské děti. Vybraly jsme jednoho člena ze skupiny jako postavu Mrazíka. Tento člen se snažil ostatní chytit. Když se mu to podařilo, chycený jedinec se nehýbal a zůstat stát s rozkročenýma nohama. Ve verzi, která je rozšířená u nás, se ostatní hráči snaží Mrazíkovi utíkat a zároveň podlézt nebo podklouznout zmraženému pod nohama a tím ho vysvobodit. Verze, která vzešla od dětí, byla taková, že se určila jedna osoba „Solnička“, která rozmrazuje ostatní hráče a také utíká před Mrazíkem.

Komentář: Cílem bylo naučit se vzájemné spolupráci mezi členy skupiny, jednat pro dobro druhých, prohloubit bystrost a rychlé reakce. Nejvíce výrazným rysem celé pohybové hry bylo, že účastníci měli největší zájem o postavu „Solničky“, která ostatní vysvobozuje. Byla zjevná chuť spolupracovat a vysvobozovat ostatní. Tato pohybová aktivita se řadila k těm nejvíce vyžadovaným. Klienti v průběhu hry spolupracovali, domlouvali se i verbálně a měli společný zájem vysvobodit všechny členy. Pro tento efekt jsem hru začleňovala téměř do každého setkání. Velký význam hrál fakt, že hra byla pro klienty známá z domova.

Skupinový pohyb: Probíhal na ukončení lekce a byl poslední aktivitou. Všichni účastnici stáli v kruhu. Každý postupně předvedl svůj vlastní pohyb, který znázorňuje, jak se po hodině cítili. Ostatní účastníci daný pohyb zopakovali a předvedli. Následoval pohyb dalšího účastníka a zopakování všemi ostatními účastníky. Pokračoval jeden po druhém po kruhu.

Komentář: Se sdílením závěrečného pohybu byli zprvu tři členové zdrženliví. Jeden klient stál na místě a kýval nesouhlasně hlavou a říkal, že nechce nic dělat. Začala jsem

zrcadlit jeho pohyb a ostatní se přidali. Tím mu dala skupina najevo, že je viděn a přijat i když byl ze začátku ve vzdoru. Jeho jednání i tělesný postoj se více uvolnil. Toto je chaceovský model sdíleného vedení pohybu.

Mimořádné momenty: Jeden člen skupiny hodil míč s použitím větší síly se záměrem ho hodit dalšímu členovi skupiny. Druhý člen skupiny to ovšem nečekal a míč ho udeřil do obličeje. Následoval pláč a velké leknutí tohoto člena, který byl mladší. Významný moment byl, že v šatně před tělocvičnou na něj čekala matka, která vzápětí po incidentu vstoupila do tělocvičny a svoje dítě začala utěšovat. Na chvíli se vzdálili. V tento moment celá skupina velmi zbystřila a byla lehce v šoku. Dotyčný, který míč házel, byl podle výrazu obličeje a strnulosti těla zaskočen nejvíce. Po zjištění, že se zasaženému členovi nic nestalo a mohl se připojit zpět do skupiny následovala debata o pravidlech skupiny. Pravidla se týkala také chování a přizpůsobení použití vlastní síly k ostatním členům skupiny. Tento moment byl zásadní pro další fungování a vzájemné respektování druhých.

Reflexe

Po tomto setkání proběhla mezi námi lektorkami diskuze o zajištění bezpečnosti. Daly jsme si za cíl na začátku hodin připomínat pravidla pro bezpečné fungování a také více strukturovaně vést členy tak, aby neohrozili svým jednáním a pohybem ostatní. Na základě této události jsme zvolili výměnu pomůcek, konkrétně měkčí míč.

Oproti prvnímu setkání nebyly v šatně přítomné všechny matky, ale už jen dvě.

11.2.4 Třetí setkání

Na tomto setkání byla přítomna další tanečně-pohybová terapeutka, psychoterapeutka, MUDr. R. S., která je lektorka jeden z iniciátorů celého projektu.

Plán: Uvítání a povídání v kruhu, představení taneční terapeutky, zopakování si jmen s přidáním vlastního pohybu, zahřívací hra na jména, protažení s uvědoměním si částí těla nácvik společného tance, sochy a mrazík

Průběh setkání

Úvodní sdílení v kruhu: V počátku hodiny jsme seděli v kruhu a uvítali mezi nás neznámého člena (návštěvníka), zmíněnou tanečně-pohybovou terapeutku. Zopakovali

jsme si jména s přidáním svého vlastního pohybu, který ostatní účastníci zopakovali i se jménem.

Komentář: Jednalo se o předávání vedení pohybu podle chaceovského modelu. Tato aktivita dává účastníkům pocit zodpovědnosti a také pocitu, že je ostatními viděn a tím přijat (viz. kapitola Proces v TPT). Zapojili se všichni účastníci.

Protažení a aktivizace částí těla: Následovalo společné protažení s uvědomováním si a aktivizací všech částí těla postupně. Nejprve jsme se rozhýbali pomocí zahřívacích pohybových cvičení. Potom následovalo protažení a postpná aktivizace všech částí těla. Průběh byl takový, že jsem se vždy zeptala, zda máme tuto část těla, např.: „Máme hlavičku? Máme břicho?“ Vždy jsme protahovali jednu část těla i s přidáním dotyku a pojmenování dané části těla. Vyzvala jsem klienty, aby přeložili danou část těla do svého rodného jazyka - ukrajinštiny. Následně mě klienti názvy učili a opakovali, dokud jsem si název nezapamatovala.

Komentář: V momentě, kdy klienti byli vyzváni k překladu do ukrajinštiny, bylo zjevné jejich přeladění. Dostali se totiž do opačné role a učili oni nás. V této aktivitě byla se zájmem zapojená celá skupina. Tato aktivita vtáhla všechny klienty, a proto jsme aktivitě nechali větší časový prostor. Osvědčilo aktivitu nechat běžet dál a klienty nechat v této kompetentní roli, kdy nás s velkým zájmem učili. Tři členové skupiny nás dokonce významně opravovali, dokud jsme slovo nevyslovili správně. Protažení těla a zaktivnění jednotlivých částí těla bylo v původním plánu. Překládání do ukrajinštiny bylo však flexibilním rozhodnutím, jak klienty více vtáhnout a zkompetentnit je.

Nácvik společného tance- Tak, jako předcházející hodiny, i tentokrát jsme s klienty pokračovali v nácviku společného tance a přidání dalších pohybů do taneční vazbu. V této fázi jsem klienty vyzvala, aby tanec předvedli v menších skupinkách po 2-3 před ostatními. Zprvu byli nervózní a poté, co ostatní členové skupiny včetně nás lektorek jsme jim vyjádřily podporu, se jim podařilo tanec předvést. Nakonec tančili všichni účastníci.

Komentář: Všechny dívky se zapojily se zájmem, i když zprvu s nervozitou. Dva klienty (chlapci) se do této aktivity nechtěli zapojit. Seděli na straně místnosti společně s terapeutkou a byli v roli diváků. TP terapeutka s nimi hrála roli diváků, kteří se nechtějí zapojit. Já jsem pracovala se zbytkem skupiny.

Reflexe

Toto setkání bylo oproti předešlým dvěma více energické. Klientům se nedařilo dodržovat nastavená pravidla. Během hodiny mezi jednotlivými aktivitami se vícekrát stalo, že klienti odbíhali do prostoru na uskladněné tělovýchovného náčiní. Bylo to pro ně lákavé ve smyslu, že dělají něco, co vědí, že by neměli. Klienti nereagovali na slovní instrukce, že mají prostor opustit. Bylo zjevné, že tato část prostoru je přitahovala a také se jednalo o skupinovou záležitost. Často také utíkali po tělocvičně a nereagovali na naše pokyny. Z hlediska bezpečnosti tento stav nebyl ideální. Naopak z hlediska projevů klientů byla zjevná větší spontánnost a vyšší míra energie. Byla zde zjevná změna ve Vztazích (podle Bartenief). Dle Labanovy analýzy kategorie Dynamiky a jeho elementu Prostoru ukazuje, kam směřuje pohybová akce. Během tohoto setkání, konkrétně v pauze mezi jednotlivými aktivitami, se klienti pohybovali v dynamice prostoru spíše nepřímo. Ovšem zde se ukázalo, že její přemíra vedla k roztržitosti a narušené schopnosti se soustředit.

11.2.5 Čtvrté setkání

Plán: Uvítání a úvodní sdílení v kruhu, dýchání, osobní prostor, protažení (stádia), společný tanec, hra ocásky

Průběh setkání

Sdílení v kruhu: Začátek probíhal opět v kruhu se sdílením, s čím klienti přichází, jak se mají a jaký měli uplynulý týden.

Komentář: Během této aktivity se nedařilo klientům udržet pozornost, byli roztržití, nevydrželi sedět na jenom místě.

Protažení: Ve čtvrtém setkání bylo protažení odlišné oproti předcházejícím. Díky tomu, že už byla vybudovaná celková větší důvěra a měli jsme zmapované, jak se klienti zapojují do aktivit, bylo vhodné protažení provést se zaměřením na jednotlivá stádia dle Bartenieff základů (viz. kategorie Tělo v kapitole Labanova analýzy pohybu). Pohyby byly vedeny tak, aby se zapojily všechny oblasti. Byl kladen důraz na dech, na pohyby na propojení centra a periferie, propojení hlavy a kostrče, propojení horní a dolní části těla, pravé a levé poloviny těla a zkřížené propojování zaměřené na spirálový pohyb.

Komentář: Jelikož byla skupina věkově různorodá, předpokládala jsem, že se klienti nachází v různých vývojových stádiích pohybu. Také je možné, že se některé stádium v určité době plně nerozvíjí. Proto jsem se rozhodla podpořit pohyb, který by propojil

všechna stádia. Nejvíce dělalo klientům potíže propojení pravé a levé části těla, ovšem jen dočasně. Po několika opakováních byl vidět posun k osvojení si pohybového vzorce.

Hra Ocásky: Hra spočívá v tom, že každý účastník dostane kus dlouhého krepového papíru představující ocásek, který si zastrčí na zádech za kalhoty. Všichni hráči začnou běhat po prostoru a snaží se získat ocásek ostatních hráčů. Zároveň mají za úkol ubránit ten svůj. Vyhrává ten hráč, kterému zůstane ocásek a zároveň jich nasbírá nejvíce od ostatních.

Komentář: Klienti vykazovali potřebu fyzické aktivity, většina z nich byla plná energie. Proto jsem zvolila tuto aktivitu, kterou jsem měla zařazenou i do plánu dne. Během této aktivity se zapojili všichni členové. Zpočátku spolu drželi ti, kteří měli navázané bližší vztahy. Později začali spolupracovat i jiné skupinky, např. mimo sourozenecké dvojice. Používali rychlé tempo běhu k pohybování. Hru chtěli klienti opakovat několikrát po sobě a my jsme jim vyhověly.

Cukr, káva, limonáda: Toto byla další hra, kterou si klienti upravili tak, jak ji znali z domova. Ke hře je potřeba dostatek prostoru a startovací rovina. Na startovací rovinu se hráči postavili v řadě vedle sebe. Jeden z nich, který měl zájem, se postavil asi 20 m před ostatní zády k nim. Začal počítat do 5 (v české verzi se říká cukr, káva, limonáda…). Během počítání se ostatní hráči ze startovací rovinky snažili běžet co nejblíže k hráči, který odpočítával. V moment, kdy hráč dopočítal do pěti, se otočil čelem k ostatním hráčům. Ti museli stát strnule bez jediného pohybu. Pokud hráč, který odpočítává, vidí jiného hráče v pohybu, vrací ho zpět na startovací čáru. Kdo doběhl jako první, vyměnil si místo s odpočítávajícím hráčem, počítal a hráči začínali opět na startovací čáře.

Komentář: K této aktivitě je zapotřebí rychlost a koordinace pohybu kontrola těla v nepohybové části. Nejmladší účastnice měla pomalejší tempo než ostatní, a proto se jí nikdy nepodařilo doběhnout jako první. Proto jsme v jejím případě upravili pravidla tak, aby mohla též počítat.

Nácvik společného tance: Přidali jsme další pohybové vazby.

Komentář: S klienty jsme pro odlehčení trénovali i výraz obličeje, který se k tanci hodil, což vedlo ještě k větší uvolnění atmosféry. Při tanci v menších skupinách se dva členové skupiny (chlapci) odpojili a běželi se schovat do prostoru s náčiním. Po pokynech kolegyně se vrátili zpět. Podařilo se jim zatančit společný tanec a od ostatních členů dostali ocenění v podobě povzbuzení a potlesku.

Závěrečné zakončení v kruhu se sdíleným pohybem: Tato aktivita navzdory energii celé hodiny probíhala velmi klidně. Dva členové skupiny se nechtěli zprvu účastnit, ale ze zkušenosti z předešlého setkání a sdílení pohybu jsem začala s reflexí pohybové kvality nejprve jednoho z nich, následně se přidali i ostatní členové slupiny. To mělo pozitivní vliv na druhého, který dělal to samé, ale již se záměrem, aby jeho „neviditelný" pohyb ostatní opakovali.

Reflexe

V tento den jsem předpokládala více aktivit na zklidnění a seberegulaci. Klienti však měli potřebu se dynamicky hýbat a projevovat, proto byly aktivity upraveny tak, aby byla tato momentální potřeba naplněna. Během aktivit byla viditelná větší vazba mezi členy, nebyl zde nikdo, kdo by byl bez kontaktu s druhými. Starší klienti se snažili vypomáhat mladším.

11.2.6 Páté setkání

Uskutečnění pátého setkání se zkomplikovalo tím, že kolegyně Viktoriia se nemohla tohoto setkání zúčastnit. Situaci jsem se snažila vyřešit záskokem kvalifikovanou náhradou a protože jsem k jejímu zajištění měla pouze jeden den, nakonec se to nepodařilo. Ostatní kolegové ze skupiny tanečně-pohybových terapeutů se nebyli schopni v tak krátkém čase ze svým závazků uvolnit. Na základě tohoto jsem se po konzultaci s tanečně-pohybovými terapeuty rozhodla hodinu zrušit. Kolegyně Viktoriia zajištovala překlad a bez její přítomnosti by pravděpodobně nastala jazyková bariéra s klienty. K tomuto kroku jsem se také rozhodla z důvodu bezpečnosti a možných rizik, kdy by nebyl přítomen druhý lektor.

Rodiče klientů jsem kontaktovala sms zprávou, která byla přeložena do jejich řeči - ukrajinštiny. Ačkoliv jsem poslala tuto zprávu všem rodičům s oznámením o zrušení hodiny, pro jistotu jsem pár minut před časem obvyklého začátku hodiny přišla na místo, kde se skupina setkávala. Tento krok jsem udělala z toho důvodu, kdyby se zpráva k někomu z klientů nedostala nebo především pokud by nějaký nezletilý klient přišel bez doprovodu rodiče, což se v průběhu týdnů stalo běžným jevem. Při příchodu k budově, kde jsme se s klienty setkávali, již čekali tři děti, které přišly v doprovodu maminky jednoho z nich. S matkou klientů jsme si vyjasnily situaci a následně odvedla děti k jejich zákonným zástupcům.

I když se páté setkání neuskutečnilo, byl vytvořen plán, který se přesunul na další setkání.

11.2.7 Šesté setkání

Plán: Zahájení v kruhu s povídáním a sdílením, protahování celého těla, hra na Mrazíka, hra na sochy, nácvik společného tance, hra s počítáním, hranice těla (str. 132), napětí- uvolnění (str. 177), závěrečný kruh a skupinový pohyb (221).

Průběh setkání

Sdílení v kruhu: Začali jsme setkání tradičně v kruhu sdílením. Kolegyně měla zpoždění několik minut, i přes to. Že byla pro skupinu důležitý pilíř, začali jsme bez ní.

Komentář: Během úvodní diskuze byli klienti více v klidu než obvykle. Z mého pohledu to bylo tím, že kolegyně tam nebyla, což bylo neobvyklé a klienti se více soustředili na to, co říkám, protože neměli překlad. Do komunikace se zapojila celá skupina. Hovořila jsem pomalu česky a průběžně se ujišťovala, jestli mi klienti rozumí. Obsah, který se nám nepodařilo předat verbálně, jsme si sdělili neverbálně, např. pantomimou nebo posunky rukama. Popisovali mi, jak probíhali jejich vzdělávání v adaptačních skupinách. Všichni klienti byli zapojeni do diskuze a na tomto základě úvodní diskuze trvala déle než obvykle.

Protažení těla a aktivace jednotlivých částí: Aktivita probíhala opět s pojmenováváním a překladem do ukrajinštiny. Pomocí jemného dotyku jsme aktivovali všechny části těla. Na závěr jsem přidala specifické pohybové vzorce pro podpoření všech pohybových stádií (viz. kapitola Labanova analýza pohybu, kategorie Tělo).

Komentář: Klienti mě znovu učili slova, která jsem si nepamatovala. Tato aktivita oproti realizaci v předešlém setkání probíhala klidněji. Jeden člen se vyznačoval používáním převážně periferních částí těla a bylo pro něj obtížné zapojit střed těla.

Hra na Mrazíka: Probíhala v podobném naladění jako v předchozím setkání.

***Komentář*:** Stejně jako u předchozích setkání měli téměř všichni klienti zájem o roli „Solničky“, která osvobozuje ostatní. Jeden klient vzal nejmladšího člena za ruku a běhal po prostoru s ním. Tím mu pomáhal v rychlejším tempu, aby nebyl chycen. Během hry klienti využívali celý prostor tělocvičny, včetně středu a meziprostoru (prostor mezi

periferií a středem). To se na prvních dvou setkáních nedělo a jen málokdo svůj pohyb směřoval do středu.

Míčová hra na přehazovanou: Skupina se rozdělila přibližně rovnoměrně na dvě poloviny a každá polovina stála na jedné straně za čárou na podlaze čelem k sobě. Mezi nimi vznikl asi pětimetrový prostor. V tomto volném prostoru se pohyboval jeden hráč, do kterého se ostatní hráči snažili trefit míčem a hráč se snažil míči vyhnout. Podle toho, z jakého týmu se míč trefí do hráče uprostřed, k tomu týmu se připojí. Pravidla jsme upravily tak, aby se rovnoměrně vystřídali všichni hráči. Ke hře jsme zvolily měkký míč k prevenci zranění.

Komentář: Hru jsem zvolila jako vhodnou k zahrnutí, i když nebyl v plánu dne. Tři členové skupiny jevili zájem o míč, který byl položen stranou. O přestávkách na pití si ho často brali k sobě a zakomponovali ho do své volné hry. Postupně se přidávali i další klienti. Proto jsem se rozhodli zařadit míč do společné hry a zapojit všechny. Klienti hráli dynamicky a s velkým zápalem do hry. Zároveň oproti předešlým aktivitám s míčem zacházeli s větší opatrností, především vůči mladším hráčům.

Společný tanec jsem zvolila jako další aktivitu po krátké pauze. Pokračovali jsme v nácviku tance a s přidáním poslední závěrečné části. Společný tanec klienti tančili již celý sami bez mého vedení.

Komentář: Do společného tance se ze začátku nechtěli zapojit dva členové. Jeden z nich se vyjádřil verbálně, což dělal u více aktivit, ale po pár minutách se sám připojil ke skupině.

Reflexe

V průběhu hodiny byl vidět vztahový posun mezi klienty. Když jeden člen porušoval pravidla skupiny tím, že odbíhal z kruhu a dělal u toho zvukový šum, který rušil průběh skupiny, ostatní dva členové ho napomenuli. Během času mezi aktivitami nebo sezením v kruhu probíhala neverbální komunikace mezi členy skupiny, kteří se dříve neznali. Navázali vztahy během hodin a společně si vytvářeli vlastní hry během přestávek.

Aktivitu hranice těla jsem do setkání nezařadila. Klienti projevovali zájem o rychlejší pohyby a také využívání celého prostoru. Aktivita, která by využívala malý prostor by v této situaci klienty limitovala.

11.2.8 Sedmé setkání

Plán: Úvod v kruhu, hraní oblíbených pohybových her a aktivit z průběhu hodin, závěrečné předvádění společného tance, delší uzavírací kruh s delším sdílením a závěrečnou reflexí s pohybem.

Klienti byli dopředu informováni, že bude hodina k určitému datu poslední. Původně měla setkávání probíhat o týden déle, ale kvůli rekonstrukci tělocvičny jsme museli skupinu ukončit o týden dříve. Zvažovala jsem, zda se nepřesunout do jiných prostor a skupinu ukončit až k původnímu datu. Nakonec jsem se rozhodla zůstat na stejném místě. Důvodem byl fakt, že skupina byla na tento prostor zvyklá a všechny procesy, změny a události probíhaly zde. Pro takto citlivou skupinu, která si již prošla vytržením ze svého přirozeného prostředí, jsem usoudila, že další změna by mohla mít na členy a celou skupinu negativní vliv.

Průběh setkání

Úvodní setkání v kruhu: Začátek posledního setkání probíhal v kruhu jako každou hodinu. Opět klienti sdíleli, jak se mají.

Komentář: Jeden klient sdílel, že se má špatně protože je unavený a chce se mu spát. Připomněli jsme jim, že dnes je poslední setkání. Reakce byly smutné a klienti vyjadřovali, že by chtěli, aby naše hodiny pokračovaly. Zeptali jsme se jich, jaké aktivity je bavily nejvíce a proč a jaké by chtěli dnes zařadit do programu. Nejčastěji byly zmíněny hry Mrazík, sochy, tanec.

Hra na sochy: Tato hra probíhala obvyklým způsobem.

Komentář: Tuto hru si skupina sama vyžádala. Během hry klienti začali střídat způsoby pohybování. V jednom hudebním úseku se většina skupina pohybovala běháním a ostatní členové poskakováním. Během této aktivity si někteří klienti mohli zažít pohyb na vertikální rovině.

Hra na Mrazíka: tato hra probíhala obvyklým způsobem

Komentář: Tuto hru si klienti sami zvolili. Zapojili se všichni účastníci s občasným oddělením jednoho člena, který se však průběžně sám navracel zpět do hry. Nakonec sed sám přihlásil ze zájmem o postavu „Solničky“.

Reflexe

Na poslední setkání si pro většinu klientů přišli rodiče, kteří se s námi rozloučili. Závěr byl dojemný. Klienti chtěli v setkáváních pokračovat a říkali, že jim budou chybět. Dali jsme záměrně dostatek času na zakončovací sdílení v kruhu.

Na konci setkání klienti sdíleli, že ani jeden z nich nebyl na zápisu na základní škole, kam by nastoupili v září. Všichni klienti říkali, že nebyli u zápisu z důvodu, že mají v plánu vrátit se domů do své země a pokračovat ve školní docházce tam. V průběhu podzimu jsem se dozvěděla od kolegyně Viktoriia, která pracuje na jedné ze základních škol ve městě určení, že 6 klientů ze skupiny dochází do této základní školy a jsou začleněny do běžných tříd podle ročníku. To znamená, že minimálně 7 klientů ze skupiny stále setrvává v tomto městě. O dalších nemáme jiné zprávy.

Závěr a poznámky:

Na každou hodinu byl připravený plán aktivit. Ty se však v průběhu většiny setkáních pozměňoval s ohledem na aktuální situaci, na naladění skupiny, na potřeby klientů a dalších faktorů. Je důležité tyto aktivity brát jako inspiraci, ne přesný návod, který je nutné dodržet. Do původních plánů jsem vždy zařadila takové aktivity, které odpovídaly rozdělení jednotlivých fází dle Payne. Některé aktivity, které bylo vhodné do programu zařadit a vyhovovaly setkání, byly někdy pozměněny pro lepší funkčnost. Jak uvádí sama Payne: *„Popisné návody lekcí nesmějí svádět k nepromyšlenému použití. Je důležité si uvědomit, kde se ve svém vývoji nachází skupina a její jednotliví členové, a to v aktuální čas hodiny…*“[109] Dále také uvádí, že např. po zhodnocení předchozího setkání je vhodné si připravit okruh aktivit s určitým záměrem (zklidnění, seberegulace, fyzické vybití apod.), které by bylo možné použít. Není však žádoucí nutně dodržovat program a připravené činnosti, pokud skupina vyžaduje něco jiného.

[109] PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ, přeložil Radana SYROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6., s. 74

11. Celkové vyhodnocení (srovnání sledovaných oblastí)

I když jsem na každé setkání měla připravené jednotlivé aktivity, dopředu nebylo jasné, jak bude práce s tak citlivou skupinou probíhat. V cílové skupině byli klienti, kteří přišli z válečných oblastí a bylo nutné k nim přistupovat s maximální citlivostí a respektem ke všemu, co přináší. Palčivost situace, na kterou bylo třeba reagovat přinášela příležitosti, jak se zapojit do pomoci a přispět k alespoň částečnému ulehčení situace uprchlíků.

Během realizace setkání bylo nutné improvizovat a naladit se na klienty a jejich potřeby. Cílem nebylo provádět terapeutická setkání, ale vytvořit bezpečný a podpůrný prostor pro sebevyjádření, fyzické projevení bez nutnosti vyprávět a verbalizovat vnitřní pochody. Z naší strany to byla nabídka, kterou mohli klienti svobodně využít, pokud chtěli.

Na základě popisu jednotlivých setkání je možné sledovat, jak se skupina posouvala a jakými fázemi procházela.

Z pohybových aktivit bylo možné vyčíst několik souvislostí mezi vnitřním prožíváním a pohybovou akcí klientů. Do některých pohybových výrazů se promítala jejich zkušenost a velká životní změna, na kterou museli reagovat a adaptovat se. S tímto procesem jsme se jim snažili pomoct a ulehčit jim nelehkou integraci.

11.1. Hlavní vysledované oblasti šetření

Projevy chování skupiny na začátku setkání

Během prvního kontaktu bylo vidět, že jsou klienti v psychické nepohodě. To se vyznačovalo mimo jiné i pohybovými kvalitami (viz. fyzické projevy). Klienti byli na začátku vystrašení a obezřetní ke každému, i k nám, nejspíše proto, že nás neznali a nevěděli, co od nás mohou čekat.

Když se naše setkání blížila ke konci, z jednotlivých individuálních klientů se vytvořila celá skupina, která si důvěřovala a držela při sobě. Na základě toho hodnotím, že se nám pravděpodobně podařilo vytvořit bezpečné prostředí a důvěra klientů v to, že nová země a místní lidé pro ně mohou být bezpečné místo. Klienti projevovali zájem v našich setkáních pokračovat, ale nevěděli, jak se bude situace vyvíjet a zda se budou moci vrátit do své země či nikoliv.

Vliv prostoru

Prostor, ve kterém všechna setkání probíhala, byla tělocvična základní školy. Výhodou byla její rozloha pro realizaci prostorových aktivit, kdy měli klienti možnost využít velký prostor. To ovšem bylo až v druhé polovině setkávání. Zprvu mohl prostor na klienty působit velký a neútulný a ve kterém není jednoduché se ukotvit. Což by mohlo být pochopitelné vzhledem k celkovému počtu 10 klientů.

V počátcích se klienti pohybovali spíše na periferii prostoru a měli tendence z prostoru utíkat do zákoutí. Několikrát se také opakovala situace, kdy se klienti schovávali za opřenou velkou gymnastickou žíněnku nebo do prostoru, kde bylo uschované tělovýchovné náčiní.

Tyto rušivé faktory jsme nemohly plně ovlivnit, protože prostor byl, jakožto školní tělocvična, využíván i jinými skupinami a byl přizpůsoben na výuku tělocviku. Nebylo tedy možné zaručit zcela vhodně přizpůsobený prostor pro naše setkávání.

Zpětně hodnotím, že pro další práci s touto cílovou skupinou a v tomto počtu, bych volila jiný výběr prostoru. Ideálně menších rozměrů s menší bez výrazných zákoutí pro lepší soudržnost skupiny a pocitu bezpečí v prvních setkáních.

Věkové složení skupiny

Složení skupiny klientů bylo věkově velmi různorodé. Původně jsem měla informaci, že klienti budou ve věkovém rozmezí od 6 do 14 let. Ve skutečnosti se skupina skládala z klientů ve věku od 3 do 12 let. Toto věkové složení bylo v některých momentech náročné na uzpůsobení aktivit z hlediska rozdílného vývojového stádia. V momentě, kdy bylo zjevné, že klienti potřebují fyzickou činnost, zvolila jsem konkrétní pohybovou aktivitu, která se improvizovaně přizpůsobila nejmladšímu členovi. Starší klienti v tomto ohledu k úpravě pravidlům či požadavkům pro nejmladšího účastníka přistupovali velmi laskavě a s pochopením.

Vazby mezi klienty

V průběhu skupinových setkání docházelo k postupné změně v síti vztahů. Některé aktivity jako např. sdílený pohyb v kruhu mohli velmi podpořit tvorbu a udržení skupinové sounáležitosti. V těchto momentech klienti před sebou sdíleli svůj pohyb, který mohl reflektovat jejich vnitřní cítění, vztah k okolí apod. Nejen že tento až velmi osobní pohyb sdíleli se skupinou, ale skupina ho viděla, přijala zopakovala. To mohlo mít pro jednotlivé klienty velký význam a pocit přijetí. Skupině se tímto podařilo vytvořit podporu pro její

členy. Zároveň skupina tímto vyjadřovala podporu jednotlivci. Tím se prohlubovala skupinová matrix a jednotliví členové mohli mít pocit důvěry, že se o její síť mohou opřít.

Na prvním setkání se mezi sebou nebavili všichni. Pro srovnání s posledními hodinami můžu zhodnotit, že se komunikace velmi rozvinula u všech klientů. Ať už se jednalo o komunikaci mezi jednotlivými členy skupiny, tak i mezi klienty a námi.

Změny v pohybových projevech (dle pohybové analýzy)

Během jednotlivých setkáních klienti procházeli různými pohybovými aktivitami. V průběhu času byly viditelné změny v jejich pohybových projevech. Když se na některé významné pohyby klientů zaměřím z pohledu **Labanovy analýzy pohybu**, mohu říci, že od prvního do posledního setkání proběhly změny především v rámci kategorie BESS - tělo, prostor, dynamika, tvar.

Zprvu setkání bylo na klientech zjevné, že přicházeli s velkou nejistotou, strachem z neznáma, což se projevovalo tělesnou strnulostí. V některých aktivitách byl prostor na vlastní nevedený pohyb klientů. V těchto momentech bylo viditelné, jaké části těla zapojují, kam pohyb směřují, jak se vztahují k prostoru apod.

Cílem nebylo detailně analyzovat pohyby všech jedinců ze skupiny. Skupina byla velmi živá a zaměřovali jsme se především na skupinovou matrix, vazby mezi klienty a tvorbu bezpečného prostředí, která měla klientům pomoci v další integraci. I přes to bylo v menší míře možné vysledovat některé pohybové vzorce nebo prvky, které byly viditelné a opakovaly se. Ty se s postupem hodin měnily u více než tři čtvrtiny klientů a z toho lze usoudit, že se podařilo dojít ke změnám, nebo je alespoň nastartovat. Změny proběhly v následujících oblastech.

V kategorii **Tělo** viditelný největší vývoj změn. Ačkoliv se nejednalo o podrobnou analýzu, bylo zjevné, že se u většiny klientů se proměňovaly pohyby gesturální na posturální. Změna v pohybech znamená i změnu ve vztazích ta byla viditelná. Když se pohybujeme vytváříme propojení.

Změna nastala také ve vztahování se k **prostoru**. Během prvních dvou setkání se klienti zdržovali především nejprve na periferiích a v koutě. Od třetího setkání bylo viditelné započetí využívání celého prostoru četně jeho středu. Klienti pro tuto změnu ve využívání prostoru ve volných i vedených aktivitách potřebovali čas.

U většiny klientů bylo vypozorováno, že pohyby se postupně ve stejných situacích v průběhu času proměnily z gesturálních na více posturální, tedy s postupným zapojením středu těla. Asi u třetiny klientů se to nepodařilo.

Dynamika- Někteří klienti se pohybovali zadrženým a někteří náhlým pohybem. Nedokáži u této kvality přesně určit moment změny.

12. Diskuze

Celý projekt a jeho unikátní hodnota byly přirozeným procesem, vhodným k zachycení. Realizace projektu na pomoc příchozím uprchlíkům z Ukrajiny byla cennou zkušeností pro všechny zapojené pomáhající pracovníky. Tato nová situace byla ojedinělá, a proto jsme k ní museli přistupovat flexibilně a citlivě. Dát příchozím prostor na usazení a prvotní adaptaci, bylo velmi důležité.

Ačkoliv jsme s velkým zájmem pomoci nabízeli tato setkání bylo také nutné vzít v úvahu načasovaní. Klienti potřebovali nejprve prostor na získání stabilizace a zabydlení. V tomto ohledu jsme museli dbát na to, aby naše nabídka nebyla invazivní, ale trpělivá. Je důležité mít zajištěné elementární bezpečí a až potom člověk může využívat další nabídky.

Ze zkušenosti jiných kolegů z intervizní skupiny vím, že se setkávání některých jiných skupin neuskutečňovávalo. Klienti na to nebyli připraveni, nebo nejevili zájem. Otázkou však zůstává, z jakého reálného důvodu se nepodařilo některé skupiny odstartovat. Co se týká hlavního města, je možné, že se jedná o větší město a je zde menší intimita a větší anonymita. Oproti menším městům, jako je uvedené v této práci, komunita využívala stejné nebo podobné služby na jednom místě a proto se informace ke klientům dostaly snadno a mohli se do aktivit zapojit.

S odstupem času mohu hodnotit, že tato práce a zvolený popis projektu může sloužit jako sdílení praxe pro další pracovníky, kteří se věnují podpoře uprchlíků.

Záměrně nejsou v této práci uvedeny výzkumné metody. Naléhavou situaci, ve které se klienti ocitli a na kterou bylo třeba reagovat, jsem se vzhledem k velké citlivosti tématu rozhodla pojmout jako citlivé šetření a sdílení praxe v této aktuální situaci. Bylo by možné použít jednu z výzkumných metod, záměr práce s klienty však nebyl výzkumný, nýbrž zde hrála roli pomoc a nabídnutí potřebné podpory.

Cílem nebylo, aby klienti byli objektem výzkumu. Naplnění výzkumného designu by vyžadovalo zásahy do procesu, které mi vzhledem k cílové skupině nepřišly vhodné a podle odvíjení skupiny by je nebylo vhodné vpravit. V případě, že by byla větší pozornost věnována podrobnějším analýzám, např. analýzám jednotlivců, mohlo by to ubrat na citlivosti a plynulosti přirozeného procesu.

Pozorování bylo primárně užito pro reflexi a sdílení v intervizní skupině tanečně-pohybových terapeutů a také pro reflexi jednotlivých setkání a pro prohloubení a podporu témat, se kterými klienti přicházeli.

Projevy chování skupiny na začátcích setkáních se během osmi týdnu vyvinuly. Od počátečního vystrašení a nedůvěřivých pohybů se skupina začala chovat pospolitě a důvěřivě. Mohlo to být tím, že zde hrál roli faktor času. Klienti si mohli zvyknout na pravidelnost a v průběhu času se poznávali čím dál více, proto se mohli cítit uvolněněji.

Prostorové pohyby se také proměnily. Z počátečního používání převážně periferií prostoru a utíkání do zákoutí se klienti začali pohybovat více u středu prostoru a zdálo se, že se tam cítí komfortně. Mohlo to být tím, že si zvykli na prostorový rozsah tělocvičny a už se jim nejevila jako neznámé prostředí.

Složení skupiny bylo věkově různorodé, a proto bylo třeba aktivity a přístup upravovat a přizpůsobovat. Otázkou je, jaké by to bylo, pokud by skupina byla věkově sourodá. Je možné, že by aktivity a pohybové hry probíhaly dynamičtěji. Je možné zároveň, že přítomnost nejmladšího člena vyvolávala u ostatních pocit soucitu a respektu k mladšímu, také chuť podpory.

Pro vývoj vztahů a vazeb ve skupině hodnotím jako přínosné použití sdíleného pohybu. Tím, že všichni ze skupiny opakovali pohyb jednotlivců, mohli projevit podporu a dát pocit být viděn a přijat. Tím se možná všichni jednotlivci mohli cítit jako součást skupiny.

Ve skupině byly zřejmé i pohybové změny, které by dle Labanovy analýzy pohybu mohly potvrzovat výše uvedené polemiky.

Závěr

Cílem této diplomové práce bylo představit teoretický rámec a popsat všechny fáze realizace projektu zaměřeného na práci s uprchlíky s využitím tanečně-pohybové terapie.

Teoretická část byla teoretickým podkladem pro zpracování praktické části. Byly zde zmíněny procesy a průběh hodin v tanečně-pohybové terapii v práci ve skupině, s dětskými klienty a s uprchlíky. Byla také popsána analýza pohybu, která byla použita v praktické části. Dále byla zmíněna sociální práce s uprchlíky a interkulturní komunikace.

V praktické části jsem se zaměřila na provedení deskripce přípravy a realizace projektu. V části přípravy jsem si zvolila dílčí kroky, které vedly k realizaci samotného projektu na podporu příchozím uprchlíkům. Tyto kroky jsou zde také podrobně popsány. Zpětně můžu konstatovat, že přípravná fáze byla velmi náročná, jak časově, tak organizačně. Cíle praktické části se podařilo naplnit.

Díky specifičnosti a unikátnosti tématu projektu, věřím, že tato práce bude mít velký přínos do budoucna. Tato práce může nabídnout inspiraci a fungovat jako průvodce pro další obdobnou práci.

V současné době v tomto tématu pokračuji a cílové skupině se věnuji i nadále. Jsem zapojena do dalšího projektu, který se zaměřuje na skupinovou práci matek a dětí z Ukrajiny. Zkušenosti nasbírané z projektu, který popisuji v této práci, mám možnost uplatnit v tomto novém projektu.

Seznam použité literatury

Prameny:

- BEJČEK, Jan Matěj. *Úvod do práce s rodinami migrantů s udělenou mezinárodní ochranou: právní aspekty uprchlictví, specifika sociální práce s rodinami uprchlíků, integrace a vzdělávání dětí a žáků z uprchlických rodin*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-123-2.
- BISHKO, Leslie. Animation principles and Laban movement analysis: movement frameworks for creating empathic character performances. *Nonverbal communication in virtual worlds*. ETC Press Pittsburgh, PA, 2014/1/1, 177-203.
- BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3.
- C. KOCH, Sabine a Beatrix WEIDINGER. Traumatised refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *The Arts in Psychotherapy*. 2009, (36). ISSN 0197-4556.
- ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7
- GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing, 1992. ISBN 80-85605-28-7.
- HRACHOVINOVÁ, Eva. *Úvod do sociální práce s migranty: problematika migrace a integrace v ES/EU a České republice*. Olomouc: Caritas - Vyšší odborná škola sociální Olomouc, 2012. ISBN 978-80-87623-02-2.
- JACKSON, Naomi a Toni SHAPIRO-PHIM, ed. *Dance, Human Rights, and Social Justice:: Dignity in Motion*. Lanham, Maryland: The Scarecrow press, 2008. ISBN: 13: 978-0-8108-6149-7.
- KRAHULCOVÁ, Beáta, ed. *Kontexty sociální a charitativní práce: sborník katedry psychosociálních věd a etiky*. [Brno]: L. Marek pro Univerzitu Karlovu v Praze - Husitskou teologickou fakultu, 2008. Pontes pragenses (L. Marek). ISBN 978-80-87127-07-0.
- KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 7. vydání. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1227-0.

- LUSKOVÁ, Daniela a Štěpánka LUSKOVÁ. *Dobrovolnictví v sociálních službách.* MPSV [online]. 2012. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Zprava_2012.pdf/fc9a448f-e2c6-02ab-4229-a796b8796695
- MATOUŠEK, Oldřich. *Strategie a postupy v sociální práci*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1952-1.
- *Metody sociální práce s imigranty, azylanty a jejich dětmi*. Kol. autorů, V Praze: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-097-3.
- PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Přeložil Lenka STAŇKOVÁ, přeložil Radana SYROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.
- TORTORA, Suzi. *The Dancing Dialogue: Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishinf Co., 2006. ISBN 10-55766-834-5.
- TORTORA, Suzi. Children Are Born to Dance! Pediatric Medical Dance/Movement Therapy: The View from Integrative Pediatric Oncology. *Children* [online]. 2019. Dostupné z: www.mdpi.com/journal/children
- TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích.* Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-514-8.
- YALOM, Irvin D. a Molyn LESZCZ. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vydání třetí, v Portále druhé. Přeložil Hana DRÁBKOVÁ, přeložil Martin HAJNÝ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1073-3.
- ZEDKOVÁ, Iveta, ed. *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7. s. 66

Elektronické zdroje

- www.tanter.cz
- www.mpsv.cz
- www.movingselfinstitut.com

Seznam příloh

Moving Self Institut

Milí kolegové,

Moving Self Institut, zabývající se vzděláváním a praxí taneční a pohybové terapie ve spolupráci s Tanter – Českou asociací pro tanečně pohybovou terapii

organizuje projekt podpůrných kreativních skupin pro příchozí matky s dětmi z Ukrajiny.

Víme, že tvořivost a pohybové vyjádření ve skupinách, může přinést prostor „tady a teď", pro vzájemné bezpečné lidské sdílení a vyjádření čehokoliv, co často nejde vměstnat do slov.

Náš záměr:

- tvořit a mapovat možnosti taneční terapie a kreativních aktivit pro maminky s dětmi z Ukrajiny ve spolupráci s dalšími institucemi

- propojovat taneční a ostatní kreativní terapeuty, umělce či psychoterapeuty v různých regionech

- podporovat taneční terapeuty a ostatní kolegy prostřednictvím supervizních a vzájemně podpůrných setkání pro ty, kteří jsou v roli pomáhajících

Odborným garantem je Amber Gray, taneční terapeutka a aktivistka, která pracuje v oblastech humanitárních katastrof, s uprchlíky, či ve válečných zónách, a bude nám poskytovat odbornou a profesní supervizi.

Pokud chcete tento projekt nějak podpořit, nebo spolupracovat, je možné se informovat zde:

moving.self.creative.assistance@gmail.com
www.movingselfinstitut.com

Za Moving Self Institut srdečně zdraví

Klára Čížková Radana Syrovátková Iveta Koblic Marie Kuchařová

Summary

This diploma thesis concentrates on working with a group of children refugees coming from Ukraine, using elements of dance-movement therapy. The theoretical part focuses on introducing information about dance in general and its meaning for humans since tribal times, its processes and analysis of movement according to Laban methodology. The practical part focuses on describing how the project with refugees came to life and all the aspects connected to its evolvement and realization.

Another part of the practical part of the thesis concentrates on a description of witnessed behaviors of the group and their evolution during the times the group met.