

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Využití expresivních technik v přípravě adolescentů z dětského domova na
samostatný život**

The use of expressive techniques in the preparation of adolescents from
a children's home for independent living

Michaela Barešová

Vedoucí práce: Mgr. Barbara Valešová Malecová, Ph.D.

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika

Město: Praha

Rok odevzdání: 2024

Tímto prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Využití expresivních technik v přípravě adolescentů na samostatný život psala samostatně pod odborným vedením vedoucí práce Mgr. Barbary Valešové Malecové PhD. s využitím literatury a odborných pramenů v práci uvedených.

V Praze dne 13.4.2024

Zde bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Barbaře Valešové Malecové, Ph.D., za odborné vedení mé práce, ochotu, podporu a připomínky při zpracování této práce.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá odchodem adolescentů z dětských domovů do samotného života a využitím expresivních technik při pomoci s tímto přechodem. Hlavním cílem je zpracování konkrétních technik, které mohou být potencionální pomoci v konkrétních obtížných oblastech při přechodu adolescentů z dětského domova do samostatného života. V teoretické části jsou vymezeny klíčové oblasti související s touto tématikou ze zahraničních i českých odborných zdrojů. Jedná se o základní vymezení dětských domovů, problematických oblastí při nebo po odchodu klientů z dětského domova a vymezení expresivních technik, které jsou využity v praktické části bakalářské práce. Praktická část bakalářské práce zahrnuje navržené techniky, které mohou být využitelné při tomto přechodu a jsou rozděleny dle problematických oblastí, kterých se týká druhá kapitola.

KLÍČOVÁ SLOVA

Dětský domov, expresivní techniky, terapie ve speciální pedagogice, opuštění dětského domova

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with the transition of adolescents from children's homes to independent life and the use of expressive techniques to help with this transition. The main aim is to elaborate on specific techniques that can potentially help in specific areas of difficulty in the transition of adolescents from children's homes to independent living. In the theoretical part, key areas related to this topic are defined from foreign and Czech expert sources. This includes the basic definition of children's homes, problematic areas during or after clients' leave from the children's home and the definition of expressive techniques, which are used in the practical part of the bachelor thesis. The practical part of the Bachelor's thesis includes suggested techniques that can be used in this transition and is divided according to the problem areas covered in Chapter Two.

KEYWORDS

Children's home, expressive techniques, therapy in special education, leaving the children's home

Obsah

Obsah	7
Úvod.....	9
1 Dětský domov.....	11
1.1 Charakteristika dětských domovů	11
1.2 Příčiny umístění dětí do dětských domovů	12
1.2.1 Nedostatečná péče o výchovu dítěte	13
1.2.2 Zneužívání a týrání dítěte.....	13
1.2.3 Sociokulturní nebo finanční důvody rodiny	13
1.2.4 Alkoholismus a zneužívání jiných návykových látek v rodině	14
1.2.5 Trestná činnost rodičů/Výkon trestu odnětí svobody	14
1.3 Důsledky umístění do dětského domova.....	14
1.4 Specifika klientů dětského domova.....	16
1.4.1 Adolescenti v dětských domovech.....	17
2 Problematické oblasti jedinců po opuštění dětských domovů.....	5
2.1 Finanční gramotnost.....	6
2.2 Vlastní bydlení	7
2.3 Zdravotní péče.....	9
2.4 Rizikové chování.....	11
2.5 Právní a administrativní úkoly	13
2.5.1 Zaměstnání a vzdělání.....	14
2.6 Socializace.....	15
3 Expresivní terapie	18
3.1 Vymezení expresivních terapií.....	18
3.2 Dramaterapie	19
3.3 Biblioterapie	21
3.4 Arteterapie.....	24
3.5 Využití expresivních terapií v problematice dětských domovů	25
4 Návrh expresivních technik pro pomoc adolescentům při přechodu z dětského domova do samostatného života	27
4.1 Techniky pro zlepšení finanční gramotnosti	27
4.2 Techniky pro pomoc při zajišťování vlastního bydlení.....	31
4.3 Techniky k podpoře zdraví.....	34

4.4	Techniky pro prevenci rizikového chování	37
4.5	Techniky pro orientaci v právních a administrativních úkolech	42
4.6	Techniky pro podporu zaměstnání a vzdělání	44
4.7	Techniky pro podporu socializace a sociálních dovedností	46
	Závěr	50
	Seznam použitých informačních zdrojů:	5
	Seznam příloh	22

Úvod

Odchod z dětského domova představuje jednu z obtížných situací, které čelí všichni klienti dětských domovů. Pro dospívající jedince se mnohokrát jedná o zlomové období, které může ovlivnit celou jejich životní cestu a směřování. Tento přesun je spojen se zvýšenou zodpovědností, potřebou sociální integrace, zvýšenou samostatností a nástupem situací, ve kterých se jedinci často mohou cítit ztraceni a nejistí.

I přestože některé dětské domovy poskytují systematické i nesystematické intervence a podpůrné systémy s cílem usnadnit přechod mladých dospělých, odborná literatura a výzkumy stále upozorňují na fakt, že dospívající mají obtíže při integraci do nové životní etapy.

Tato bakalářská práce se zaměřuje právě na tyto specifické oblasti, ve kterých se dospívající potýkají s obtížemi při či po opuštění dětského domova. Detailně se zabývá analýzou těchto oblastí s cílem těmto oblastem více porozumět.

Na základě rešerše těchto oblastí jsou v praktické části s pomocí expresivních terapií navrženy techniky, které považují za potencionálně efektivní v těchto oblastech. Převážně protože nabízejí kvalitní a kreativní způsoby pro vyjádření, prevenci a výchovu.

Druhy expresivních technik jsou v bakalářské práci také popsány, a to pouze ty, které se později využívají v praktické části.

Souvislost s oborem speciální pedagogiky spočívá především v možnostech práce s osobami se sociálním znevýhodněním, prevencí a použitím inovativních expresivních metod pro podporu a pomoc při intervencích u přechodu.

Jedním z důvodů pro zvolení tohoto tématu byl můj osobní zájem o expresivní terapie a jejich využití ve speciální pedagogice, konkrétně v pomoci mladým dospělým s nařízenou ústavní výchovou. Další motivací bylo nedostatečné zkoumání expresivních metod a informací využitelných v tomto kontextu. Toto téma celkově považuji za důležité, jelikož připravenost jedinců na odchod může výrazně usnadnit jejich adaptaci na život mimo dětský domov.

Cílem bakalářské práce bylo navržení technik s pomocí expresivních technik, které by mohly být využitelné v praxi v kontextu osob opouštějící dětské domovy a jejich přípravu na tento odchod. Tyto navržené techniky by mohly být užitečné pro praktické využití i jako inspirace pro odborníky jako jsou pedagogové, terapeuti, vychovatelé a jiným pracovníkům působící v dětských domovech, tím pádem by se tato práce mohla

stát podpůrným návodem pro další práci s klienty dětských domovů. Většina navržených technik rozvíjí mnoho dalších oblastí, nejen ty, které jsou uvedeny jako hlavní cíle rozvoje a podpory a je důležité zmínit, že techniky mohou přispět i v jiných oblastech dle individuálních potřeb klientů.

1 Dětský domov

Tato kapitola bakalářské práce se zaměřuje na klíčová témata související s dětskými domovy. Hlavním cílem je vymezení zásadních kategorií, které úzce souvisí s tématem bakalářské práce.

1.1 Charakteristika dětských domovů

Dětský domov představuje institucionální formu náhradní rodinné péče, která nastává, jestliže nelze využít náhradní péči rodinného charakteru. Za náhradní péči rodinného charakteru je považováno osvojení či pěstounská péče (Vocilka, 1999; Matějček, 1999; Hoferková, 2009; Prošková, 2022).

Legislativně je ústavní výchova v dětských domovech ukotvena v zákoně č.109/2002 Sb., který jedná „o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů”.

Hoferková (2009) a Janský (2014) popisují ústavní výchovu jako preventivní opatření s cílem zajištění práv dítěte na vzdělání a výchovu. Tato podoba výchovy by měla zajišťovat prostředí k rozvoji sebejistoty, emocionálního vyjádření, osobnosti a umožňovat pozdější zapojení do společnosti. Měla by také respektovat individuální potřeby dítěte a zohledňovat jeho věk. Cílem je zabránit nežádoucím projevům chování, zmírnit negativní vlivy na vývoj, podporovat pozitivní vývoj dítěte a zajišťovat kvalitní a bezpečné prostředí. Novotná a Kremlíčková (1997) uvádí, že by dětský domov měl sloužit jako provizorní časově ukotvené útočiště, které má dítěti pomoci pro zdolávání obtížných situací a taktéž mu být oporou.

Dětské domovy usilují o to, aby nebyli stálými poskytovateli péče o dítě. Namísto toho mají sloužit jako provizorní časově ukotvené útočiště, které má dítěti pomoci při zdolávání obtížných situací a taktéž mu má být jeho oporou (Novotná, Kremlíčková, 1997).

Primárním cílem a posláním dětských domovů je zajištění kvalitního a bezpečného prostředí, které není pro dítě stresující. Toho je dosahováno pomocí budování pozitivních emočních vazeb, které rozvíjejí důvěru mezi dítětem a dospělým (Janský, 2014).

Základním principem dnešních dětských domovů je tzv.: „rodinná buňka či skupina”, ve kterých je umístěno 6 až 8 dětí. Sourozenci jsou obvykle zařazeni do stejné

rodinné buňky, přičemž je možné je přeřadit do jiných rodinných buněk například z výchovných důvodů. (zákon č. 109/2002 Sb.)

Janský (2014) zdůrazňuje, že prostředí takového dětského domova přináší přirozenou příležitost pro rozvoj komunikačních dovedností dítěte. Práva, povinnosti a odpovědnosti jsou vytvářeny skrze kontaktu starších a mladších klientů. Tyto vztahy mohou ovlivnit vznik rodičovských přístupů a vytvářet způsoby ochrany dítěte pro pozdější začlenění do společnosti.

1.2 Příčiny umístění dětí do dětských domovů

Děti, které jsou umístěny do dětských domovů nemají závažné poruchy chování a důvody nařízení ústavní výchovy jsou poté zejména výchovné, sociální či vzdělávací. Nastává tak v případě, že rodina nechce nebo nesmí poskytnout péči dítěti anebo z vážných důvodů se nemůže postarat o dítě (např.: z důvodu onemocnění, smrti, finančních, výkonu odnětí svobody aj.) Jejich edukace probíhá mimo dětský domov dle jednotlivých potřeb klientů (Novotná, Kremličková, 1997; Pipeková, 2010; Vocilka, 1999; Janský 2014; Hoferková, 2009).

Obvykle k rozhodnutí o nařízení ústavní péče v dětském domově z výchovných důvodů nastává v důsledku předběžného opatření anebo v návaznosti na soudní rozhodnutí o ústavní výchově (Vocilka, 1999).

Majorita těchto dětí se setkala ve svých vlastních rodinách s nepříznivými situacemi, které se ve většině případů týkali nesplnění rodičovských povinností v řádné výchově. To nadále ovlivňuje jejich prožívání emocí, uvažování a činy, které se mohou lišit od projevů dětí žijících v běžném rodinném prostředí (Vocilka, 1999).

Podle Ptáčka, Kuželové a Čeledové (2011) lze mezi nejčastější důvody umístění dítěte do dětského domova zařadit tyto důvody:

- Nedostatečná péče o výchovu dítěte/zanedbávání
- Týrání, zneužívání
- Sociokulturní nebo finanční důvody rodiny
- Alkohol v rodině
- Trestná činnost rodičů/Výkon trestu odnětí svobody

Bittner a kol. (2007) a Vocilka (1999) se na většině těchto důvodů shodují s Ptáčkem, Kuželovou a Čeledovou (2011). Bittner a kol. (2007) uvádí ještě osiřené či úmrtí rodičů.

1.2.1 Nedostatečná péče o výchovu dítěte

Vliv výchovy ze strany rodiny nelze podceňovat, neboť formuje celou osobnost jedince, jeho vlastnosti, orientaci v životě, sociální dovednosti a charakter. (Vocilka, 1999; Vaníčková, 2023) Takové okolnosti mohou postihovat děti z různých sociálních vrstev, bez ohledu na to, zda jsou z vrstev nižších či vyšších. Rovněž můžeme vidět nárůst případů v prosperujících rodinách, kde je rodina zaneprázdněna kariérou a nevěnuje čas a pozornost dítěti. Až v okamžiku, kdy se projeví nežádoucí chování, rodina projeví určitou iniciativu, což už může být pozdě a řešením se stává dětský domov (Vocilka, 1999).

K této kapitole se také váže zanedbávání dítěte, což je také jeden z projevů syndromu CAN, včetně týrání a zneužívání, které je popsáno v další kapitole.

Zanedbávání dítěte se může projevovat v mnoha formách, některé z nich jsou například ignorování potřeb, nedostatečná péče o dítě a další. Příčiny mohou být také různé včetně dlouhodobé chudoby či nechtěného mateřství.

1.2.2 Zneužívání a týrání dítěte

Týráním se dle Vágnerové (2014, s. 556) rozumí „*chování rodičů či jiných osob, které dítě tělesně či duševně poškozují, a ohrožuje tak i jeho další vývoj*“. Radíme sem fyzické týrání, psychické týrání, sexuální zneužívání a zanedbávání dítěte. Všechny tyto projevy se řadí mezi projevy syndromu CAN (Child Abuse and Neglect) neboli syndromu týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte, který Dunovský, Dytrych a Matějček (1995), Hanušová (2006) a Vágnerová (2014) popisují jako soubor nežádoucích projevů, projevujících se záměrným poškozováním dítěte, často ze strany nejbližších pečovatелů, zejména rodičů.

Krejčířová (2001, citované podle Vágnerové, 2014) upozorňuje na to, že děti jsou vystaveny riziku ze strany lidí, kteří nedokáží správně ovládat své vlastní emoce, vykazují projevy agresivity a jsou lehce podrážděni, ale také lidmi, kteří jsou emociálně odtažití a neberou ohled na ostatní. U těchto jedinců jsou děti vnímány jako dostupný prostředek k ventilaci negativních emocí. Statistiky značí, že 70 % agresorů bylo v dětství týráno nebo zanedbáváno.

1.2.3 Sociokulturní nebo finanční důvody rodiny

Bedřichová a kol. (2014) uvádí, že tyto problémy v rodině mohou mít vliv na psychiku dítěte především na schopnost koncentrace, ochotu ke spolupráci a další

faktory. Jedná se především o častý výskyt rodin, v nichž se vyskytuje rizikové chování spolu s důvody sociokulturními a finančními, což zmiňuje i Vocilka (1999). Tyto důvody mohou vést i k problematice šikany u dítěte, zvláště pokud má dítě má oblečení, které neodpovídá daným normám skupiny (Peltová, 2000).

1.2.4 Alkoholismus a zneužívání jiných návykových látek v rodině

Vocilka (1999), Juhásová (2016, Alkohol škodí, (© 2015) i Preslová (2023) zvláště zdůrazňují opatrnost při konzumaci alkoholu, která je často vnímána jako běžně přijatelný společenský jev. V situaci, kdy alespoň jeden z rodičů trpí alkoholismem, je evidentní, že rodina není schopna fungovat adekvátně. Alkohol může vést k týrání, hrubému zacházení nebo jiným nežádoucím projevům, které mohou být důvodem k odebrání dítěte z rodiny.

1.2.5 Trestná činnost rodičů/Výkon trestu odnětí svobody

V rámci analýzy soudních rozhodnutí byla nařízena výchova do dětského domova z tohoto důvodu v 10 % případů (Školská zařízení pro výkon ústavní výchovy, 2022). A oblastí výkonu trestu odnětí svobody se zabývali Ptáček, Kuželová a Čeledová (2011, s. 42), kdy došli ke zjištění, že; „*Rodiče dětí v náhradních formách péče jsou statisticky významně častěji ve výkonu trestu odnětí svobody*“.

U tohoto důvodu umístění dítěte do dětského domova se především jedná o opakované přestupky jednoho či obou rodičů, a to vede k umístění rodičů do nápravného zařízení a tím i k rozpadu rodiny či emocionálnímu utrpení dítěte. Tyto činnosti se obvykle týkají oblastí trestných činů proti životu a zdraví, trestných činů proti rodině a mládeži atd. V rámci vývoje dítěte je nejvíce ohrožen ten morální, kde rodiče mohou být nevhodným vzorem, děti se poté mohou spoluúčastnit trestných činů (Vocilka, 1999). Dle občanského zákoníku je stanoveno, že v případě, kdy je rodič či oba ve výkonu trestu odnětí svobody a nejsou schopni zajistit řádnou výchovu a také není k dispozici jiná osoba, který by ji mohla zajistit, soud nařídí ústavní výchovu (zákon č. 89/2012 Sb.).

1.3 Důsledky umístění do dětského domova

Jak praví Novotný (2015) ve své studii, dětský domov je specifické prostředí, charakterizované řadou odlišností od domácího rodinného prostředí, které může mít dopad na vývoj dítěte. Tyto dopady mohou mít pozitivní, neutrální, ale také negativní

charakter a tím nesou riziko ohrožení vývoje dítěte z mnoha hledisek. Tato kapitola se zaměřuje na určité dopady této péče na dítě.

Jak už ukázaly studie Matějčka, Bubleové a Kovaříka (1997) dopady ústavní péče opravdu mohou být negativní. Studie sledovala 60 klientů po dobu třiceti dvou let a zjistila výrazné rozdíly u klientů ve středním věku, kteří prošli ústavní péčí. Tito klienti vykazovali:

- omezené společenské dovednosti
- sníženou zaměstnanost
- omezenou úroveň vzdělání
- nízkou sociální integraci

Především u mužů byla zjištěna vysoká míra nespokojenosti se svým současným životem. Závěry studie Matějčka, Bubleové a Kovaříka (1997) potvrzují, že osoby, které prošly ústavní výchovou, vykazují ve středním věku (průměrný věk 37 let) největší odchylky od norem v procesu vytváření osobnosti a sociálního začlenění.

Dále podle výsledků výzkumu institucionalizovaných dětí od Groarka, McCalla a Fische (2011) je klíčovým prvkem, který ovlivňuje opožděný vývoj a potíže pozorované u adaptovaných dětí po jejich pobytu v instituci je absence citlivých, zpětně reagujících interakcí ze strany pečovatелů, kterých je v těchto institucích nedostatek.

Dle metaanalýzy IJzedoorna, Luijkové a Jufferové (2008) děti vyrůstající v rodinách ve srovnání s dětmi z dětského domova vykazují vyšší inteligenční kvocient. Výsledky zpoždění souvisely s věkem nařízení ústavní výchovy v dětském domově, věkem dítěte při výzkumu a úrovní rozvoje dané země. Odlišnost mezi vrstevníky v dětském domově a pěstounské péči byla o 20 bodů. V dětském domově se jednalo o IQ 84 a v pěstounské péči o IQ 104.

Naopak v průzkumu realizovaném Attar–Schwartz (2008) bylo zjištěno, že čím déle děti setrvávají v dětském domově, tím méně se projevovало agresivní chování a děti nevykazovaly sociální potíže. Toto zjištění jde dát do souvislosti s teorií citové vazby, která klade důraz na důležitost pevných a nepřerušovaných vztahů a vazeb u dětí (Howes, 1999 citovaný Attar–Schwartz, 2008). V rámci odlišností mezi pohlavími, studie vykazovala vyšší úroveň agresivního chování a nižší úroveň deprese a úzkosti (Atter–Schwartz, 2008).

Dalším příkladem je studie Novotného (2015), který ukázal, že ne všechny děti v dětských domovech mají problémy s přizpůsobením se novému prostředí myšleno

adaptací, jak studie předpokládala. Naopak se ukázalo, že mnoho dětí má potíže v oblasti myšlení a chování, které nerespektuje pravidla či se vymyká normám.

Celkově z analýzy uvedených studií je zřejmé, že vliv dětských domovů na život dítěte má různorodé dopady. Studie Matějčka, Bubleové a Kovaříka (1997), uvádí, že dlouhodobý pobyt v ústavní péči může nést negativní dopady jako omezené sociální dovednosti, nízkou zaměstnanost či nízkou úroveň vzdělanost. Avšak Attar–Schwartz (2008) vyzdvihuje i pozitivní aspekty dlouhodobého umístění dítěte do ústavní péče jako jsou snížení agresivního chování a zlepšení sociální adaptace. Adaptační problémy se také nepotvrdily ve studii Novotného (2015), zde se objevily potíže spíše v oblasti myšlení a chování. V metaanalýze Ijzendoorna, Luijkové a Jufferové (2008) se ještě zobrazily rozdíly s ohledem na inteligenci, kdy děti vyrůstající mimo dětský domov vykazovaly vyšší inteligenci.

1.4 Specifika klientů dětského domova

V dětském domově se nacházejí děti, které mají státem nařízenou ústavní výchovu schválenou soudem. Do dětského domova jsou zařazeny děti obvykle ve věku od tří do osmnácti let, v případě pokračování dětí ve studiu se jejich pobyt v zařízení může prodloužit. Spolu s těmito dětmi mohou být do dětského domova zařazeny nezletilé matky s jejich dětmi (Pipeková; 2010, Vocilka; 1999; Janský 2014; Hoferková, 2009).

Všechny tyto projevy vedou k rozhodnutí, že je velmi zásadní, aby se zjistili důvody a projevy tohoto chování a podle toho se určila opatření a náprava, buď obvyklými výchovnými metodami anebo bude potřeba kooperace specializovaných pracovišť jako jsou pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče pro děti a mládež. Samotným klientem není pouze dítě, nýbrž celá rodina se všemi svými členy (Vocilka, 1999).

Janský (2014) i Vocilka (1999) se shodují na tom, že klientem není pouze samotné dítě, nýbrž celá rodina se svými členy. Oba odborníci zdůrazňují nedocenitelné a nenahraditelné postavení rodiny při výchově dítěte a prvotní vazby mezi matkou a dítětem, která hraje významnou roli při formování osobnosti dítěte. Janský (2014) rozšiřuje myšlenku tak, že tento systém může vyvolávat i negativní projevy a rodina se pak stává významným rizikovým prvkem při výchově. V této situaci se odborníci nachází v rozporu, přestože sdílí totožný cíl – poskytnutí pomoci dítěti a obhajoba jeho zájmů. Některé z hlavních názorových rozdílů se vztahují k metodám dosažení cíle. Jedno z klíčových témat pojednává o tom, do jaké míry je vhodné a efektivní nadále

podporovat rodinu a kdy je nezbytné zasáhnout v rozporu s rodinou a tím hájit zájmy dítěte, například: rozhodnutím o umístění dítěte do dětského domova.

1.4.1 Adolescenti v dětských domovech

Adolescence, jak ji popisuje Gaete (2015) představuje období dospívání, nacházející se mezi dětstvím a dospělostí. V průběhu této etapy dochází k intenzivnímu procesu změn, které zahrnují fyzické, psychické a sociální dozrávání. Tyto proměny jedince poté vedou do etapy dospělosti.

Období adolescence podle Vágnerové a Lisé (2021), je období, kdy si jedinci hledají svoji vlastní identitu, potýkají se s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém. Pracují na svých dovednostech a na své pozici ve společnosti. U mladistvých je důležitá podpora pozitivního pohledu na život a na svoji osobnost, což slouží při procesu experimentování.

Toto období přináší zvýšenou zátěž, vycházející z transformací dítěte, přičemž většina z nich je hormonálně podmíněná a ovlivňuje psychický vývoj, tělesný vývoj i vývoj mozku (Casey, 2010 citované podle Vágnerové, 2021).

Adolescenci můžeme kategorizovat na dvě (Vágnerová, Lisá, 2021) nebo tři fáze (Gaete, 2015).

Vágnerová a Lisá (2021) uvádí první etapu jako ranou adolescenci, známou také jako pubescenci, která obsahuje prvních pět let adolescence. Je obvykle časově ukotvena mezi 11. a 15. rokem života. Dospívajícímu se mění vzhled, což ovlivňuje jejich identitu i vnímání ze strany okolí. Dochází k postupnému odtržení od rodičů a většímu zapojení se do kolektivu vrstevníků. Dospívající se snaží o diferenciaci od svých vrstevníků pomocí změny stylu života, svých zájmů či vzhledu. Klíčovým zlomem je dokončení povinné školní docházky a následná změna směru v životě dospívajícího.

Na tuto etapu navazuje etapa druhá, pozdní adolescence. Ta se týká dalších pěti let, obvykle od 15. do 20. roku života. Během této fáze vznikají složitější psychosociální změny, ovlivňující jak dospívajícího, tak i jeho společenské postavení. Významnými okolnostmi v tomto období bývá ukončení vzdělávání pro zaměstnání, vstup na trh práce či další edukace, s čímž souvisí přiblížení se či odsunutí se k ekonomické svobodě. Dosažení plnoletosti, které slouží jako zlom v jedincově životě, získává adolescent nezávislost v rámci svého rozhodování, s čímž se pojí přebírání zodpovědnosti za své činy. Jedinec hledá svoji vlastní identitu, pomocí sebepoznávání

a zkoušení různých forem jednání (Vágnerová, Lisá, 2021). Erikson (1999) popisuje toto období jako „adolescentní psychosociální moratorium“, které se vyznačuje odsunutím rozhodnutí, které s sebou přináší závazky a obdobím sexuálního a kognitivního rozvoje. Jedná se o období, které s sebou nese téměř žádné závazky; je to období volnosti, kdy dospívající může lépe porozumět sám sobě, stanovit si své budoucí cíle a osamostatnit se tak, jak to dnešní společnost vyžaduje.

Dle Gaete (2015) jsou tři fáze adolescence, a to raná adolescence od věku 10 do 13 či 14 let, střední adolescence od 14 do 17 let a pozdní adolescence od 17 do 18 let. Jedná se o proměnlivý proces biologického, psychického a sociálního vývoje, což brání v použití jednotného schématu pro všechny dospívající jedince. Všechny prvky jsou poté ovlivněny faktory jako je pohlaví, etnikum nebo prostředí výchovy. Tyto tři fáze poté zrcadlí myšlenky Vágnerové a Lisé (2021).

Dle studií Gallarda-Masy, Sitjes-Figuerasové, Iglesiase a Montserratové (2023), zabývající se, jak dospívající v ústavní péči vnímají své schopnosti a spokojenost se životem vyplývá, že adolescenti z dětských domovů u sebe vyzdvihují dovednosti jako je zájem o učení se nových věcí nebo schopnost rychle reagovat. Poté zmiňovali také schopnost být zvědavý a zájem o pochopení příčin událostí. Naopak strategické myšlení, schopnost řešení konfliktů a paměťové schopnosti nevnímají jako své silné stránky. V oblasti sociálních dovedností se adolescenti pozitivně hodnotili, a to zejména za projevy dobrého zacházení s ostatními, laskavost k lidem, vděčnost a schopnost vyjádřit ji. Jako vlastnosti, které adolescenti zmiňovali jako nejslabší byla důvěra v ostatní lidi, přestože vlastnost, kterou zmiňovali pracovníci v ústavní výchově byla soutěživost. V rámci oddělení životní spokojenosti ve studii si adolescenti nejvíce váží věcí, které se naučili, jejich přátel a nejméně hodnotili svobodu a studentský život.

2 Problematické oblasti jedinců po opuštění dětských domovů

Legislativně je opuštění dětského domova primárně ukotveno v zákoně č. 109/2002 Sb., který pojednává o odchodu jedinců z dětského domova dosažením 18 let či se jeho pobyt může prodloužit do 26 let, pokud pokračuje ve studiu. Rovněž zákon vymezuje práva a povinnosti ředitelů v dětském domově, kteří jsou povinni zkontaktovat sociálního kurátora nejpozději 6 měsíců před předpokládaným opuštěním dítěte dětského domova, o čemž pojednává i zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí, který upozorňuje, že zařízení je povinno oznámit propuštění dítěte z ústavny výchovy příslušnému obecnímu úřadu obce s rozšířenou působností, který mu zajistí právě sociálního kurátora pro dospělé. Sociální kurátor pro dospělé je podle Jelínkové (2021, s. 2) „sociální pracovník, který je nezbytnou součástí resocializačního procesu“. Má především činnost terciální prevence a spolu s ní zprostředkovává například kontakt s úřady či pomoc se zdravotní péčí (Jelínková, 2021).

Výzkum Štenclové a Čecha (2018) ukázal, že většina dětských domovů přistupuje k přípravě dětí na odchod zcela odlišným způsobem. Konkrétně 58 % z nich nemá rozdílný přístup v přípravě na samostatný život, než je v běžném rodinném prostředí. Myšleno, že je příprava průběžná a neuspořádaná. Přibližně 20,5 % respondentů vnímá tuto přípravu jako specifickou aktivitu a 15,9 % z nich se na ni soustředí minimálně rok před odchodem dítěte. Nejčastěji využívanou strategií dle výzkumu je nastavení specifického režimu. Tento program režimu může zahrnovat bydlení v oddělených bytech nebo spolupráci s neziskovými organizacemi.

Celkově je zásadní zmínit, že přechod do samostatného života je individuální a jeho úspěšnost závisí na mnoha faktorech, například na době umístění do dětského domova, důvodu umístění, předchozích vztahů s rodinou, osobních charakteristikách jedince, přítomnosti touhy po samostatnosti a dalších faktorech (Juhásová, 2016). Většina znalců z neziskové organizace Tripitaka, zabývající se zaměstnáváním osob odcházejících z institucionálních zařízení, přirovnává tuto tranzici z dětského domova do samostatného života ke kulturnímu šoku, který nastává u jedinců při emigraci (Hronová, 2023).

Některé z organizací pomáhající při odchodu mladých dospělých z dětských domovů mohou být dle Proškové (2022, s. 142) např.: „Nadační fond Albert, DEJME DĚTEM ŠANCI o.p.s., Nadační fond manželů Livie a Václava Klausových, Beruška HB, Nadační fond Terezy Maxové, Nadání a dovednosti a Začni správně“.

Podle Běhounkové (2012), Steina (2012), agentury Ipsos (2015), dokumentu Rovnýma nohama (2017), Matouška (2019) a dalších odborných zdrojů jsou následující podkapitoly rozděleny dle identifikovaných problematických oblastí v procesu odchodu mladých dospělých z dětských domovů.

2.1 Finanční gramotnost

Bertl (2017, s. 16) uvádí definici finanční gramotnosti jako „*takovou úroveň porozumění termínům a procesům souvisejícím s oblastí peněz, financí, daní, dluhů, pojištění, spoření apod., který jedinec chápe jako aktivní a relevantní součást svého života a světa*“. Dle dokumentu od MF, MŠMT a MPO ČR (2007, s. 7) se osoba finančně gramotná „*orientuje v problematice peněz a cen a je schopna odpovědně spravovat osobní/rodinný rozpočet, včetně správy těchto financí s ohledem na měnící se životní situace*“.

Dle Bertla (2017) by se problematika finanční gramotnosti neměla brát na lehkou váhu. Stein (2012), Běhounková (2012), Agentura Ipsos (2015) a dokument Rovnýma nohama (2017) uvádějí, že v důsledku fixace na vychovatelky, nedostatečného vzdělání a nedostatku informovanosti mají jedinci v dětských domovech nižší úroveň finanční gramotnosti. V dokumentu Rovnýma nohama (2017) bývalí klienti dětských domovů zmiňují, že peníze jsou jedním z nejsložitějších problémů, s kterým se potýkají po odchodu a obvykle jim dělalo potíže se naučit s nimi hospodařit, s tímto tvrzením se shoduje i Gottwaldová (2006).

Bertl (2017) upozorňuje na fakt, že člověk finančně nevzdělaný například s dluhy, představuje potenciální zdroj potíží. Snaha vyhnout se starostem spojenými s financemi, vedou k uchýlení se k rizikovému chování. V rámci zisku peněz se zde může objevit patologické hráčství jako pomyslné řešení rychlého zisku peněz. Nadále také uvádí, že jedincům sociálně znevýhodněným by se měla věnovat zvláštní pozornost v rámci finanční gramotnosti. Dle metodiky od Němce (2023) lze do skupiny žáků se sociální znevýhodněním často zařadit i jedince z dětských domovů.

V oblasti školství je od září 2013 zavedena povinná výuka finanční gramotnosti na základních i středních školách. Může být zařazena do výuky v rámci existujících předmětů jako je matematika nebo do integrovaných vyučovacích předmětů jako jsou „*výchova k občanství*“ či alternativně jako nově vytvořený povinný předmět „*Rozumíme penězům*“ (Hesová, 2015).

Dle metodiky od Hesové (2015) je při výuce zásadní zvážit, zda je vhodnější použít autentické situace či modelové situace. Bertl (2017) naopak zdůrazňuje, že u výuky finanční gramotnosti by se mělo využívat primárně aktuálních situací a brát v potaz individualitu aktuální skupiny vzdělávaných. Poukazuje na nutnost vytvářet realistické pomocné materiály, které odráží současnou situaci jako jsou například aktuální reklamní kampaně banky. Tento koncept výuky umožní jedincům lépe pochopit obsah a jeho využití v praxi. Vzdělávající by měl vést vzdělávaného k sebereflexi, sdělování svých pocitů a zjištěních, což by mohlo být účinným nástrojem pro posílení komunikačních dovedností a snížení stresu spojeného s finančními tématy.

2.2 Vlastní bydlení

Problematiku bydlení po odchodu z dětských domovů řeší mnoho znalců, kteří tvrdí, že ačkoli nabývá alternativních možností bydlení, jsou stále přetrvávající potíže s dostupností bydlení, udržením si bydlení, bezdomovectvím, finančními potížemi s bydlením spojenými a další potíže, které souvisejí s bydlením po odchodu z dětského domova (Ptáček a kol., 2015; Rovnýmá nohama, 2017; Měrková, Sedláček, 2017; Cerqueirová, 2023).

Většina klientů dětského domova má již při odchodu zajištěno ubytování, ale pokud ne, je vhodné předem zvážit, zda má klient dostatečnou způsobilost a samostatnost pro život v samostatném bydlení (Rovnýmá nohama, 2017; Měrková, Sedláček, 2017). V případě, že se klient rozhodne, že není připraven či nechce do samostatného bydlení, existují různé jiné varianty bydlení, kde jim vypomáhají odborníci. Zařízení, která toto nabízí jsou na dobu dočasnou, a to obvykle na jeden rok. Během roku si jedinec hledá jiné bydlení s pomocí profesionálů, kteří mu mohou pomoci i s jinými problematickými oblastmi jako hledání práce či hospodaření s penězi. Mezi tyto zařízení se primárně řadí: azylové domy, domy na půl cesty a noclehárny (Měrková, Sedláček, 2017). V kontextu nabídky alternativních možností bydlení uvádí Gjuričová (2007), že většina jedinců po ukončení ústavní výchovy či ochranné výchovy vrací zpátky do rodiny (70,5 %), domy na půl cesty využilo 7,3 % respondentů a na azylové domy se obrátilo pouze malé procento respondentů a to 1,1 % respondentů.

- Azylové domy

„Jsou formou sociální služby, která poskytuje pobytové služby na přechodnou dobu osobám v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení“ (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Tato služba zajišťuje poskytnutí stravy, ubytování, pomoc při hledání ubytování, podporu při prosazování práv a zájmů klientů. Mimo pobytové služby také poskytují výchovné, vzdělávací a aktivizační aktivity (Měrková, Sedláček, 2017; Diakonie, 2021).

- Domy na půl cesty

Domy na půl cesty jsou bezpečným a podpůrným místem, které mladým lidem v náročných či krizových situacích pomáhá k úspěšné integraci do samostatného života. Poskytují cenově dostupnou službu bydlení, kde každý klient má svého průvodce, který je jeho pomocnou rukou (Měrková, Sedláček, 2017; Dům na půl cesty Havlíčkův Brod, 2024; Dům na půl cesty DOM 8, 2024).

- Noclehárny

Noclehárny nejsou službou pro bydlení, ale pro přenocování. Jedná se o službu na jednu noc, kdy jedinec večer přichází a ráno odchází. V rámci této služby je tedy přenocování, ale také možnost osobní hygieny a využití kuchyně (Arcidiecézní charita Praha, 2024; Měrková, Sedláček, 2017).

Po odchodu mají mladí dospělí ještě jiné možnosti ubytování a to např.;

- Sociální bydlení

Sociální bydlení představuje možnost pro osoby v bytové nouzi nebo ohrožené v důsledku nedostatečných příjmů na bydlení (MPSV, 2024). Pro ubytované osoby může být v rámci sociálního bydlení například snížený nájem a s tím i měsíční náklady na bydlení (Lux, Burdová, 2000).

- Ubytovny

Ubytovny jsou určeny pro jedince, kteří se ocitli v sociálně obtížné situaci nebo jsou ohroženi v důsledku života bez přístřeší. Každá ubytovna se liší standardy i kvalitou vybavení, typicky nabízejí vybavení jako společnou kuchyň a pračku pro všechny ubytované, v některých případech i společnou sociální místnost (Měrková, Sedláček, 2017; Centrum sociálních služeb Praha, 2023). Při výběru zájemců o ubytování se přihlíží k různým okolnostem a rysům jako je ochota řešení aktuální situace, naléhavost situace a věk zájemců (Měrková, Sedláček, 2017; Centrum sociálních služeb Praha, 2023).

- Startovací byty

Některé dětské domovy nabízejí možnost startovacích bytů, pokud tomu tak není, některá města, neziskové organizace či zařízení v rámci jejich programů poskytují tento

typ bydlení (Hečková, 2023). Tyto byty mladým lidem umožňují získat cenově dostupné bydlení a začít svůj samostatný život více zodpovědně a jednoduše. S ohledem na specifické podmínky pro ubytování jako je věk, finanční nedostatky, registraci na bytovém úřadě a další podmínky je možnost samostatných bytů vhodná pro pomoc pro získání stabilního a cenově dostupného bytu po odchodu z dětského domova (Drbohlavová, 2023).

Podle studie provedené Ptáčkem a kol. (2015) by měla být posílena dostupnost a nabídka startovacích bytů s nižším nájemným a s podporou sociálních kurátorů. Tento názor sdílí i nadace Krok domů ve svém průvodci „Společně po svých“ (2022).

- Cvičné byty

Cvičné byty zpravidla předchází startovacím bytům (Nadační fond Krok domů, 2022). Představují takové prostředí, kde mladí dospělí získají první praktické dovednosti v souvislosti se samostatným bydlením. Jedinci na začátku měsíce získají určitou částku představující výplatu, která jim musí vystačit na „nájem“ a služby spojené s bydlením. Pravidelně je zde navštěvují a kontrolují pedagogové/vychovatelé, kteří jim poskytují pomoc a podporu (Hečková, 2023).

2.3 Zdravotní péče

Významný představitel psychologie zdraví Jaro Křivohlavý (2009, s. 40) definuje zdraví jako: *„celkový tělesný, psychický, sociální a duchovní stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“*. Tato definice byla vytvořena jako kritika na definici od Světové zdravotnické organizace neboli WHO (© 2024) v překladu znějící: *„Zdraví je stav naprosté tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti“*. Tato definice vznikla roku 1946.

Význam zdraví v tomto kontextu zmiňuje mnoho studií a výzkumů. Některé ze studií upozorňují na fakt, že je u jedinců je vyšší riziko zdravotních potíží než u vrstevníků vyrůstajících mimo ústavní výchovu, přičemž většina odborných zdrojů upozorňuje na význam právě duševního zdraví (Bundle, 2001; A.M. Baron, Y.M. Baron a Spencer, 2002; Broad, 2005; Dixon, 2008; Stein 2012; Běhounková, 2012). Ale výzkum Dixona a kol. (2006) řadí mezi hlášené problémy respondentů také astma a chřipku. Kupříkladu výzkum Broada (2005) zjistil, že 65 % mladých dospělých opouštějících péči uvedlo, že institucionalizace negativně ovlivnila jak jejich fyzické, tak jejich psychické zdraví ve všech oblastech. Juhásová (2016) například zmiňuje, že

jedinci mají potíže v oblasti sebevědomí, sebedůvěry, ale i důvěry v jejich okolí, což může být příčinou i dalších jiných obtíží například v souvislosti se sociální adaptací. V souvislosti s problematikou sociálního začlenění Pazaratz (2009) tvrdí, že na tuto oblast může mít vliv nezvnitřnění účinných mechanismů pro zvládání stresových situací.

Šťastný (2006) a Máchová a kol. (2009) tvrdí, že životní styl je nejvýznamnější determinantem, který má přímý vliv na zdraví, a to z 50 až 60 procent. Zahrnuje širokou škálu faktorů jako je pohybová aktivita, stravovací návyky, užívání drog a alkoholu, kouření, nadbytek stresových situací a nadměrnou zátěž ve všech oblastech života. Dixon (2008) a Máchová a kol. (2009) navíc přikládají význam úrovni bydlení, přítomnosti a druhu zaměstnání a rizikovému sexuální chování. Uvádí, že tyto determinanty se mohou stát bariérou pro lepší zdravotní styl.

Některé z výzkumů ohledně zdraví a péče mladých dospělých opouštějících ústavní výchovu, uvádějí vyšší výskyt duševních poruch, emočních obtíží a behaviorálních problémů (National Children's Bureau, 2009; Improving the Care Experience of Looked After Children, 2024). Stein (2006) zdůraznil potřebu správné psychologické péče při přechodu a také tzv. „přechodné fáze“, která je možností pro vymezení škodlivých efektů na zdraví a také s tím spojenou schopnost řešení problémů čili i emočního zvládnutí, které souvisí s duševním zdravím. Do této fáze lze zařadit například možnost cvičných bytů.

Během výzkumu Sykes (2012) týkající se priorit mladých dospělých opouštějící péči, bylo zjištěno několik klíčových faktorů, které zahrnovaly podporu, povzbuzení a nátlak, který je podle bývalých klientů nejvýznamnější pro jejich odchod. Jako další významný faktor respondenti vnímali to, že potřebují vylepšit dovednost zvládat problémové či zátěžové situace tzv. „coping skills“, protože využívají strategie, které vnímají jako nevhodné řešení obtížných situací jako je například ignorace. Mezi další zjištěné oblasti patří stres, pocity samoty, deprese a vhodná strava.

Závěry výzkumů potvrzují významný nedostatek v oblasti zdraví o tyto mladé jedince opouštějící dětský domov a větší potřebu intervenčních strategií. Vyplývá z nich, že je potřeba komplexního a multidisciplinárního přístupu, zohledňující nejen fyzickou a duševní stránku zdraví, ale také faktory ovlivňující kvalitu zdraví.

2.4 Rizikové chování

Významný český klinický psycholog a psychoterapeut Miovský a kol. (2010, s. 23) definuje rizikové chování jako „*takové vzorce chování, v jejichž důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince i pro společnost*“. Moravcová a kol. (2015) toto chování definuje jako takové chování, které je charakterizované odchýlením se od společenských, školních a jiných norem, jež je v dospívání svým způsobem považováno za standardní. Často se jedná o předstupeň vážnějších forem jednání.

Termín „rizikové chování“ vystřídal dříve používaný pojem „sociálně – patologické jevy“, což uvádí Miovský a kol. (2015).

Lze identifikovat mnoho oblastí rizikového chování, ve kterých mají jedinci opouštějící dětské domovy mnoho nedostatků. Mezi ně je možno zařadit celkovou vyšší tendenci k rizikovému životu oproti jedincům vyrůstajících mimo dětský domov, ale i konkrétní oblasti jako prostituce, krádeže a užívání návykových látek, vandalismus a další oblasti (A.M. Baron; Y.M. Baron a Spencer, 2002; Mendes, Moslehuddin, 2006; Juhasová, 2016; Carr, McAlister, 2016; Matoušek, 2019; Vilinová, Dubcová a Kučeráková, 2019).

Dle Miovského a kol. (2015, s. 29) a Sobotková a kol. (2014) se rizikové chování dělí na několik základních druhů;

1. „*záškoláctví*“
2. „*šikanu a extrémní projevy agrese*“
3. „*extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě*“
4. „*rasismus a xenofobii*“
5. „*negativní působení sekt*“
6. „*sexuální rizikové chování*“
7. „*závislostní chování*“

Pokud se jedná o širší pojetí tohoto pojmu řadí se sem také;

8. „*okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte*“
9. „*spektrum poruch příjmů potravy*“

Při prevenci rizikového chování v ústavních zařízeních, do kterých spadá i dětský domov, je vhodné odlišit závažnost a povahu tohoto chování. Některé z forem rizikového chování mohou souviset s přirozeným biodromálním vývojem jedince jako

je například období adolescence (Jessor, 1991; Spear, 2000). Specialisté, kteří vytvářejí programy pro prevenci rizikového chování v rámci dětských domovů musí mít hlubší znalosti vývojových stadií dětství a adolescence, včetně výzev, kterým musí jedinci čelit pro správný zdravý rozvoj a vývoj osobnosti (Šolcová, 2009).

Broad (2005) a Dixon (2008) ve své studii jedinců odcházejících z péče uvedli, že obtíže spojené s duševním zdravím mohou vést k rizikovému chování. Naznačují, že rizikové chování může být pro jedince účelným řešením či únikem od pocitu osamělosti či izolace.

Obecně protektivní faktory ovlivňující vznik či rozvoj rizikového chování rozděluje Fergus a Zimmerman (2005) do několika oblastí, které mohou být propojeny s tématem odchodu z dětského domova;

- Osobností charakteristiky; vhodné copingové strategie na zvládnání stresu spojeného s přechodem,
- Vlivy související s rodinou; vztahy s rodinnými příslušníky
- Sociální vztahy mezi vrstevníky, které mohou pomoci při přechodu
- Vlivy spojené se školou a školním prostředím; motivace ke studiu, podpora od školských pracovníků, dostupnost vzdělávacích programů zaměřených na budoucnost žáků
- Angažovanost a spolupráce; např.: s pracovníky dětského domova a jeho klienty

V období adolescence je podle Křivohlavého (2009) klíčovým ochranným faktorem sociální podpora, která ovlivňuje kvalitu života těchto mladých jedinců. Tato podpora zahrnuje nejen lásku, ale také poskytnutí informací, respektu anebo materiální pomoci. Dalším z protektivních faktorů je koncept dle psychologa Bandury (1977) v překladu znějící; „vnímání vlastní účinnosti“ v angličtině „self – efficacy“, což je víra ve své schopnosti provádět takové akce, které jsou nezbytné k dosažení konkrétních výsledků.

Dle odborníků v oblasti rizikového chování lze vidět, že se jedná o počáteční nevyhovující chování, které posléze může vést k vážnějšímu rizikovému jednání ohrožující jak společnost, tak jedince. Specialisté zdůrazňují potřebu lepší prevence a vnímání ochranných faktorů.

2.5 Právní a administrativní úkoly

V průzkumu Švehly a Poláčkové (2020) jsou v této oblasti nejčastějšími deficity při přípravě na odchod jedinců ze zařízení v oblasti kontaktů s úřady, příspěvků hmotné nouze, sociálních dávek a informovanosti o nestátních neziskových organizacích, které se těmto oblastem věnují, což zmiňuje i výzkum Ipsos (2015) a Matoušek (2019).

Dle Mackerleho (2021) je zásadní, aby jedinci byli seznámeni s různými typy úřadů a jejich pravomocemi. Nadále aby získali povědomí o požadavcích ze strany úřadů, byli informováni o službách, které úřady poskytují a dětský domov by měl pomoci v osvojení si komunikačních i sociálních dovedností spojených s návštěvou těchto institucí.

Jak uvádí odborné zdroje lze zmínit několik nejdůležitějších okruhů v kontextu této podkapitoly. Jako první je určitě zásadní zmínit některé úřady. Jedním z důležitých úřadů pro bývalé či současné klienty dětských domovů je obecní úřad, městský úřad a ve větších městech magistrát, jedná se o centrální místo správy města. Také sem lze zařadit úřad práce, který zprostředkovává například možnosti pracovního uplatnění odcházejících jedinců. Na tomto úřadě lze zažádat i o finanční příspěvky, o kterých jedinci odcházející z dětských domovů mluví dle výzkumů opakovaně. (Ipsos, 2015; Měrková, Sedláček, 2017; Janus, 2018; Švehla, Poláčková, 2020; Úřad práce ČR, 2024). Nadále by se jedinci měli orientovat ve finančních příspěvcích jako jsou příspěvky v nezaměstnanosti, dávky hmotné nouze a další dávky státní sociální podpory, které by jedinci mohli využít jako přídatky na dítě, porodné anebo rodičovský příspěvek (Měrková, Sedláček, 2017).

Další potřebnou institucí je „Česká správa sociálního zabezpečení“. Jedná se o instituci odpovědnou za správu sociálního pojištění (Káňa, 2014; Měrková, Sedláček, 2017; Janus, 2018; ČSSZ, 2024). V dokumentu Rovným nohama (2017) zmiňuje jeden z klientů, že nebyl nahlášen jako student po dobu 4 let a díky tomu, se dostal do dluhů a přesně to je jedna ze situací, ve které by měli být jedinci více edukováni.

Jedinci často neví, na koho se obrátit v rámci pomoci a podpory po odchodu. Nemají přehled v rámci nadací a neziskových organizací zabývajících se touto tematikou (Ipsos, 2015; Švehla, Poláčkové, 2020). Bylo by adekvátní vytvoření systematického seznamu kontaktů, který by jedinci mohli využít po odchodu. Součinnost neziskových organizací a dětských domovů je vnímána jako klíčová (Mackerle, 2021). V této bakalářské práci bohužel není prostor k podrobnému popisu neziskových organizací

a nadací pro pomoc klientům z dětských domovů, ale zde je uveden krátký seznam některých z nich; organizace Dejme dětem šanci, Nadace Terezy Maxové, Poradenské centrum pro děti a mládež Centra J. J. Pestalozziho, o. p. s. Chrudim, Janus, z. s., Nadační fond Veroniky Kašákové, Nadání a dovednosti o. p. s.

2.5.1 Zaměstnání a vzdělání

Důležitost zaměstnání a vzdělání po odchodu mladých dospělých uvádí výzkumy Mendes, Moslehuddin (2006), Stein (2012), Ipsos (2015) i Matoušek (2019). Tito znalci tvrdí, že problematika se týká především nedostatků ve vzdělávání a informovanosti těchto jedinců. Mnoho jedinců si nedokáže udržet zaměstnání, což může být kvůli finančním problémům, nesamostatnosti, nevzdělanosti, ilegální zaměstnání a další (Hronová, 2023). Matoušek (2019) vidí limitace v souvislosti výběru zaměstnání a vzdělání dle preferencí pracovníků v zařízení.

Růžička (2013) podotýká, že osoby vyrůstající v dětském domově nemají pracovní sebekázeň, mají špatné komunikační dovednosti a malou toleranci k autoritám.

Úřad práce uvádí, že nemají konkrétní programy pro osoby z dětských domovů, ale věnuje těmto klientům více pozornosti (Růžička, 2013).

- Zaměstnání

Výzkum Medianu uvádí, že některými z hlavních důvodů neúspěchu bývalých klientů bývá „*negativní vliv okolí (rodina, přátelé, party), nedostatečná pracovní sebekázeň, neodpovědnost, nedodržování pravidel, potíže s komunikací se zaměstnavatelem, se spolupracovníky nebo s okolím, dlouhodobé pravidelné chodění do práce, absence v práci a malá tolerance k autoritám, vedoucí ke konfliktům s vedením*“ (Růžička, 2013, s. 9). Jedním z posledních faktorů je podle Růžičky (2013) a Matouška (2019) neochota firem zaměstnávat jedince z důvodu předsudků, ohledně jejich minulosti.

Hrdličková a Pavková (1989) zmiňují důležitost přípravy na profesní život klientů dětských domovů, a to především už u straších jedinců jako jsou klienti v období adolescence. Jedinci by dle Mackerleho (2020) měli vědět základní informace ohledně kvalifikace a přípravy na zaměstnání, měli by se orientovat na trhu práce, měli by mít přehled o fungování úřadu práce a další. Častým důvodem nezaměstnanosti uvádí Úřad práce v publikaci od Růžičky (2013) nízkou kvalifikaci.

- Vzdělání

Po opuštění dětského domova mnoho jedinců čelí výzvám spojených se školním vzděláváním, ať už kvůli dobrovolnému ukončení studia nebo vyloučení ze školy, zejména v případě učilišť (Rovnýmá nohama, 2017). V oblasti vysokoškolského vzdělání uvádí Liga lidských práv (2015), že vysokoškoláků z dětských domovů je nedostatek. Na toto studium je totiž potřeba nejen znalostí, ale také motivace a podpory ke studiu, kterou ne vždy klienti dětských domovů mají. Jedinci mluví, že by potřebovali větší motivaci už v předškolním věku a také větší tlak na studium těžších oborů.

Růžička (2013) a Liga lidských práv (2015) uvádí, že tito jedinci potřebují více pomoci při motivaci ke studiu a v jeho pokračování. Jedincům by mělo být poskytnuto kariérní poradenství (Růžička, 2013; Nadání a dovednosti O.P.S., 2024). Většina jedinců z dětských domovů má nižší vzdělání, obvykle studují obory jako jsou kuchař/číšník, cukrář, zedník a další podobné obory, které jsou ukončeny výučním listem (Růžička, 2013; Matoušek, 2019).

Avšak v článku od Českého rozhlasu (2015) je zmíněno, že čím dál tím více klientů odmítá možnost pobytu v alternativních ubytováních, což vede k prodloužení jejich studia z důvodu setrvání v dětském domově.

Dle Mackerleho (2020) by jedinci měli po odchodu z dětského domova vědět jaké jsou výhodné stránky a možnosti rekvalifikace, dalšího studia, stáží a praxí.

2.6 Socializace

Mnoho výzkumů zmiňuje právě deficity v oblasti sociálních vztahů, socializace nebo začlenění do společnosti. Donedávna se pracovalo převážně s pojmem „sociální integrace“, ale nyní se společnost snaží spíše zaměřit na pojem „sociální inkluze“ (Votavová, 2013). Pro pochopení této kapitoly je důležité tyto dva pojmy rozlišovat. Někteří autoři uvádějí, že právě „sociální integrace“ je nejvyšší formou socializace, jiní zas uvádějí, že pojmy socializace a sociální integrace jsou synonymy (Sovák, 1980). Růžičková (2006, s. 13) chápe socializaci jako *„proces začlenění handicapovaných osob do okolní společnosti, kdy je společnost na jedné straně ovlivňována handicapovaným, ale zároveň na straně druhé je také handicapovaný ovlivňován okolní společností“*. Podle Hewstoneho a Stroebeho (2006) je socializace dynamickým procesem, kdy si jedinci zvnitřňují normy, chování, hodnoty a postoje s cílem se zapojit do společnosti.

Dle Fónádové a kol. (2018) je inkluze určité úsilí o odstranění či zabránění takových činností a procesů, které vedou k sociálnímu vyloučení či segregaci.

V této kapitole se zaměříme především na socializaci v oblasti vztahů. Nezvládnutá socializace v oblasti vztahů zamezuje klientům ve správném začlenění se do společnosti a tím vede i k napětí a socializaci do takových skupin, které vedou k rizikovému životu a chování (Levitas a kol., 2007, Norman a kol., 2008, Fónádová a kol., 2018; Štenclová, Čech, 2018).

Metody pro správné začlenění klientů do společnosti se zakládají na: „*posilování motivace k celoživotnímu vzdělávání osob vyloučených, ve zprostředkování vzájemné výměny a akceptace kulturního kapitálu a změny povahy vzdělávacích institucí, dále je to posilování zaměstnanosti a motivace k zaměstnání a ovlivňování institucí trhu práce a vztahů na pracovním trhu*“ (Mareš a kol., 2008, s. 21). Techniky na podporu sociálního začlenění či socializace by měly být tvořeny a realizovány preventivně, neboť proces sociálního vylučování neboli exkluze je mnohem rychlejší než opětovná integrace klienta. Preventivní techniky tvoří klíčovou součást integračního procesu a může ušetřit mnoho času a úsilí v budoucnosti (Veselá, Pospíšilová, Mazel, 2008).

Jedinci v dětských domovech nemají tolik šancí pozorovat rozmanitost sociálních vztahů, jako jedinci vyrůstající v přirozeném prostředí v rodině. Jedinci z dětských domovů mohou vnímat svůj vztah vzhledem k vrstevníkům a vychovatelům, ale příslušné možné budoucí role v rodinných vztazích nemají šanci poznat (Matějček, 1986; Helus, 2007; Juhásová, 2016; Vilinová, Dubcová a Kučeráková, 2019).

Mezi konkrétní oblasti potíží v kontextu této kapitoly lze uvést například: předčasné těhotenství, nefunkční vztahy, nezvládnutá výchova vlastních dětí, násilí ve vztazích, přítomnost promiskuity, nestálost vztahů, a to i těch rodinných. (Gottwaldová, 2006; Juhásová, 2016; Rovnýma nohama, 2017; Mackerle, 2021; Valešová Malecová, 2022/23; Valešová Malecová, 2024).

Předčasná gravidita může být pro i důvodem pro sociální segregaci či diskriminaci, proto je důležité, aby se v dětských domovech klientky v rámci programů naučily, jakým způsobem se ujmout mateřské role a postarat se o dítě, aby nedošlo k odnětí dítěte od matky či k umístění dítěte do ochranné nebo ústavní výchovy (Pantazis, 2000; Vinnerljung, 2007; MPSV, 2019). Zahájení sexuální život bývá také předčasné, uvádí se, že tito jedinci začínají už ve 12 letech, z tohoto důvodu by měli být vedeny intervence, které rozvíjí informovanost o fungování partnerství, antikoncepci a rodinných vazbách (Gottwaldová, 2006).

Je klíčové si uvědomit, že pojetí rodičovské role a výchovy vlastních dětí hraje v této souvislosti významnou roli. Osoby, které prožily část svého života v dětském domově, mají často tendenci k reprodukci výchovných stylů, které zažily u svých rodičů (Matějček, 1992; Gottwaldová, 2006).

Podle Gottwaldové (2006) mají bývalí klienti často nedostatečné zkušenosti se vztahy a jsou obvykle a naivní. Jsou schopni rychle navazovat přátelství s ostatními a být příliš důvěřiví, což je může vystavit různých druhů rizik. Anebo naopak budují vztahy za určitým účelem a jen povrchově. Gottwaldová (2006) a Valešová Malecová (2024) uvádějí, že pracovníci dětských domovů by měli usilovat o rozvoj dovedností, které dětem umožní navazovat zdravé a uspokojivé vztahy. Někteří klienti potřebují podporu v oblasti sebehodnocení, zejména proto, že sami sebe hodnotí negativně v důsledku odmítání ze strany rodičů (Gottwaldová, 2006).

Bývalí klienti bývají často nedostatečně připraveni na situace týkající se partnerského života a vztahů. Koncepty jako "partnerství" a "vztah" mezi dvěma lidmi, kteří si navzájem porozumějí, si vzájemně projevují úctu a snaží se pochopit jeden druhého, jsou pro ně často nejasné. Tato nejistota může vést k obtížím v partnerských vztazích a rodičovství v dospělosti (Gottwaldová, 2006).

Vágnerová (1999), Gottwaldová (2006), Mendes, Moslehuddin (2006), Juhásová (2016) podotýkají, že v dětském domově děti přijaly určitá pravidla a normy, která ale po opuštění nejsou v jejich samostatném životě mimo zařízení, a to může být jedním z důvodů pro obtíže v sociální adaptaci.

Odborníci zdůrazňují fakt, že umístění dětí do dětského domova má dlouhodobý dopad na jejich schopnost se sociálně začlenit a navazovat vztahy v budoucnosti. Celkově to může ovlivnit jejich schopnost přizpůsobit se sociálním situacím, normám a životu mimo zařízení a je potřeba tomuto tématu věnovat v rámci odchodu z dětského domova více pozornosti.

3 Expresivní terapie

3.1 Vymezení expresivních terapií

Dle Müllera (2005) lze popsat expresivní terapie jako organizované a záměrné použití uměleckých medií s cílem podpory, pomoci, změny, reedukace určitých rysů, chování, a dalších dle společensky i individuálně přijatelných norem. Valešová Malecová (2023) je chápe jako terapie využívající uměleckých prostředků, které poskytují jedincům bezpečný nástroj ke spojení se s vlastními emocemi a Hanušová (2007, s. 259) je definuje jako „*metody, při kterých se pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického média (uměleckého, pohybového)*“.

Mezi tyto nástroje (médiá), které expresivní terapie používají se řadí například; hudba, tanec a pohyb, výtvarné umění, literární texty či drama. (Hanušová, 2007; Valenta, 2015; Šafír a kol., 2020, Valešová Malecová, 2023). Názvy a rozdělení expresivních terapií je právě odvozeno od těchto médií; muzikoterapie, tanečně-pohybová terapie, arteterapie, biblioterapie a dramaterapie.

Expresivní techniky „*jsou postaveny na expresi neboli výrazu (pohybu, obrazu, metafoře, zvuku...) klienta*“ (Valenta, 2014, s. 213). Expresi definuje Potměšilová a Sobková (2012, s. 6) jako; „*výrazový prostředek, spontánnost, zážitek či prožitek*“. Dle Slavíka (1999) je exprese jedinečnou formou lidské aktivity související s komunikací a umožňuje spontánně vyjádřit vlastní vnitřní psychické stavy, pocity a dojmy. Tento projev obvykle probíhá mimo vědomí.

Téměř všechny techniky a metody mohou být realizovány individuálně nebo ve skupině, dle potřeb a cílů daných technik (Potměšilová, Sobková, 2012; Müller, 2014; Valešová Malecová, 2016; Stehlíková, Babyrádová, 2016; Šicková – Fabrici, 2016).

Ve školských zařízeních provádějí expresivní terapie převážně pedagogové, školní psychologové, speciální pedagogové či jiní odborníci jako metodici prevence, výchovní poradci či jiní externisté (Brozdová, 2015).

Techniky expresivních terapií se mohou využívat v rámci speciálně terapeutického programu, který může být vytvořen kombinací různých expresivních technik či technik pouze z některých druhů terapií (Valešová Malecová, 2011).

Valešová Malecová (2011, s. 78) uvádí, že „*v rámci speciální pedagogiky jsou expresivní terapie vhodné jak pro děti, tak dospělé a seniory. Mohou být metodou prevence, rehabilitace, resocializace a terapeuticko-výchovné péče*“.

Valešová Malecová (2011) také uvádí, že některé z oblastí, kde mohou expresivní terapie přispět ve speciální pedagogice jsou následující; „*reedukace narušených funkcí, rozvoj zdravého sebevědomí, podpora reálných aspirací, podpora samostatnosti, podpora ve školním prostředí*“ (Valešová Malecová, 2011, s. 79–82). Avšak za nejdůležitější rozvojové oblasti, ve kterých expresivní terapie přispívají vnímá komunikační a sociální dovednosti (Valešová, Malecová, 2011). Expresivní terapie mohou být i vhodnou alternativní metodou a postupem při vyjádření pro osoby s narušenou komunikační schopností. (Expresivní terapie, 2024; Brozdová, 2015)

V oblasti expresivních terapií zahraniční výzkumy našly nespočet pozitivních dopadů a účinků. Jak uvádí Phillips a Becker (2019) výzkum naznačuje, že intervence založené na expresivních technikách mají schopnost snižovat psychosociálního stres. Studie provedená Martincem (2013) ukazuje, že mají tyto terapie pozitivní vliv na psychosociální fungování žáků ve speciálním vzdělávání (Martinec, 2013). Další výzkumy od Bertelli (2018) a Darewych (2019) zdůraznily, že expresivní techniky měly vliv na duševní zdraví studentů.

Další podkapitoly se věnují některým formám expresivních terapií. V bakalářské práci jsou uvedeny a popsány pouze ty expresivní terapie a jejich metody, které jsou použity v praktické části bakalářské práce.

3.2 Dramaterapie

Valenta (2007, s. 23) dramaterapii popisuje jako „*léčebně – výchovnou (terapeuticko – formativní) disciplínu, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti*“. Expresivní terapie mohou přispět v rozvoji empatie, fantazie, sebevědomí, komunikačních dovedností a zodpovědnosti (Valenta, 2014). Jenningsová (2014, s. 69) uvádí, že „*dramaterapie nám umožňuje rozšířit paletu našich rolí ve světě, a tím i naše vnímání sebe a okolí*“.

Používání technik dramaterapie umožňuje klientům prožít emociálně náročné situace znovu, což může vést k emočnímu uvolnění nebo procvičovat žádoucí chování. Díky tomu se snižuje úzkost a strach klienta (Hanušová, 2007).

Jedním z hlavních pozitivních dopadů, které Majzlanová (2004, s.30) vnímá jako nejdůležitější je „*možnost netraumatizujícího ventilování pocitů, v sebepoznání*

a sebeakceptaci, získání pozitivních zkušeností, umožnění sebevyjádření, zlepšení poznání sebe samého i jiných“.

Podle Jenningsové (2014) je dramaterapie s adolescenty mnohem složitější výzvou a vyžaduje specifický přístup. Témata dramatizací musí být relevantní pro jejich životní situaci. Terapeut jim musí umožnit vyjádřit a dramatizovat události, které pro ně mají osobní význam.

Většina odborné literatury se shoduje na tom, že by sezení měla být strukturovaná. Nejlépe do úvodní fáze, jádra a závěrečné fáze. (Müller, 2014; Valenta, 2014; Majzlanová, 2004).

Dramaterapeutický proces je komplexní a několik autorů (Majzlanová, 2004; Valenta, 2011, RVP, 2011; Růžička, Polínek, 2013) uvádí jeho rozdělení do několik fází;

1. Fáze – V této fázi jde o vytvoření atmosféry a přípravu na realizované techniky.
2. Fáze – Rozehřívací fáze nebo aktivizační fáze slouží k stimulaci těla a mysli pro další techniky
3. Fáze – Dochází k vytváření rituálu.
4. Fáze – Tato fáze je hlavní část tzv. jádro, kdy už probíhá samotná hra.
5. Fáze – Účastníci se vtělují do nových rolí.
6. Fáze – Při této závěrečné fázi následuje zklidnění, diskuze či reflexe.

Dalším důležitým nástrojem jsou samotné dramaterapeutické metody. Císovská (2013) mluví o metodách dramaterapie tak, že *„vycházejí z principů paradržadelních systémů a jsou velmi podobné až totožné s metodami a technikami dramatické výchovy“*. Mezi některé z metod dramaterapie patří;

- Rolová hra

Vstup do role má za účel objevení a internalizace funkčního repertoáru rolí (Valenta, 2001). Rozlišujeme 3 vstupy do rolí a to simulaci, alteraci a charakterizaci. Simulace vypadá tak, že klient hraje svoji osobu, ale v rámci této simulace se jedná o situace, v kterých jedince ještě neumí adekvátně jednat. Alterace je hra v roli, při nichž klient je v roli, se kterou nemá osobní zkušenost. Cílem této metody je nová zkušenost. V rámci charakterizace se jedná o úplné oproštění se od vlastní identity a vstupu do role postavy, s kterou se jedinec identifikuje (Valenta, 2007; Michlíčková, 2010).

- Improvizace

Další z metod je improvizace, kterou považuje Valenta (2007) za základní prostředek dramaterapie. Jedná se o kreativní proces hry bez předchozí přípravy a scénáře (Langley, 2006; Valenta, 2007; Betz, 2019; Schwenke a kol., 2020; Valešová Malecová, 2024). Klienti mohou například spontánně vytvářet dialogy, herecké role či celý příběh. Stávají se postavami, které jsou relevantní k tématu či účelu daného sezení (Langley, 2006; Betz, 2019; Schwenke a kol., 2020). Tato metoda vyžaduje odvahu a sebevědomí, nicméně tím otevírá možnost jistoty a bezpečí po zvládnutí dané techniky (Růžička, Polníček, 2014).

- Neverbální techniky

Tyto techniky jsou na principu vyjádření bez pomoci slov. Často se jedná o techniky podpůrné či rozehrívací. Řadí se sem například; etudy, pantomimu, neverbální dialogy a další (Majzlanová, 2004).

- Dramatizace

Dramatizace je u většiny autorů popisována jako transformace literárního díla či textu do podoby divadla. Tato metoda rozvíjí komunikaci, kreativitu, fantazii a další (Majzlanová, 2004; Gošová, 2011; Machková, 2007). Právě v kontextu dětských domovů lze použít například použít reálné či smyšlené příběhy bývalých klientů.

Mezi další techniky využívané v dramaterapii lze zařadit hry s loutkami, s maňásky, s maskami či dramatické hry (Majzlanová, 2004). Některé z dalších technik, které se využívají v souvislosti s dětským domovem jsou např.: rolové hry s tematikou úřadů, pohovorů, řešení konfliktů, reklamace a další.

3.3 Biblioterapie

Valešová Malecová (2016, s. 17) chápe biblioterapii „jako metodu, která záměrně, systematicky a cílevědomě využívá různé formy práce s literárním textem a s vlastní literární tvorbou u klientů různého věku, pohlaví, kultury a problémů k dosažení preventivních a/nebo terapeutických cílů, týkajících se hlavně (sebe)poznání; přecházení, pochopení a/nebo řešení problémů a složitých situací“. Müller (2014, s. 69) ji popisuje „jako aplikaci prostředků literárního umění (práci s literárním textem), použitou za účelem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce a další osobní předpoklady společensky i individuálně přijatelným směrem“. S touto definicí souhlasí i Valenta (2014, s. 229), který udává, že se jedná o tzv.: „léčbu knihou“.

Müller (2014) uvádí, že biblioterapii lze použít v různých věkových skupinách a u různých typů klientů.

Terapeuti doporučují mnoho žánrů a témat knih pro biblioterapii, ale většina terapeutů většinou preferují beletrie (Psychology Today, 2022).

Kollarová (2013) uvádí, že je pro klienty nejvíce zásadní samotný pocit, pozitivní zkušenost a zážitek úspěchu. Podle Valešové Malecové (2016), Psychology Today (2022) je jednou z výhod biblioterapie to, že je neinvazivní, neboť umožňuje klientům vyjádřit své problémy skrze literárních postav, což jim poskytuje ochranu jejich osoby a umožňuje jim lépe a opatrně zacházet s vlastními emocemi z určité vzdálenosti.

Existuje mnoho dělení biblioterapie, ale nejčastěji se v odborné literatuře používá následující rozdělení;

Jedna z metod, která se využívá ve speciální pedagogice je *vývojová biblioterapie*, o které mluví Halstedová (2009) a Valešová Malecová (2016). Zmiňují, že se tato forma zaměřuje na preventivní opatření, čímž se snaží podchytit potencionální krizové problémy v budoucnu. Valešová Malecová (2016) tvrdí, že vytvoří-li se bezpečné prostředí s důvěrou pro vývojovou biblioterapii, kde lze sdílet názory a zážitky, s kterými se citlivě zachází, může být vývojová biblioterapie vhodnou prevencí problematickému chování a může usmířit konflikty či zlepšit vztahy u dané klientely. Němec (2020) také hovoří o využití biblioterapie jako účinného preventivního nástroje pro přípravu a zvládání náročnějších aktuálních nebo budoucích situací. Dle Valešové Malecové (2016) lze, ale vývojovou biblioterapii využít i při „běžných“ situacích například při řešení a zvládání vzteku, navazování přátelských vztahů, řešení kulturních odlišností a další.

Cílem biblioterapeutických aktivit je poskytnout klientům nový pohled na jejich životní situaci a vybavit je novými dovednostmi pro řešení problémů nebo prostřednictvím aktivit jim nabídnout příležitost pro osobní růst či úspěch. Stejně jako u většiny expresivních terapií jde o samotný proces a průběh technik a metod. Identifikace s postavou z literárního textu může umožnit a přinést nadhled nad situací (Dirks, 2010; Psychology Today, 2022).

Dle participace klienta můžeme biblioterapii rozdělit na expresivní a receptivní. Expresivní biblioterapie je založena na tom, že klient je vyzván k expresi, sebevyjádření a reflexi např.: vytváření příběhů (The Daily Guardian, 2024).

Miňová a Slováček (2022) uvádí, že je při biblioterapii důležité zvolení vhodného příběhu. Biblioterapie není, ale pouze o zvolení knihy, textu či příběhu, ale většina odborníků (Olsenová, 2006; Dirks, 2010; Valešová Malecová, 2018) se shodují na tom,

že aby biblioterapii nepostrádala smysl a byla efektivní, je právě proces práce s textem po přečtení to klíčové pro účinnost biblioterapie.

Některé z metod využitelné u dětí v dětském domově mohou být například;

- Práce s příběhem

Lze ji popsat jako metodu využívající vyprávění, čtení příběhu k podpoře emocionálního a psychického rozvoje u dítěte. Příběhy jsou významnou složkou pro děti k porozumění okolnímu světu, neboť příběhy vnímají podobně intenzivně jako své vlastní zážitky. Lze díky nim získat jiný náhled na situace a nové způsoby řešení problémů, což je podněcuje k řešení i těch vlastních (Valešová, Rejmanová, 2017/18). Při práci s příběhem se využívá různých způsobů a to např.; „řízeného čtení, diskuse o předčítaném příběhu, kreativní podpůrné aktivity“ (Valešová Malecová, Kožehulová, Kadrnožková, 2023, s. 81-82).

Řízené čtení je jedna z metod, při které terapeut vede dítě přes příběh či text, pomocí otázek s cílem lépe porozumět danému textu (Krüger & Šafránková, 2021; Škardová a kol., 2021). Terapeut u této metody musí mít předem zanalyzovaný příběh a tím zjišťuje, jaké klíčové myšlenky obsahuje (Valešová Malecová, Kožehulová, Kadrnožková, 2023). Ale Valešová Malecová (2016, s. 20) tvrdí, že od „staršího školního věku je možné použít jakékoli formy (před) čítání: hlasité čtení terapeutem, samostatné čtení nebo řetězové čtení“.

Diskuse je klíčová metoda, která se realizuje v závěrečné fázi techniky. V této fázi klienti diskutují o daném příběhu a odpovídají na otázky terapeuta. Většinou má diskuze jednotný postup, dle kterého se terapeuti řídí; shrnutí děje, hodnocení postav a jejich jednání, chování a situací, hledání alternativ, propojení se situací klienta (Valešová, Malecová, 2016, 2018, 2022; Valešová Malecová, Kožehulová, Kadrnožková, 2023).

Kreativně podpůrné techniky primárně posilují porozumění, zapamatování informací, podporují uvědomění, podporují zkoumání problémů či ověřování reality a vždy by měly navazovat na daný příběh (Valešová, Malecová, 2018; Valešová Malecová, Kožehulová, Kadrnožková, 2023). Maichová a Keanová (2004) doporučují, aby se techniky zaměřovaly především na sociální a emoční výzvy vyplývající z daného příběhu, a ne pouze na samotný obsah. Při práci s adolescenty či dospělými je nejvhodnější zvolit aktivity, které jsou písemné (Valešová Malecová, 2022). Mezi tyto techniky lze zařadit například; metodu vyprávění/psaní krátkých příběhů, přepisování

příběhů, tvorbu vlastního příběhu, výtvarné techniky a další (Valešová Malecová, 2016).

Některé z konkrétních technik, které se používají v oblasti náhradní rodinné péče nejen v zařízeních ústavní výchovy jsou následující;

- Výčet strategií na zvládnání vzteku

Klienti si vytvářejí materiál na zvládnání jejich vzteku. Popisují emoce a copingové strategie na jejich zvládnání. Terapeut se společně s dítětem hledají alternativní možnosti vyrovnávání se se vztekem (McKay a kol., 2023).

- Kniha života

Jedná se o techniku, při níž jedinci popisují svůj život. Jedná se o jeden ze způsobů zpracování jejich osobního, popřípadě i pracovního života, pokud pracujeme s tematikou budoucího zaměstnání. Tato kniha může obsahovat, příběhy, fotky, dokumenty, které odráží život jedince. U této techniky jde hlavně o léčbu samotným procesem, ne o výsledný výrobek (Černá a kol., 2013).

Technik je opravdu mnoho a bohužel tato bakalářská práce nemá pro všechny techniky a metody prostor, další z techniky mohou být například; osa života, psaní dopisu, jak sobě, tak ostatním lidem v jejich okolí a další techniky.

3.4 Arteterapie

V širším pojetí je arteterapie chápána jako obecný nadřazující termín k ostatním terapiím jako dramaterapie, biblioterapie a další. Naopak v užším pojetí je chápána jako forma terapie zaměřující se pouze na výtvarné formy uměleckého projevu (Potměšilová, Sobková, 2012; Beníčková, 2014). Většina definic arteterapie se shoduje na tom, že arteterapie využívá výtvarnou tvorbu jako primární nástroj léčby čili nedává přednost estetické stránce výtvaru (Case a kol, 1995; Jebavá, 1997; Liebmann, 2010; Valenta, 2014; Beníčková, 2017; Bednář, 2023). Nicméně Valenta (2014, s. 215) také uvádí, že „výtvarná hodnota díla může někdy hrát terapeuticko – rehabilitační roli“.

Mezi cíle arteterapie Beníčková (2014) řadí ovlivnění vnitřního světa klienta, což uvádí i Valešová Malecová (2023) celkově u všech expresivních terapií.

Podle Bednáře (2023) není nutné, aby klient byl výtvarně nadaný, ani samotný arteterapeut nemusí být profesionálem v oblasti výtvarného projevu. Avšak je příznivé, pokud má ze své tvorby potěšení a radost.

Beníčková (2014) a Šicková-Fabrici (2016) mluví o dvou formách arteterapie. Jeden z přístupů je „receptivní arteterapie“, kdy klient zůstává pozorovatelem –

například na výstavách, v této formě jde o dojmy. Druhá z forem je „produktivní arteterapie“, která zahrnuje aktivní výtvarné projevy klient.

Některé z metod arteterapie jsou například „*imaginace, animace, mandaly nebo rozety, restrukturalizace, transformace, rekonstrukce, fotografie*“ a další (Šicková, Fabrici, 2016, s. 213).

U adolescentů Parisian (2015) upozornil, že arteterapie má přínos v oblasti formování identity a kulturní adaptaci. Mittal a kol. (2022) zdůraznil obecné výhody arteterapie pro duševní zdraví, pozitivní dopad na komunikaci a verbální i neverbální vyjádření. Hádíková (2006) uvádí, že techniky arteterapie jsou cenným nástrojem pro dětský rozvoj; podporují formování osobnosti, pomáhají dětem porozumět sobě i druhým.

Artefiletika je pojem, který úzce souvisí s arteterapií a označuje obor, který využívá podobných metod. Spojuje tvůrčí výtvarné aktivity, s cílem podpořit rozvoj osobnosti jedince, sebepoznání a pozitivní vlastnosti. Jejím neposledním cílem je i prevence sociálních a jiných problémů. (Slavík, 2001; Potměšilová, Sobková, 2012; Bednář, 2023) Podle Slavíka (2001) se artefiletika opírá o dvě základní činnosti, a to expresi a tvůrčí projev, které tvoří základní kameny této disciplíny.

Další z metod může být dle Müllera (2014, s. 218) „*výtvarný projev při hudbě, kdy využíváme syntézy hudby a výtvarného projevu; zvuky mají svoji barvu, zrovna tak nástroje (nástup trubky – žlutá, tóny flétny – modrá atp.)*“.

Některé techniky, které se využívají v souvislosti s dětskými domovy mohou být např.: osa života, mapa záchranné sítě, kruh správného chování a další.

3.5 Využití expresivních terapií v problematice dětských domovů

Mnoho odborných pramenů se shodují na efektivitě expresivních terapií v přechodu adolescentů z ústavní výchovy (Schulenberg a kol. 2004; Keller a kol., 2007; Cooley a kol., 2011).

Většina výzkumů, které zmiňují dětské domovy se týkají mentálního zdraví, obvykle se výzkumy týkaly obecně institucionální péči či ústavní výchovy.

Mnoho z výzkumů potvrdilo, že expresivní terapie podporují sociální, emocionální vývoj a komunikaci jedinců v institucionalizovaných zařízeních (Klorer, 2005; Wikström, 2005; Case-Smith, 2013).

Ve studii od organizace Amatheia, Černá a kol., (2013) zmiňují účinnost dramaterapeutických technik v souvislosti umožnit jedincům prožít různé emoce v rámci skupiny a podpořit rozvoj empatie a porozumění. Dle zjištění Aclarové (2011) jsou tyto techniky vhodné pro adolescenty, kteří v jejím výzkumu dramaterapeutické techniky hodnotili velice pozitivně. Nezisková organizace Dobře – ty (2015) tvrdí, že techniky jsou využitelné především v získání dovedností v oblasti komunikace, emocí, kreativity, hravosti a další.

Černá a kol. (2013) také mluví o účinnosti biblioterapeutických technik např.: terapeutických příběhů v souvislosti s řešením situací, které mohou v životě nastat, posílení důvěry a další přínosy. Městská knihovna Havířov (2024) tvrdí, že pasivní čtení či scénické čtení má přínos pro klienty dětských domovů v oblasti psychické pohody.

Účinnost arteterapeutických technik zmiňuje Vorlová (2017), která v rámci její závěrečné práce realizovala „cákací techniku“ s chlapcem z dětského domova, tato technika byla prováděna za účelem výchovným a klient dětského domova se po realizaci zdál komunikativnější a vykonal techniku i přes neoblibu malby a kresby. Využití arteterapeutických technik zmiňuje i Vrtělová (2007), která poznamenává efektivitu v oblasti sebepoznání, ale upozorňuje na problematiku materiálních nákladů na techniky a nedostatečné povědomí pracovníků z dětských domovů v této oblasti. V dětském domově Horní Planá využívají arterapii jako doplňkovou metodu k jiným terapeutickým metodám. Díky těmto metodám si uvědomují svoji zodpovědnost za činy, jedinečnost, formování identity a další (Dětský domov, Základní škola a Školní jídelna Horní Planá, 2024).

4 Návrh expresivních technik pro pomoc adolescentům při přechodu z dětského domova do samostatného života

Cílem praktické části je navržení expresivních technik, které by mohly podpořit klienty dětských domovů v procesu odchodu z dětského domova. Techniky jsou systematicky rozděleny dle primárních cílů a problematických oblastí, které byly identifikovány v předchozích kapitolách. Každá z těchto technik má také své specifické dílčí cíle, přičemž je důležité brát na vědomí, že klienti si mohou v technikách najít i další cíle dle svých individuálních potřeb. Pokud by tyto techniky byly realizovány v rámci programu, je zásadní zmínit, že by se terapeut či jiná osoba zodpovědná za realizaci měla orientovat v dané problematice, na které jsou techniky vytvořeny. Také by měla mít povědomí o skupině klientů, kde je program realizován. Za úspěšný program vytvořený s pomocí těchto technik lze považovat, pokud se jakkoli podaří klienty podpořit v připravenosti na samostatný život mimo dětský domov.

Tyto techniky byly pečlivě vymyšleny s ohledem na zásady, metodiky a poznatky popsané v teoretické části bakalářské práce. Pro některé z nich byly inspirací odborníci přes expresivní terapie a jiné byly pouze vytvářeny dle osvědčených postupů.

U některých technik je možnost využití telefonu či jiných elektronických zařízení. Zda terapeut využije této možnosti je čistě na jeho rozhodnutí a rozhodnutí klientů. Je totiž možnost, že u některých klientů by bylo použití elektronických zařízení kontraproduktivní.

Většina technik je zakončena závěrečnou reflexí a je důležité zmínit, že u všech těchto technik je zásadní zmínit jejich dobrovolnost, a to i v případě závěrečné reflexe.

4.1 Techniky pro zlepšení finanční gramotnosti

A co bude dál? (dramaterapeutická technika)

Inspirace z aktivity na workshopu: „Dramatická výchova a aplikované divadlo“ od MgA. Michaely Váňové, Ph.D.

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj finanční gramotnosti, rozvoj schopnosti orientace ve finančních otázkách spojených s odchodem, prevence finančních potíží, rozvoj schopnosti hledání alternativního řešení, rozvoj krizového a kritického myšlení, rozvoj komunikace, rozvoj spolupráce, prevence rizikového chování, prevence bezdomovectví, získání informací, posílení sebevědomí

- **Pomůcky k technice:** rozstříhané papírky velikosti A6, propisky, klobouk (jakákoli věc, ze které se dají losovat papírky)

Příběh k technice: (vytvořený na míru k dané tématice)

„Honza bude za měsíc slavit své osmnácté narozeniny, ale namísto radosti ze vstupu do zletilého života, má obavy z budoucnosti. Od svých deseti let žije v dětském domově a mimo dětský domov nemá už žádné rodinné příslušníky, kteří by mu poskytli podporu a pomoc. Představa opuštění dětského domova ho straší a doufá, že ho někdo zachrání, ale stále ten člověk nepřichází, a proto si asi bude muset pomoci sám.

Jeho jedinou zkušeností se zaměstnáním je brigáda v nedaleké restauraci. Přestože práce v restauraci mu přináší určitý malý výdělek, chtěl by dosáhnout stabilního příjmu, ale neví jak.

Letos dostuduje střední školu, kde studuje obor kuchař/číšník. Vzhledem k tomu, že má obavy z odchodu z dětského domova, chce být připravený na tento odchod a začíná mu téct voda do bot. Honza si není jistý ve svých vlastních snech o budoucnosti a stále neví, zda by chtěl pokračovat ve studiu či pracovat na plný úvazek. Cítí se nepřipravený.

Nechápe, jaké všechny úkony musí s odchodem udělat, aby se uživil. Nemá představu o financích, pojištění či spoření na budoucnost“.

Postup při technice:

1. Terapeut přečte úryvek příběhu Honzy pro klienty.
2. Následuje myšlenkový brainstorming. Všichni klienti se převtělují do role Honzy. Postupně musí každý z klientů vymyslet jeden problém, s kterým se Honza může potýkat po odchodu či při odchodu z dětského domova. Tento problém napíšou na papírek a hodí do klobouku, či jiné věci, kterou má připravenou terapeut na losování.

Příklady problémů mohou být např.: nedostatek finančních prostředků, pronájem bytu, zajištění pojištění atd.

3. Každý z klientů si vylosuje jeden z papírků v klobouku. Nastává hlavní část techniky, kdy se jedinci stávají odborníky a jeden z nich Honzou. Terapeut volí prvního klienta, který bude v roli Honzy, který představí vylosovaný problém a poté ho pomocí improvizace a „odborníků“ řeší a radí Honzovi, jak má postupovat.
4. Následuje reflexe techniky.

Nástup krize

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj finanční gramotnosti, prevence finančních potíží, rozvoj komunikace, rozvoj spolupráce, rozvoj kreativity, rozvoj krizového myšlení, prevence rizikového chování
- **Pomůcky k technice:** x

Postup při technice:

1. Při této technice se klienti dostávají do dole rodiny, ve které nastupují finanční krize. Potřebují najít řešení, která by jim pomohla v ušetření více peněz a výdělku více peněz.
2. Dle počtu klientů jsou rozděleny různé role v rodině – otec, matka, mladý dospělý syn/dcera, prarodiče, do hry můžeme přidat i role domácích mazlíčků.
3. V improvizčních scénkách klienti hledají řešení jejich nástupu finanční krize.

Sklenice plná finančních strastí (arteterapeutická technika)

Inspirace z: VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Tipy k otázkám*. [prezentace z předmětu: Biblioterapie II.] 2022/23, Praha.

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj finanční gramotnosti, rozvoj schopnosti orientace ve finančních otázkách spojených s odchodem, prevence finančních potíží, rozvoj komunikace, rozvoj spolupráce, rozvoj kreativity, rozvoj krizového myšlení
- **Pomůcky k technice:** Papírky, sklenice/krabice, fixy, pastelky, tempery, barevné papíry, barvy na sklo (dle terapeuta)

Postup při technice:

1. Terapeut zadává úkol, při kterém klienti vytváří sklenici/krabici strastí. Mohou ji ozdobit nebo popsat. Tato sklenice/krabice je položena doprostřed místnosti.
2. Do této sklenice/krabice klienti vkládají svoje finanční strastí, které se mohou týkat aktuální situace anebo budoucí situace např.: po odchodu. Tyto potíže píšou na papírky, které anonymně vkládají do sklenice/krabice.
3. Poté následuje diskuse, kdy terapeut předčítá dané potíže, které vkládali klienti do sklenice/krabice a snaží se společně s klienty najít možná řešení těchto potíží.
4. Následuje reflexe.

Finanční rozpočet (biblioterapeutická technika/popřípadě arteterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj finanční gramotnosti, rozvoj schopnosti orientace ve finančních otázkách spojených s odchodem, prevence finančních potíží, rozvoj komunikace, rozvoj spolupráce, prevence rizikového chování, prevence bezdomovectví, získání informací, posílení sebevědomí, rozvoj samostatnosti
- **Pomůcky k technice:** Papíry, propisky, tužky, kalkulačka, (počítač/telefon/tablet)

Příběh k technice: (vytvořený na míru k dané tématice)

„Lenka byla veselá dívka, která do svých 15 let žila se svou babičkou ve městě nedaleko Brna. Jenže čas plynul a babička stárla. Její zdraví se zhoršovalo a pečovat o Lenku už pro ni bylo nad její síly. Lenka měla tušení, že se něco s babičkou děje, ale nevěděla, co dělat. Jednoho dne ji babička se slzami v očích a celá vyklepaná posadila na pohovku v obývacím pokoji a povídala: „Lenko, vnučko má, už nejsem schopná se o tebe starat, bolí mě záda, jakmile se jakkoli pohnu. Budu muset jít do domova pro seniory a tobě musím najít jiný domov“.

Lenka byla zdrcená, smutná, cítila se jako by ji právě někdo vytrhl srdce z hrudníku. Po tomto oznámení se Lenka musela odstěhovat do dětského domova, který byl v Brně.

V dětském domově byla Lenka spokojená a šťastná, ale i přesto se těšila na den, kdy ho opustí a bude samostatná a „svobodná“. Doufala, že by mohla bydlet se svou kamarádkou Andreou ze školy. Proto si chtěla vytvořit rozpočet, aby zjistila, zda je schopná se uživit po opuštění dětského domova v 18 letech.

S vytvořením rozpočtu ji pomáhala Andrea, která už měla svůj rozpočet vypracovaný. Lenka se naučila sledovat, jaké mohou být její pravděpodobné výdaje a příjmy. Zjistila, že bude potřebovat 15 tisíc korun měsíčně na nájem, stravu a jiné potřeby k životu.

Lenka si našla stabilní práci v kadeřnickém salónu, kde si měsíčně vydělávala 18 tisíc korun. Také zjistila, že v Brně jsou každý týden místní trhy, kde by mohla prodávat svoje keramické výrobky. V salonu se jí dařilo a získala si zde stálou klientelu a ta ji přesvědčila, že by si měla otevřít svůj vlastní kadeřnický salón.“

Postup při technice:

1. Terapeut nahlas přečte klientům příběh Marušky. Klienti dostávají papír, tužky, propisky, kalkulačky a podle rozhodnutí terapeuta přístup k internetu a elektronickým zařízením.

2. Klientům jsou zadány instrukce: „Vytváříte svůj rozpočet po odchodu z dětského domova“. Klienti si sepíší svoje výdaje. Terapeut zadává jasné instrukce ohledně možných kategorií výdajů např.: strava, volný čas a další.
3. Na základě pravděpodobných výdajů, příjmů a úspor si klienti vytváří fiktivní finanční rozpočet na fiktivní měsíc. Samozřejmě mohou svůj rozpočet vizualizovat pomocí fixů, grafů apod.
4. Poté klienti představují svůj finanční rozpočet ostatním klientům, kdy si navzájem mohou poradit a vylepšit své fiktivní rozpočty.
5. Technika končí reflexí, kdy klienti sdílí své pocity a nové poznatky ohledně finanční gramotnosti a jejich budoucího rozpočtu na měsíc.

4.2 Techniky pro pomoc při zajišťování vlastního bydlení

Příběhy Marie a Oldy (biblioterapeutická technika)

Anotace:

Jedná se o příběhy dvou jedinců, kteří měli potíže po odchodu z dětského domova a po výkonu trestu odnětí svobody. Příběh Marie je vyprávěn z jejího pohledu a příběh Ondry je parafrázován do první osoby jednotného čísla, protože to pomůže klientům s identifikací se s hlavní postavou příběhu.

- **Dílčí cíle techniky:** řešení situací při hledání bydlení, zamezení recidivy, prevence rizikového chování, rozvoj schopnosti orientovat se v organizacích zabývajících se danou problematikou, rozvoj kognitivních schopností, rozvoj pochopení porozumět souvislostem problémů a jejich příčinám, rozvoj komunikace, lepší připravenost jedinců na odchod z dětského domova, zlepšení rozhodování, posílení víry ve vlastní já, získání informací
- **Pomůcky k technice:** vytisknuté úryvky a otázky, papíry, propisky, papír A3 či tabule

Příběhy k technice:

Příběh Marie

„Odešla jsem bohužel moc brzy, aniž bych si to pořádně promyslela a skončila tak na dně. Dva a půl roku života na ulici a závislosti na drogách. Neměla jsem nikoho, kdo by mi stál po boku, nikoho, komu by na mě záleželo a kdo by mi pomohl. Místo toho jsem na ulici žila mezi lidmi, kterým nezáleží ani na sobě samých natož na jiných. Je to 24hodinový boj o život a je to mnohem horší, než ukazují třeba ve filmech. Jsem vděčná,

že jsem toto období vůbec přežila“. (Příběh Marie: Jaké je opouštět dětský domov?, 2023, s.1)

Příběh Oldy

Po opuštění jsem se však potýkal s obtížemi při hledání práce a bydlení bez ukončeného vzdělání a s mým záznamem v trestním rejstříku. Nakonec jsem sehnal zaměstnání přes agenturu, která mi poskytla i ubytování. Avšak brzy poté mě z práce vyhodili a zaplatili mi část mé výplaty, aniž by se dále ozvali. Nezbyvalo nic jiného, než abych se vrátil mezi své staré přátele. Jenže ti se změnili, byli mnohem více agresivnější. Nakonec mě okradli o mé vydělané peníze. Bez domova jsem neměl, kam jít a skončil jsem na lavičce v parku (Bejblova, 2019).

Postup při technice:

1. Technika začíná představením příběhů terapeutem. Úryvek těchto příběhů může číst, jak terapeut nahlas, tak klienti sami individuálně. Pokud klienti budou text číst individuálně sami, terapeut musí klientům poskytnout dostatek času minimálně v podobě 5 minut pro správné přečtení a orientaci v příběhu.
2. Terapeut vždy klientům přečte otázku nahlas a klienti na ně postupně odpovídají napsáním na papír, po napsání každé odpovědi následuje společná debata o otázce.

Otázky k technice:

Jak by se podle vás mohli Marie a Olda zachovat jinak v daných situacích a jaké by to mělo důsledky?

Jak by podle vás měly příběhy dál pokračovat? Máte nějakou představu, jak by se mohly příběhy dále vyvinout?

Jakou organizaci byste kontaktovali, která by mohla poskytnout podporu a pomoc Marii a Oldovi?

Myslíte si, že kdyby Marie neužívala návykové látky, i přesto by se dostala na ulici? Popřípadě proč ano/ne?

Myslíte si, že kdyby Olda nekontaktoval své staré kamarády, i přesto by skončil na ulici?

3. Posledním úkolem je napsat, jak konkrétně by jedinci zkontaktovali danou organizaci – sepišou potencionální email či úvodní monolog, který by vedli s organizací (představení, hlavní část, aktuální potíže, řešení).
4. Na konci techniky klienti na tabuli či papír A3 vytvoří plakát, na kterém budou vyobrazeny organizace a možnosti pomoci.

5. Je důležité, aby terapeut klienty při této technice pouze vedl a nechal je pracovat samostatně. Nakonec techniky může terapeut uvést, co by v situaci Sáry udělal on sám, tím se mohou klienti inspirovat.

Představa mého bydlení

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj komunikace, rozvoj sebepoznání, rozvoj kreativity, podpora sebevyjádření, podpora plánování, uvědomění si výhod a nevýhod dětského domova
- **Pomůcky k technice:** papíry A3, nástroje k malbě (pastelky, fixky, barvy, tužky), časopisy s obrázky interiérů, nábytku a dekorace, nůžky, lepidlo

Postup při technice:

1. Jedinci si v této technice vytvářejí představu jejich ideálního bydlení. Technika začíná společnou diskuzí, kde klienti debatují o výhodách a nevýhodách dětského domova. Co by naopak chtěli v rámci jejich bydlení, co jim v dětském domově chybí a další.
2. Následně jakýmkoli způsobem vytvářejí svoji představu bydlení – pomocí koláže, malby.
3. Technika končí prezentací jejich výtvorů a reflexí techniky.

Postup pomoci (dramaterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** řešení situací při hledání bydlení, rozvoj finanční gramotnosti, rozvoj komunikace, zlepšení rozhodování, rozvoj kritického myšlení, rozvoj pochopení různých pohledů na situaci, rozvoj týmové spolupráce
- **Pomůcky k technice:** papírky se situacemi spojenými s bydlením

Postup při technice:

1. Klientům je rozdána vždy papírek, kde je situace, která je napsaná na papírku předem vytvořená terapeutem. Tyto situace se týkají potíží spojenými s bydlením.

Příklady situací: Žena se ocitla bez peněz a aktuálně nezvládne zaplatit nájem v dané časové lhůtě, muž se ocitl bez bydlení, protože se s ním rozešla přítelkyně, která platila nájem za oba...

2. Klienti přehrávají dané scénky s možnostmi řešení dané situace. Klientům je poskytnut určitý časový úsek na vymyšlení scénky/etudy.
3. Na závěr následuje reflexe a diskuse. Diskuse může být vedena i po každé etudě, kde mohou klienti zvolit i další alternativy řešení.

Řízená debata (dramaterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** řešení situací při hledání bydlení, rozvoj kognitivních schopností, rozvoj komunikace, zlepšení rozhodování, rozvoj kritického myšlení, rozvoj pochopení různých pohledů na situaci, rozvoj týmové spolupráce
- **Pomůcky k technice:** x

Postup při technice:

Při této technice záleží na počtu klientů ve skupině. Pro aktivní techniku je potřeba dvou týmů debatujících. Po každé řízené debatě, může následovat další debata na jiné téma. Debat se může hrát více za sebou dle uvážení terapeuta.

1. Role vedoucího debaty má terapeut. Ostatní klienti jsou terapeutem rozděleni do dvou skupin, přičemž každý tým vede jednu stranu debaty. Debata uvádí terapeut a vybírá vždy dané téma.
2. Terapeut uvádí téma debaty a stanovuje pravidla, včetně těch časových. Přípravná fáze na debatu bude na 5 minut a samotná debata bude na 15 minut. Vysvětluje klientům i další pravidla; „mluví vždy jeden, snažíme se nepoužívat vulgarismy, držíme se tématu debaty, dodržujeme časový limit, užití slova STOP“. Slovem STOP může terapeut kdykoli přerušit danou debatu, pokud dojde k narušení průběhu například z důvodu: nedodržení tématu, irelevantnosti apod. Následně začíná debata.

Návrhy témat k debatě: výhody a nevýhody samostatného bydlení; nejlepší místo na bydlení po odchodu z dětského domova; je ubytovna vhodné místo k bydlení pro ženy? a další.

3. Po ukončení debat terapeut vede reflexi a diskusi s klienty, kde mohou vyjádřit své postřehy, nápady a pocity z debaty. Terapeut může uzavřít techniku shrnutím debaty a nejdůležitějšími body k zapamatování.

4.3 **Techniky k podpoře zdraví**

Můj týdenní jídelníček (arteterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj finanční gramotnosti, podpora zdravé výživy, rozvoj plánování a organizace, rozvoj kreativity
- **Pomůcky k technice:** papír A3, propisky, pastelky, fixy, kalkulačka

Postup při technice:

1. Klienti si v této technice vytváří svůj vlastní jídelníček. Vyzkouší si, jak těžké je vlastně zpracovat a vymyslet, co daný den bude člověk jíst. Terapeut vysvětluje, jakým způsobem vytvářet jídelníček. Napsat typ pokrmu, ingredience a čas, který zabere příprava daného pokrmu. Jídelníček vytváří s pomocí rozpočtu na týden, který je 1000 Kč. Vždy si musí spočítat, zda na tento typ jídla budou mít peníze. Klienti svůj jídelníček vytváří takovým způsobem, aby pro ne byl srozumitelný a mohl jim v budoucnu pomoci.
2. Po vytvoření jídelníčku si jedinci mezi sebou prezentují svoje jídelníčky. Mohou si mezi sebou sdílet dané tipy a triky na zdravá vyvážená jídla.
3. Následuje reflexe a diskuse.

Pomocná ruka bezpečí

Inspirace z: VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Tipy k otázkám*. [prezentace z předmětu: Biblioterapie II.] 2022/23, Praha.

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj kreativity, rozvoj představivosti, podpora při zvládání zátěžových situací, prevence rizikového chování
- **Pomůcky k technice:** papír A4, nástroje a pomůcky k malbě

Postup při technice:

1. Při této aktivitě si klienti vytváří ruku krizových telefonátů.
2. Klienti obkreslují svoji ruku a do každého z prstů si napíší telefonní číslo na svoji blízkou osobu či organizaci, která jim může být nápomocná, pokud se dostávají do krizové situace anebo pokud budou potřebovat pomoc.
3. Následuje reflexe a diskuze, kdy klienti prezentují, koho zvolili mezi své krizové kontakty.

Co cítím při představě odchodu? (arteterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** podpora sebepoznání, rozvoj komunikace, vytvoření copingových strategií, rozvoj emoční regulace, posílení emoční resilience, rozvoj schopnosti identifikace emocí, rozvoj kreativity, rozvoj představivosti
- **Pomůcky k technice:** papír A4/A3 (dle výběru klienta), suché pastely, tempery, akvarelové barvy či jiné pomůcky (dle výběru klientů či terapeuta)

Postup při technice:

1. Každému z klientů rozdá terapeut papíry a na jeden ze stolů či na zem vyskládá všechny možnosti nástrojů k malbě.

2. Klientům je vysvětleno zadání techniky, které může znít takto: „Následně popřemýšlejte nad samotným odchodem z dětského domova. Chci, abyste si představili tuto konkrétní situaci a identifikovali emoci či emoce, které cítíte“.
3. Následně terapeut vysvětlí, jak technika pokračuje. „Nyní tyto emoce či emoci ztvárníte na papír. Může se jednat o konkrétní malbu, kde budou například osoby nebo čistě abstraktivní, celý koncept je čistě na vašem rozhodnutí“. Na tuto techniku je vhodné také vynahradiť dostatek času například hodinu.
4. Po dokončení malby, každý z klientů reflektuje svoji malbu, co pro něj představuje a jestli si myslí, že tyto emoce budou přetrvávat i po samotném odchodu, popřípadě se může vést diskuse, kdy klienti mohou vymyslet různé copingové strategie na zvládnání náročných emocí a situací.

Moje bezpečné místo (arteterapeutická technika)

Inspirace z knihy: AINSCOUGH, Carolyn a Kay TOON, 2000. *Surviving Childhood Sexual Abuse Workbook: Practical Exercises For Working On Problems Resulting From Childhood Abuse*. Kanada: Da Capo Lifelong Books. s.24-25, ISBN 9781555612900.

- **Dílčí cíle techniky:** podpora sebepoznání, rozvoj empatie, rozvoj komunikace se svým vlastním já skrze malbu, snížení stresu, snížení strachu, rozvoj sebevyjádření, zlepšení koncentrace, rozvoj kreativity, rozvoj představivosti
- **Pomůcky k technice:** papíry, fixy, pastelky, tempery, akvarely, vodovky (jakékoli nástroje k malbě), přehrávač hudby – reproduktor, počítač/telefon/tablet (lze připojit k danému reproduktoru)

Postup při technice:

1. Technika začíná rozdáním papírů každému z klientů a poskytnutím nástrojů pro malbu.
2. Tuto techniku je vhodné dělat v místnosti, kde si klienti mohou lehnout na zem, podložku, koberec. Technika začíná vedenou imaginací terapeutem. K této imaginaci může být puštěna hudba do pozadí, nejlépe hudba relaxační a uklidňující dle výběru terapeuta. Nejdříve hraje například 3 minuty hudba a následně terapeut začíná vedenou imaginací.

Návrh vedené imaginace: (text vytvořený pro tuto techniku)

„Nyní vás poprosím, abyste zavřeli oči, zklidnili svůj dech a zrelaxovali své tělo.

Nyní si představte, že jste na bezpečném místě. Může se jednat o místo, které již znáte ze svého života, možná jste zde i byli, nebo se může jednat o místo vymyšlené. O jaké místo se jedná, co vidíte? Jaké pocity a emoce vnímáte při představě tohoto místa? Jakou barvu pro vás představuje toto místo? Jaké je tam počasí, je zde duha či slunce? Jste na tomto místě sami anebo je tam s vámi nějaká osoba? Jakou cítíte vůni? Slyšíte nějaké zvuky? Nacházíte se na zemi anebo se vznášíte? Co byste na tomto místě mohl/a dělat?“

Klienti si mezitím představují místo bezpečí ve své mysli. Celkově je důležité, aby terapeut mluvil pomalu, zřetelně a klidným hlasem.

3. Po vedené imaginaci terapeut vyzve klienty k pomalému otevření očí a zpřítomnění se. Terapeut nechává klientům dostatek času na probuzení, např.: 3 minuty. Nyní klienti toto místo výtvarně ztvární pomocí dostupných pomůcek. Klienti kreslí toto místo klidu a bezpečí. Malba může být detailní, abstraktivní, zaleží na představivosti klienta.
4. Na závěr techniky mohou klienti sdílet své pocity ohledně této techniky či popsat svoji kresbu v rámci reflexe techniky.

4.4 Techniky pro prevenci rizikového chování

Příběh Sáry (biblioterapeutická technika)

PROŠKOVÁ, Denisa. *Znáte jejich příběhy? 31 vyprávění holek a kluků z dětských domovů*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2022. ISBN 978-80-249-4764-8.

Anotace:

V knize se nachází 31 příběhů jedinců, kteří mají zkušenosti s dětským domovem nebo náhradní rodinnou péčí. Většina z příběhů se týká dětských domovů a jeho pozitivním dopadu na klienty. Každý příběh je jedinečný a vypráví ho sami klienti.

- **Dílčí cíle techniky:** prevence rizikového chování, hledání alternativních řešení problémů, rozvoj schopnosti orientovat se v organizacích zabývajících se danou problematikou, rozvoj kognitivních schopností, zlepšení pochopení porozumět souvislostem problémů a jejich příčinám, rozvoj komunikace, získání informací, rozvoj empatie
- **Pomůcky k technice:** vytisknuté úryvky a otázky na papíře, papíry, propisky

Příběh k technice:

„30. června 2018 jsem opustila svůj domov. Bohužel jsem v tu dobu byla velmi impulzivní, a tak jsem po jedné hádce s vychovatelem narychlo odešla. Myslela jsem si, že je to skvělé. Už jsem přece dospělá a vše zvládnou. Bohužel jsem hodně rychle zjistila, že svět je docela jiný, než jsem si myslela. Bydlela jsem pár měsíců na internátě, jelikož jsem dodělávala střední školu. Byla jsem tak v šoku ze samoty a volnosti, až jsem se zapomněla připravovat na zkoušky. S kamarády jsem začala kouřit marihuanu. Školu jsem nakonec nedodělala a nastěhovala se i s přítelem k mamce. Ta mi porodila krásného bratříčka Igorka, kterému jsou čtyři roky. Má přítele a hezký pronájem.

S mým přítelem jsme chodili oba do práce a já se pomalu učila, co znamená starat se o sebe samotnou. Po čase jsme si našli práci s ubytováním.

Když jsem si začala myslet, že svět je nádherný, že na něm nejsem sama a že na mě někomu záleží, zjistila jsem, že mi přítel zahýbá. Po pěti letech rozchodu a stěhování do srdce Česka. V Praze jsem si našla práci s ubytováním a taky spoustu kamarádů. Diskotéky a tráva byly součástí každého víkendu. Po nějaké době jsem zkusila Koko i pervitin. Začala jsem se měnit. Člověk si myslí, že má vše pod kontrolou, a nakonec zjistí, že nemá pod kontrolou vůbec nic. Přestala jsem chodit do práce. Přestala jsem jíst, setkávat se s lidmi, ozývat se mamce. Byla jsem úplně bez citu“ (Prošková, 2022, s. 128).

Postup při technice:

1. Sezení začíná představením knihy od terapeuta např.: „V knize jsou vyprávěny příběhy jedinců z dětských domovů či těch, kteří mají zkušenosti s náhradní rodinou péčí“. Úryvek tohoto příběhu může číst, jak terapeut nahlas, tak klienti sami individuálně. Pokud budou text klienti číst sami individuálně, terapeut musí klientům poskytnout dostatek času, minimálně 4 minuty, pro správné přečtení a orientaci v příběhu. Je vhodné mít vytisknutý text pro všechny klienty spolu s následujícími otázkami k úryvku.
2. Každý z klientů sezení obdrží list formátu A4 spolu s propiskou či tužkou.
3. Terapeut vždy klientům přečte otázku nahlas.
4. Postupně odpovídají na otázky na papír, po napsání každé odpovědi následuje společná debata nad otázkou.

Otázky k příběhu:

Jak by se podle vás mohla Sára zachovat jinak v dané situaci a jaké by to mělo důsledky?

Je podle vás chyba dětského domova, že Sára zvolila danou cestu po odchodu z dětského domova? Proč si myslíte, že ano/ne?

Jak by podle vás měl příběh dál pokračovat? Máte nějakou představu, jak by se mohla dál situace vyvinout?

Jakou organizaci byste kontaktovali, která by mohla poskytnout podporu a pomoc Sáře?

Myslíte si, že kdyby Sára neužívala návykové látky, i přesto by skončila v zaměstnání, přestala jíst apod? Popřípadě proč ne/ano?

5. Posledním úkolem je napsat, jak konkrétně by jedinci zkontaktovali danou organizaci, sepišou potencionální email či úvodní monolog, který by vedli s organizací (představení, hlavní část, aktuální potíže, řešení)
6. Na konci nastává reflexe a shrnutí informací, které se klienti dozvěděli.

Stroj času (dramaterapeutická technika)

Inspirace z: MAJZLANOVÁ, Katarína. *Dramatoterapia v liečebnej pedagogike*. Bratislava: IRIS, 2004. ISBN 8089018653.

- **Dílčí cíle techniky:** prevence rizikového chování, zlepšení pochopení porozumět souvislostem problémů a jejich příčinám, rozvoj komunikace, rozvoj empatie, rozvoj spolupráce, rozvoj kreativity
- **Pomůcky k technice:** x

Postup při technice:

1. Při této technice klienti spojují příčiny a následky rizikového chování.
2. Vždy dostávají k technice jeden druh rizikového chování a za úkol mají vytvořit krátkou etudu, která bude zobrazovat, jaký následek by mohlo mít takové chování. Technika se může opakovat, dokud terapeut uzná za vhodné.
3. Následuje reflexe a diskuze.

Já mohu přestat kdykoliv (biblioterapeutická aktivita)

JOHN, Radek. *Memento*. Praha: CZ Books. 2008. ISBN 978-80-86947-53-2.

Anotace:

Memento je kniha, která čtenáře ponoří do světa drogové závislosti. Autor předkládá neúprosný obraz tohoto světa bez poučování a varování. Vypráví zdrcující příběh o Michalovi, který bojuje se závislostí a riziky s nimi spojenými.

- **Dílčí cíle techniky:** prevence rizikového chování – primárně prevence užívání návykových látek, hledání alternativních řešení problémů, rozvoj schopnosti

orientovat se v organizacích zabývajících se danou problematikou, zlepšení pochopení porozumět souvislostem problémů a jejich příčinám, rozvoj komunikace, získání informací, rozvoj empatie

- **Pomůcky k technice:** papír, propisky

Shrnutí příběhu k technice:

Kniha vypráví příběh o mladém Michalovi. Michal nejdříve žije úplně běžný život – obyčejný mladý kluk, který navštěvuje střední školu, život mu začíná připadat jako monotónní a nezábavný, a proto začne vyhledávat různé druhy zábavy a nových zážitků. Zpočátku nachází uspokojení v útěch z domova, jenže postupem času mu přestávají stačit. Přichází první zkušenosti s drogami. Poprvé Michal experimentuje s drogami na diskotéce, kde se seznamuje se svou novou partou, kteří už jsou pravidelnými uživateli drog. Také zde potkává svou partnerku, se kterou začínají život na drogách. Ze začátku si oba myslí, že mohou s drogami kdykoliv přestat, stačí jen chtít. Postupně přichází následky užívání jako jsou první halucinace, abstinenční příznaky, vyhození se školy. Oba se stávají silně závislí na opiátech. Michal odchází z domova a žije se svou partnerkou Evou, která přichází o zaměstnání. Začínají je pronásledovat nesnesitelné abstinenční příznaky a začíná nikdy nekončící koloběh života narkomana – např. nemají peníze na dávky, a proto vykrádají středisko, kde pracovala Eva, poté lékárnu a dopouštějí se prostituce.

Eva a Michal se nespočetněkrát dostávají do konfliktu s policií, byli dokonce i ve vězení a v nápravném odvykacím zařízení. Bohužel i po propuštění, vždy skončili u užívání drog. Michal začal drogy i vyrábět a prodávat věci, aby si je mohl koupit.

Společně se pokoušejí přestat, ale nikdy to nedokážou a Michal začíná být velmi násilnický. Jednou se jim podaří přestat, když Eva otěhotní. Bohužel si dala dávku a potratila, a ocitli se znovu na začátku. Nakonec Eva spáchá sebevraždu a Michal, jelikož začne být z Eviny smrti paranoidní, tak se chce pomstít.

Tři měsíce po propuštění z psychiatrické léčebny, končí Michal v hlubokém stavu bezvědomí, nalezen svou matkou. Osoby, které se po bytě pohybovali nezavolali lékařskou pomoc, v době, kdy ho našla matka, bylo již pozdě. Michal má poškozený mozek a skončí v ústavu dlouhodobě nemocných, odkázaný na pomoc druhých. Je natolik emociálně labilní, že na každý sebenepatrnější požadavek okolí reaguje pláčem, kvílením nebo neklidem.

Postup při technice:

1. Terapeut vysvětluje techniku. „*Představte si, že jste v roli nejlepšího kamaráda Michala. Napište dopis Michalovi, kde mu vysvětlujete závažnost situace, ve které se nachází. Doporučte mu možnosti řešení jeho nesnáží a poskytněte mu psychickou podporu. Vymyslete pro Michala konkrétní alternativní možnosti, aby mu život nemusel připadat takto stereotypní*“.
2. Poté si klienti mohou navzájem číst své dopisy Michalovi a diskutovat nad nimi.
3. Následuje reflexe.

Co může nastat? (dramaterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** prevence rizikového chování, hledání alternativních řešení problémů, rozvoj porozumění souvislostem problémů a jejich příčinám, rozvoj komunikace, rozvoj empatie, rozvoj spolupráce, rozvoj povědomí o rizicích spojených s rizikovým chováním
- **Pomůcky k technice:** papírky s druhy rizikového chování – dělení dle Miovského a kol. (2015, s. 29)

Postup při technice:

1. Aktivita začíná rozdělením klientů do dvou skupin, klienti jsou rozděleny do skupin terapeutem dle techniky jedna/dva, kdy terapeut náhodně rozdává čísla jedna a dva a podle toho se rozdělují do dvou skupin.
2. Každá skupina dostává od terapeuta papírek s rizikovým chováním např. užívání návykových látek, záškoláctví atd. Je zásadní brát v potaz individualitu každé skupiny a zvolit například právě takové rizikové chování, u kterého je potřeba prevence či intervence.
3. Klienti dostávají za úkol vymyslet krátkou etudu s tématem, které je na daném papírku. První skupina vždy vymýšlí etudu, kde s rizikovým chováním vzniká problém, potíže nebo krizová situace.
4. Následně skupina přehrává etudu pro druhou skupinu. Druhá skupina musí vymyslet, jakým způsobem by se daná krizová situace mohla vyřešit. Klienti hledají strategie či alternativní řešení potíží. Terapeut se v této fázi snaží navést klienty ke správnému jednání v situacích spojených s rizikovým chováním.
5. Následně se skupiny střídají a nastává další téma. Tato technika může být postupně použita u všech druhů rizikového chování. Na závěr sezení nastává diskuze a reflexe techniky.

4.5 Techniky pro orientaci v právních a administrativních úkolech

Jak řešit? (dramaterapeutická aktivita)

- **Dílčí cíle techniky:** posílení informovanosti v právních a administrativních úkolech, rozvoj informovanosti o možnostech podpory a pomoci, rozvoj spolupráce, rozvoj kreativity, rozvoj schopnosti plánování a organizace, podpora samostatnosti, rozvoj komunikace, rozvoj kritického myšlení
- **Pomůcky k technice:** Papírky s vypsány modelovými situacemi

Postup při technice:

1. Klienti dostávají modelové papírky s modelovými situacemi.

Příklady modelových situací: ztráta občanského průkazu, doručení doporučeného dopisu, potřeba výpisu z trestního rejstříku, založení si bankovního účtu, ztráta zaměstnání

2. Poté klienti vymýšlí situace, jak by danou potíž řešili, koho požádají o pomoc a koho zkontaktují. Tyto scénky poté přehrávají v roli daného člověka a např.: zaměstnanců pošty.
3. Následuje reflexe a diskuse techniky.

Vyřizování právních a administrativních úkolů

(arteterapeutická/dramaterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** posílení informovanosti v právních a administrativních úkolech, rozvoj informovanosti o možnostech podpory a pomoci, rozvoj spolupráce, rozvoj kreativity, podpora samostatnosti, rozvoj komunikace
- **Pomůcky k technice:** tabule, fixy

Postup při technice:

1. Klienti vytváří na tabuli s pomocí fix mapu fiktivní země. V této zemi musí nakreslit úřady, poštu, pojišťovny a ostatní další instituce, které je napadnou. Následně je terapeut rozdělí do dvojic.
2. Klienti si ve dvojicích vybírají danou instituci a vymýšlí a realizují krátkou scénku v těchto dvojicích, kde znázorní, co si myslí, že by si v dané instituci mohli zařídit. Po každé scénce tuto aktivitu napíší pod dané místo na tabuli.
3. Následuje reflexe a diskuze.

Kam a proč? (arteterapeutická aktivita)

- **Dílčí cíle techniky:** posílení informovanosti v právních a administrativních úkolech, rozvoj informovanosti o možnostech podpory a pomoci, rozvoj spolupráce, rozvoj kreativity, rozvoj schopnosti plánování a organizace, podpora samostatnosti, rozvoj komunikace
- **Pomůcky k technice:** Papír A3, pastelky, fixy, tempery, vodovky, (tablet/počítač)

Postup při technice:

1. Klienti při této aktivitě vytváří svoji vlastní „infografiku“ pro pomoc týkající se právních a administrativních otázek. K této aktivitě mohou jedinci použít i tablet či počítač, kde mohou přes různé kreslicí programy jako je např.: Canva, vytvořit svoji vlastní mapu pomoci, ale samozřejmě nemusí. Terapeut by měl zvolit dané nástroje dle aktuální skupiny a možností. Pokud klienti chtějí nebo terapeutovi se zdá, že by bylo účinnější pro danou skupinu vytváření společné mapy, může tak také učinit.
2. Terapeut ukazuje svoji „mapu pomoci“ klientům, aby měli představu, jakým způsobem může takový plakát/mapa pomoci vypadat. Viz. Seznam příloh.
3. Klienti si nejprve nakreslí všechny organizace a instituce, které znají a myslí si, že budou po odchodu potřebné. Poté postupně doplňují informace do kolonek k obrázkům. Informace mohou doplňovat ty, které už ví anebo dohledávat pomocí počítače či tabletu. Dohledávání pomocí tabletu a počítače je dle uvážení terapeuta. Terapeut také může přinést pomocné letáky či příručky, které některé z dětských domovů nabízí.
4. Po dokončení může terapeut poradit, co klientům v mapách chybí. Také může být vhodné pro klienty si do mapy dopsat nejdůležitější telefonní čísla např. na: blízkou osobu, sociálního kurátora, policii, vychovatelku a další osoby.

Kam po odchodu? (arteterapeutická technika)

Inspirace z techniky „Osa života“ z:

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Tipy k otázkám*. [prezentace z předmětu: Biblioterapie II.] 2022/23, Praha.

Speciální techniky pro zpracování historie dítěte, 2022. *ATTA* [online]. [cit. 2024-04-06]. Dostupné z: <http://www.attachment.cz/specialni-techniky-pro-zpracovani-historie-ditete/>

- **Dílčí cíle techniky:** vizualizace odchodu, rozvoj plánování a organizace, rozvoj kreativity, rozvoj neverbálního vyjádření, podpora samostatnosti, posílení informovanosti v právních a administrativních úkolech, posílení informovanosti o možnostech podpory a pomoci
- **Pomůcky k technice:** papír A4/A3, pastelky, fixy (jakékoli jiné nástroje k malbě)

Postup při technice:

Klienti mohou využít k této technice svoji infografiku z předešlé aktivity.

1. Klienti si vytváří mapu konkrétních kroků, které po odchodu budou muset udělat.
2. Mapa začíná nakreslením bodu, kde se aktuálně nachází. Tento bod je začátek jejich cesty, poté klienti nakreslí libovolnou čáru přes celý papír, může být rovná, klikatá, záleží na preferencích klienta.
3. Za úkol budou mít znázornit jejich cestu přes úřady, pojišťovny atd. pomocí malby, nápisů apod. Klienti si do této mapy znázorňují i konkrétní úkony, které by na bodech cesty mohli dělat – žádost o pracovní pozici a další.
4. Na závěr aktivity klienti reflektují skupině svoje cesty a jakým způsobem znázornili dané instituce.

4.6 Techniky pro podporu zaměstnání a vzdělání

Tvorba životopisu (arteterapeutická, dramaterapeutická aktivita)

- **Dílčí cíle techniky:** posílení orientace na trhu práce, snížení stresu, posílení sebevědomí, rozvoj komunikace, rozvoj kreativity, rozvoj organizace, rozvoj trpělivosti, získání zpětné vazby, rozvoj sociálních dovedností, rozvoj práce s emocemi, rozvoj sebereflexe,
- **Pomůcky k technice:** Papír A4 s pastelkami či fixami, propisky, tužky

Postup při technice:

1. Terapeut vysvětluje aktivitu a ukazuje vzor životopisu, aby si klienti udělali představu.
2. Každý z klientů si vytváří svůj životopis pro danou pozici, kterou by v budoucnosti po odchodu chtěli vykonávat (může se jednat i o brigádu). Do životopisu napíší své jméno, narození, zkušenosti, vystudovanou školu,

popřípadě jiné vzdělání a vlastnosti, které jsou adekvátní k pozici, o kterou se ucházejí.

3. Poté mohou svůj životopis představit ostatním klientům, kteří mu mohou dát zpětnou vazbu.
4. Následuje diskuze a reflexe aktivity.

Pohovor nanečisto (dramaterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** posílení orientace na trhu práce, snížení stresu, posílení sebevědomí, rozvoj komunikace, rozvoj kreativity, rozvoj organizace, rozvoj trpělivosti, získání zpětné vazby, rozvoj sociálních dovedností, rozvoj práce s emocemi, rozvoj sebereflexe, podpora zpětné vazby
- **Pomůcky k technice:** x/ životopis

Postup při technice:

Klienti si pomocí této aktivity vyzkouší, jaké je to doopravdy být u pohovoru.

1. Terapeut vysvětluje aktivitu. Poté předvádí vzorový pohovor jako uchazeč o zaměstnání, buď např. s pracovníkem dětského domova, asistentem či klienty, aby jedinci měli představu, jakým způsobem bude aktivita probíhat.
2. Klienti mohou k této aktivitě využít i životopis z předešlé aktivity. Klienti budou postupně chodit na pohovor k terapeutovi, který bude předem vědět, o jakou pozici se klient uchází. Bude se jich ptát na otázky jako by byl zaměstnavatel. Klienti budou v roli uchazeče o zaměstnání. Ostatní klienti budou publikum, které se také může ptát na otázky v roli zaměstnavatele. Po dokončení následuje reflexe, diskuze a zpětná vazba, jak od klientů, tak terapeuta.
3. Po dokončení aktivity následuje společná reflexe celé techniky.

Odepisování na inzeráty (biblioterapeutická aktivita)

Inspirace z: VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Tipy k otázkám*. [prezentace z předmětu: Biblioterapie II.] 2022/23, Praha.

- **Dílčí cíle techniky:** posílení orientace na trhu práce, posílení ambicí, pomoc při rozhodování o budoucnosti v oblasti kariéry, snížení stresu ohledně budoucnosti, rozvoj kreativity, rozvoj organizace a plánování, rozvoj sebereflexe, rozvoj spolupráce
- **Pomůcky k technice:** Papír A4, vytisknuté různé možnosti inzerátů

Postup při technice:

1. Klienti dostávají na papírkách vypsány různé druhy inzerátů a mohou si vybrat, na jaký budou odepisovat.
2. Cílem je napsání vhodné odpovědi jako, kdyby si chtěli ucházet o danou pozici. Odpověď musí obsahovat oslovení, poděkování a všechny ostatní náležitosti.
3. Po dokončení si klienti čtou navzájem svoje odpovědi a dávají si zpětnou vazbu.

Koláž budoucnosti (arteterapeutická technika)

- **Dílčí cíle techniky:** posílení orientace na trhu práce, posílení ambicí, pomoc při rozhodování o budoucnosti v oblasti kariéry, snížení stresu ohledně budoucnosti, rozvoj kreativity, rozvoj organizace a plánování, rozvoj sebereflexe, rozvoj spolupráce
- **Pomůcky k technice:** Papír A4, časopisy s fotkami zaměstnání, s citáty (časopisy si mohou přinést i klienti, pokud předem budou vědět o aktivitě), popřípadě fixy, tužky

Postup při technice:

1. Při této aktivitě budou klienti vytvářet tzv. nástěnku vizí s pomocí obrázků, fotek, úryvků, vlastních nápisů a kreseb.
2. Zásadní je při této technice mít dostatek materiálů, z kterých mohou klienti čerpat k vytvoření nástěnky. Ke koláži by měli mít, co nejvíce dostupných materiálů souvisejících s tématem kariéry a studia. (fotky různých zaměstnání, fotky škol, časopisy se školami apod.)
3. Terapeut uvede aktivitu tím, že se jedná o vytvoření vize jejich budoucnosti. Mohou si do své nástěnky/koláže dá vše, co symbolizuje jejich budoucnost.
4. Po vytvoření koláže následuje diskuze, která je vedena směrem ke kariéře. Např.: klient má vyobrazenou fotku záchranáře ve své koláži. Terapeut se zeptá, proč ji zde má a dále rozvíjí jeho přání v rámci kariéry a poskytuje poradenství. Klientovi se terapeut snaží poradit, jakým způsobem by mohl dosáhnout takové budoucnosti.

4.7 Techniky pro podporu socializace a sociálních dovedností

Kruh chování (arteterapeutická technika)

Inspirace z: VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Tipy k otázkám*. [prezentace z předmětu: Biblioterapie II.] 2022/23, Praha.

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj sebepoznání, porozumění osobních hranic, podpora vlastního názoru, hodnocení rizikových situací, podpora sebeuvědomění, rozvoj empatie, podpora bezpečného prostředí,
- **Pomůcky k technice:** lístky papírků s návrhy určitého chování, papír A4, fixy, pastelky, propisky...

Postup při technice:

1. Klientům je vysvětlena technika. Dostávají papír a nástroje k malbě či psaní. Každý klient dostává 10 papírků, kde je popsáno nějaké jednání či chování.
2. Doprostřed papíru nakreslí kruh, do kterého lepí lístky s druhem chování, které jsou pro ně normální a přípustné. Mimo kruh lepí ty lístky, které popisují chování, které jim není komfortní a je pro ně nepřístupné. Samozřejmě si klienti mohou do svých kruhů i mimo ně dopsat chování, které si myslí, že by tam mělo být.

Návrh popisů chování: cizí muž v autobuse mi osahává rameno, můj přítel na mě křičí při hádce, můj spolubydlící si půjčuje můj kartáček na zuby bez dovození...

3. Následuje diskuse, kdy si klienti sdílí svoje kruhy chování.

Moje silné a slabé stránky

Inspirace z: VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Tipy k otázkám*. [prezentace z předmětu: Biblioterapie II.] 2022/23, Praha.

- **Dílčí cíle techniky:** snížení stresu, posílení sebevědomí, rozvoj kreativity, rozvoj sebereflexe, rozvoj empatie, rozvoj sebepoznání
- **Pomůcky k technice:** papír, tužky, fixy či jiné nástroje

Postup při technice:

1. Klienti dostávají papíry a nástroje k malbě a je jim vysvětlena technika.
2. V této technice vytvářejí svoji vizitku pro odchod z dětského domova. Tato vizitka obsahuje jejich slabé a silné stránky, které vnímají relevantní k odchodu. Vždy musí uvést minimálně 5 silných a slabých stránek. Vizitka vypadá tak, že nakreslí svoji postavu a do ní vkládají silné a slabé stránky – může se jednat o dovednosti, vlastnosti či jiné relevantní nápady.
3. Po dokončení klienti prezentují své vizitky a v diskuzi mohou dostat zpětnou vazbu či podporu od ostatních klientů.
4. Následuje reflexe techniky.

Správná výchova (dramaterapeutická aktivita)

- **Dílčí cíle techniky:** podpora vlastního názoru, rozvoj empatie, rozvoj spolupráce, rozvoj komunikace, rozvoj krizového myšlení, rozvoj porozumění funkce rodiny, podpora respektu k autoritám, nastavení hranic
- **Pomůcky k technice:** papírky s vypsány situacemi

Postup při technice:

1. Při této technice klienti dostávají fiktivní situace, které mohou nastat při výchově dětí.

Příklady fiktivních situací: vaše dítě nerespektuje vaše zavedená pravidla a po opakovaném upozornění se situace nemění, vaše dítě se v 14 letech chce sestěhovat s jejich partnerem

2. Vždy dostávají situace a ve skupině si rozdělují dané role – rodiče/dítě/přítel
3. Snaží se společně vymyslet způsob řešení dané situace.
4. Následuje reflexe a diskuse.

Jaký/á chci být já a jaký by měl být můj ideální partner

(biblioterapeutická aktivita)

Inspirace z: VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Tipy k otázkám*. [prezentace z předmětu: Biblioterapie II.] 2022/23, Praha.

- **Dílčí cíle techniky:** rozvoj sebepoznání, porozumění osobních hranic, podpora vlastního názoru, podpora sebeuvědomění, rozvoj empatie, podpora bezpečného prostředí, identifikace potřeb, nastavení hranic mezi realitou a ideálem
- **Pomůcky k technice:** papír A4 s otázkami, fixy, pastelky, propisky...

Postup při technice:

1. Klienti dostávají dva papíry: Jeden slouží vytvoření seznamu vlastností, očekávání či chování, které by očekávali od budoucího/ideálního partnera a druhý slouží k seznamu chování a jednání, které může sám klient přinést do vztahu. Seznam je psán formou dopisu, který bude fiktivně odeslán jejich budoucím já. Dopisy mohou být formulovány např: Chtěla bych, aby můj partner byl vždy velice pečlivý v uklízení. / Chtěla bych, abych byla velice čistotná, pokud budu bydlet s partnerem v jedné domácnosti.
2. Klienti mohou své seznamy sdílet s ostatními a diskutovat, poté následuje reflexe.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření konkrétních návrhů expresivních technik, které by mohly být využitelné pro přípravu adolescentů opouštějících dětské domovy na samostatný život. Tento cíl úspěšně splněn, prostřednictvím vytvoření těchto technik.

Expresivní techniky umožňují kreativní vyjádření skrze umělecké formy jako je malba, hudba, drama a další umělecké činnosti. Tyto techniky se již využívají v mnoha oblastech speciální pedagogiky, například při podpoře duševního zdraví, při prevenci, podpoře osob se znevýhodněním či zdravotním postižením a dalších oblastech. Přínos pro obor speciální pedagogiku spočívá především v možnostech práce s osobami se sociálním znevýhodněním, prevence a použití inovativních metod využívající expresivních terapie pro podporu a pomoc adolescentům u přechodu z dětského domova do samostatného života. Tento přechod se pojí s řadou výzev a nejistot, u kterých je důležité, aby na ně klienti dětských domovů byli dostatečně připraveni.

Jednou z mých motivací pro vytvoření této bakalářské práce byl fakt, že dostupnost výzkumů a návrhů technik v této oblasti je nedostatek.

V praktické části této práce jsou navrženy konkrétní techniky, které jsou rozděleny do několika oblastí na základě problematik osob opouštějících dětský domov. Tyto oblasti byly podrobně prozkoumány dle odborných pramenů, včetně těch zahraničních. Mezi tyto krizové oblasti potíží patří dle zdrojů; finanční gramotnost, vlastní bydlení, zdravotní péče, rizikové chování, právní a administrativní úkoly, zaměstnání a vzdělání.

Je však důležité zmínit, že navržené techniky nebyly ověřeny v praxi, a proto nelze jednoznačně mluvit o jejich efektivitě. Jedná se spíše pouze o teoretické potencionální návrhy, které by mohly být součástí programů pro přechod adolescentů z dětského domova do samotného života a následně zkoumány v praxi. Ověření v praxi by vyžadovalo dlouhodobý výzkum a vytvoření komplexního programu pro přechod.

I přestože účinnost technik nebyla ověřena, věřím, že by techniky mohly být přínosným prostředkem pro rozvoj a vytvoření komplexních a atraktivních technik a programů v rámci této přípravy na odchod.

Většina z navržených technik je variabilních a flexibilních, což může být přínosné pro odborníky, kteří je mohou uplatnit i v jiných oblastech speciální pedagogiky, a to například v jiných zařízeních ústavní výchovy. Celkově jsou techniky vytvořené tak,

aby podporovaly nejen hlavní cíl techniky jako je například zdraví, ale i další dílčí cíle, které by mohli přispět k úspěšnému přechodu.

Seznam použitých informačních zdrojů:

- ACLAROVÁ, Jana. *Uplatňování metod dramaterapie v dětské psychiatrické léčebně* [online]. Olomouc. 2011 [cit. 2024-03-25]. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: <https://theses.cz/id/v1ihgv/00114506-246176930.pdf>
- Alkohol škodí* [online], © 2015. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://www.alkohol-skodi.cz/>
- ARCIDIECÉZNÍ CHARITA PRAHA. Noclehárna. *Arcidiecézní charita Praha* [online]. © 1919–2024. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://praha.charita.cz/sluzby/nocleharna/>
- ATTER–SCHWARTZ, Shalhevet. Emotional, behavioral and social problems among Israeli children in residential care: A multi-level analysis. *Children and Youth Services Review* [online]. 2008, roč. 30, č. 2, s. 229-248 [cit. 2023-12-02]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740907001818#aep-abstract-id3>
- BANDURA, Albert. Self-efficacy. *Psychological Review*. 1977, roč. 84, č. 2, s. 191–215.
- BEDNÁŘ, Ondřej. Děti a arteterapie. In: *Šance Dětem* [online]. 2023. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/deti-arteterapie>
- BEDŘICHOVÁ, Zuzana a kol. *Dobrovolníkův průvodce doučováním v rodinách*. Praha: Programy sociální integrace, Člověk v tísni. 2014. ISBN 978-80-87456-54-5.
- BĚHOUNKOVÁ, Leona. *Fenomén odchodu do samostatného života dítěte vyrůstajícího v náhradní výchovné péči*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků. 2012. ISBN 978-80–87652-87-9.
- BENÍČKOVÁ, Marie. Mezinárodní asociace uměleckých terapií MAUT – II. mezinárodní symposium. 2014. „Dny uměleckých terapií“, konferenční příspěvek.
- BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada. 2017. ISBN 978-80-247-4238-0.
- BERTELLI, Rosangela. Expressive Arts Activities as Tools to Enhance the Education of Clinical Psychologists: A Qualitative Study. *Advances in Social Sciences Research Journal* [online]. 2018, roč. 5, č. 12. s. 476-481. [cit. 2024-02-26]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Expressive-Arts-Activities-as-Tools-to-Enhance-the-Bertelli/18064bb64d5e6f7d741c3afce0c91d5cb69d32c8>

BERTL, Ivan. *Finanční gramotnost jako nástroj sociální adaptace a příležitost k překonání negativních důsledků sociálních problémů*. Praha: Česká andragogická společnost. 2017. ISBN 978-80-905460-8-0.

BETZ, Jennifer. *THE USE OF IMPROVISATION IN THERAPEUTIC PRACTICES*. Ohio, 2019. Diplomová práce. Kent State University Honors College.

BITTNER, Petr a kol. *Děti z ústavů!* [online]. Brno: Liga lidských práv. 2007. ISBN 978-80-903473-4-2. [cit. 2023-11-20] Dostupné z: https://www.llp.cz/wp-content/uploads/Deti_z_ustavu.pdf.

BROAD, Bob. *Improving the Health and Well-being of Young People Leaving Care*. Dorset: Russell House Publishing. 2005. ISBN 978-1903855621.

BROZDOVÁ, Jana. Expresivní techniky. In: VRBOVÁ, Renata. *Katalog podpůrných opatření*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2015, s. 108-111. ISBN 978-80-244-4648-6.

BUNDLE, Annabelle. Health of teenagers in residential care. *Archives of disease in childhood* [online]. 2001, roč. 84, č. 1, s. 10-14 [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11124775/#full-view-affiliation->

CARR, Nicola a Siobhán MCALISTER. The double-bind: looked after children, care leavers, and criminal justice. In: MENDES, Philip a Pamela SNOW. *Young People Transitioning from Out-of-Home Care*. Londýn: Palgrave Macmillan. 2016, s. 3-21. ISBN 978-1-137-55639-4.

CASE-SMITH, Jane. Systematic Review of Interventions to Promote Social–Emotional Development in Young Children With or at Risk for Disability. *The American Journal of Occupational Therapy*. 2013, roč. 67, č. 4, s. 395–404.

CASE, Caroline a kol. *Arteterapie s dětmi*. Praha: Portál. 1995. ISBN 807-178-065-0.

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB PRAHA. Městské ubytovny. *Centrum sociálních služeb Praha* [online]. © 2023. [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: <https://www.csspraha.cz/mestske-ubytovny>

CERQUEIROVÁ, Andrea. Vstup dospívajícího dítěte do samostatného života je těžký. Z dětského domova dvojnásobně. In: *Šance Dětem* [online]. 2023. [cit. 2024-04-04]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/vstup-dospivajiciho-ditete-do-samostatneho-zivota-je-tezky-z-detskeho-domova-dvojnaso-bne#poradenstvi-ohledne-prace-nebo-bydleni>

COLLEEN TOKAR, Asaad. Financial literacy and financial behavior. *Financial Services Review* [online]. 2015, roč. 24, č. 2, s. 101-117 [cit. 2024-02-06]. Dostupné z:

<https://www.proquest.com/docview/1685862613?sourcetype=Scholarly%20Journals&parentSessionId=LISbN7C9xkh44aswrrIOCywMfsJ0SDxXd%2BLXBozBol0%3D>
COOLEY, Carl a kol. Supporting the Health Care Transition From Adolescence to Adulthood in the Medical Home. *Pediatrics*. 2011, roč. 128, č. 1, s. 182–200.

Czech POINT [online]. © 2024. [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.czechpoint.cz/public/>

ČERNÁ, Ria a kol. Cesta k dítěti. In: *Amalthea* [online]. 2013. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.knihovnanrp.cz/wp-content/uploads/2017/01/cesta-k-diteti.pdf>

Česká pošta [online]. © 2023. [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.ceskaposta.cz/cs/index>

ČESKO. (1999). *Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-359>

ČESKO. (2002). *Zákon č. 109/2002 Sb., O výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-109>

ČESKO. (2006). *Zákon č. 262/2006 Sb., Zákon zákoník práce*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-26>

ČESKO. (2012). *Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>

ČESKÝ ROZHLAS. Většina plnoletých oddaluje odchod z dětského domova a vrací se do školy. In: *Český rozhlas* [online]. 2015. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://olomouc.rozhlas.cz/vetsina-plnoletych-oddaluje-odchod-z-detskeho-domova-a-vraci-se-do-skoly-6387357>

ČSSZ [online]. © 2024. [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/>

DAREWYCH, Olena Helen. Positive Arts Interventions: Creative Tools Helping Mental Health Students Flourish. *Theoretical Approaches to Multi-Cultural Positive Psychological Interventions*. [online]. 2019, s. 431–444. [cit. 2024-02-26]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Positive-Arts-Interventions%3A-Creative-Tools-Helping-Darewych/25bd27f975ceb06299f204e26226cfd9d34ee83f#citing-papers>

DIAKONIE. Azylový dům pro matky s dětmi. *Diakonie* [online]. 2021. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.praha.diakonie.cz/sluzby/azylovy-dum-pro-matky-s-detmi>

- DIRKS, Kate-Lynn. *Bibliotherapy for the Inclusive Elementary Classroom*. Michigan: Eastern Michigan University. 2010.
- DIXON, Jo. Making aa home, finding aa job. *Child and Family Social Work*. 2006, roč. 11, č. 3, s. 199-208.
- DIXON, Jo. Young people leaving care. *Child and Family Social Work* [online]. Child and Family Social Work. 2008, roč. 13, č. 2, s. 207–217 [cit. 2024-02-11]. Dostupné z:
https://www.academia.edu/47457981/Young_people_leaving_care_health_well_being_and_outcomes
- Dobře – ty* [online], 2015. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: http://www.dobre-ty.cz/?fbclid=IwAR2DVIIIXjwgQBq2v0yIRlutRVpngmLKZzD_9dc3Un_ohp-XPp801VyFwtI
- DRBOHLAVOVÁ, Tereza. Startovací byty: Podmínky a dostupnost pro mladé. In: *Orange Academy* [online]. 2023. [cit. 2024-03-30]. Dostupné z: <https://orangeacademy.cz/clanky/startovaci-byty/>
- DŮM NA PŮL CESTY DOM 8. *DOM – Dům otevřených možností* [online]. © 2024. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://dom-os.cz/sluzby/dum-na-pul-cesty-dom-8/>
- DŮM NA PŮL CESTY HAVLÍČKŮV BROD. *Centrum J. J. Pestalozziho* [online]. © 2024. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://pestalozzi.cz/sluzby/dum-na-pul-cesty/>
- DUNOVSKÝ, Jiří, Zdeněk DYTRYCH a Zdeněk MATĚJČEK. *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě*. Praha: Grada Publishing. 1995. ISBN 80-7169-192-5.
- ERGO AKTIV. Expresivní terapie. In: *ERGO Aktiv* [online]. © 2009-2024 [cit. 2024-02-29]. Dostupné z: <https://www.ergoaktiv.cz/expresivni-terapie/>
- ERIKSON, Erik. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál. 2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
- FERGUS, Stevenson a Marc ZIMMERMAN. Adolescent resilience. *Annual Review Of Public Health* [online]. 2005, roč. 26, č. 1, s. 399-419 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15760295/>
- FÓNÁDOVÁ, Laura a kol. *Sociální začlenění*. Anno. 2018. Dostupné také z: https://anno-cr.cz/wp-content/uploads/2018/11/Publikace-soci%C3%A1ln%C3%AD-za%C4%8Dle%C5%88ov%C3%A1n%C3%AD_final.pdf
- FORGAN, James. Using bibliotherapy to teach problem solving. *Intervention in School and Clinic*, 2002, roč.38, č. 2, s. 75-87.

- GAETE, Verónica. Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría* [online]. 2015, roč. 86, č.6, s. 436-443 [cit. 2023-11-28]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0370410615001412?via%3Dihub#bib0195>
- GALLARDO-MASA, Coral, Rosa SITJES-FIGUERAS, Edgar IGLESIAS, Carme MONTSERRAT. How Adolescents in Residential Care Perceive their Skills and Satisfaction with Life. *Child Indicators Research* [online]. 2023, roč. 6, č. 3, s. 1-27 [cit. 2023-11-29]. Dostupné z: <https://rdcu.be/dsleC>
- GJURIČOVÁ, Jitka. *Analýza stavu a dalšího vývoje mladých lidí po opuštění zařízení pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy za období 1995–2004*. Praha: MV a MŠMT. 2007. ISBN 978-80-254-0259-7.
- GOŠOVÁ, Věra. Dramatizace. In: *RVP.cz* [online]. 2011. [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/D/DRAMATIZACE
- GOTTWALDOVÁ, Martina a kol. Dlouhodobá příprava dětí s nařízenou ústavní výchovou na vstup do samostatného života: Metodická příručka Poradenského centra pro děti a mládež s nařízenou ústavní výchovou Centra J.J.Pestalozziho Chrudim [online], 2006. Dostupné z: <https://docplayer.cz/567106-Dlouhodobapriprava-deti-s-narizenou-ustavni-vychovou-na-vstup-do-samostatneho-zivota.html>
- GROARK, Christina, Robert MCCALL, Larry FISH. Characteristics of environments, caregivers, and children in three Central American orphanages. *Infant Mental Health Journal* [online]. 2011, roč. 32, č. 2, s. 143-275.
- HÁDLÍKOVÁ, Barbora. Využití arteterapeutických technik k harmonizaci osobnosti dětí v mateřské škole. *Metodický portál: Články* [online]. 2006. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/623/VYUZITI-ARTETERAPEUTICKYCH-TECHNIK-K-HARMONIZACI-OSOBNOSTI-DETI-V-MATERSKE-SKOLE.html>
- HALSTED, Judith Wynn. *Some of my best friends are books: guiding gifted readers from preschool to high school*. Scottsdale, AZ: Great Potential Press. 2009. ISBN 9780910707961.
- HANUŠOVÁ, Ingrid. Expresivní terapie. In: *Speciální psychoterapie*. Havlíčkův Brod: Grada, 2007, s. 259-292. ISBN 978-80-247-1315-1.
- HANUŠOVÁ, Jaroslava. *Násilí na dětech – syndrom CAN*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. 2006. ISBN 80-86991-78-4
- HEČKOVÁ, Michaela. Nejsme hlídač agentura ani ubytovna. In: *CAMP* [online]. 2023. [cit. 2024-02-09]. Dostupné z: <https://praha.camp/magazin/detail/nejsme->

- hlidaci-agentura-ani-ubytovna-deti-aktivne-pripravujeme-do-zivota-rika-reditel-detskeho-domova-dolni-pocernice-martin-lnenicka
- HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978–80-247-1168-3.
- HESOVÁ, Alena. *Minimetodika – metodická podpora pro učitele*. 2015. Dostupné také z: <https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=68059&view=2939>
- HEWSTONE, Miles; STROEBE, Wolfgang. *Sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-092-5.
- HOFERKOVÁ, Stanislava. *Trestní odpovědnost mládeže, ústavní a ochranná výchova* [online]. Projekt FRVŠ č. 648/2009/G5. 2009. [cit. 2023-11-28]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/1203580-Tema-kapitoly-trestni-odpovednost-mladeze-ustavni-a-ochranna-vychova.html>
- HOFFMANN, Beata. The role of expressive therapies in therapeutic interactions; art therapy – explanation of the concept. *Trakia Journal of Science*. 2016, roč. 14, č. 3, s. 197–202.
- HRDLIČKOVÁ, Vlasta, PÁVKOVÁ, Jiřina. *Výchovno – vzdělávací práce v dětských domovech*. Bratislava: SPN. 1989. ISBN 80-08-00047-3.
- HRONOVÁ, Zuzana. Odchod z dětského domova? Naprostý kulturní šok. Mládež nezvládá práci ani život. In: *Deník.cz* [online]. 2023. [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/ekonomika/serial-nechteji-nas-mladez-z-detskych-domovu.html>
- CHAMBERLAIN, Darryl. Lack of financial education costs UK £3.4 billion aa year. In: *MoneySavingExpert* [online]. 2002. [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://www.moneysavingexpert.com/news/2012/12/lack-of-financial-education-costs-uk-34bn-a-year/>
- CHOBSKY, Stephen. *Ten, kdo stojí v autě*. Praha: Brio. 2012. ISBN 978-80-7391-613-8.
- IPSOS. Dětské domovy brzy opustí tisícovka dětí. In: *Ipsos* [online]. 2015. [cit. 2024-02-22]. Dostupné z: https://www.ipsos.com/sites/default/files/2017-12/tz_unikatni_przkum_detske_domovy.pdf
- JANSKÝ, Pavel. *Dítě s problémovým chováním aa náhradní výchovná péče ve školských zařízeních pro výkon ústavní aa ochranné výchovy*. Hradec Králové: Gaudamus. 2014. ISBN 978-80-7435-534-9.
- JANUS. Janus... společně do samostatného života. In: *Janus* [online]. 2018. [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://70c40a78ea.clvaw->

cdnwnd.com/a0caff540e59f8063bb74dff007f288d/200000170-9d2d69d2d8/ady-7.pdf?ph=70c40a78ea

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

JELÍNKOVÁ, Marika. *Aktivity a kompetence sociálních kurátorů*. Praha: Magistrát hlavního města Prahy. 2021. Dostupné také z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Prezentace_MPSV+%281%29.pptx/93215a28-cc41-f971-2c72-aaa1148bc1d4

JESSOR, Richard. Risk behavior in adolescence. *Journal of Adolescent Health* [online]. 1991, roč. 12, č. 8, s. 597-605 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/1054139X9190007K>

JUHÁSOVÁ, Andrea. Životné perspektívy mladých dospelých po ukončení pobytu v detských domovoch. *GRANT Journal*, 2016. roč.5, č..1, s. 32–36.

KAČER, Filip. Muzikoterapie u dětí a dospívajících. In: *Šance Dětem* [online]. 2023. [cit. 2024-02-28]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/muzikoterapie-u-deti-dospivajicich#u%20d%C4%9Bt%C3%AD>

KÁŇA, Pavel. *Základy veřejné správy*. Ostrava: Montanex. 2014. ISBN 978-80-7225-407-1.

KAŠČÁKOVÁ, Silvia a KOVÁČOVÁ, Barbora. *Edukačný a terapeutický potenciál knihy vo včasnej starostlivosti o rodinu s dieťaťom s rizikovým vývinom*. Ružomberok: Verbum, 2020. ISBN 978-80-561-0808-6.

KATUŠIĆ, Ana a BURIĆ, Ksenija. Music Therapy in Educating Children with Developmental Disabilities. *Croatian Journal of Education - Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. 2021, roč. 23, č. 1, s. 63–79

KELLER, Thomas a kol. Approaching the Transition to Adulthood: Distinctive Profiles of Adolescents Aging out of the Child Welfare System. *Social Service Review*. 2007, roč. 81, č. 3, s. 453–484.

KLAPPER, Leora, Annamaria LUSARDI, Georgios A. PANOS. Financial literacy and its consequences. *Journal of Banking & Finance* [online]. 2013, roč. 37, č. 10, s. 3904-3923 [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378426613002847?pes=vor#s0075>

KLORER, Gussie. Expressive Therapy with Severely Maltreated Children: Neuroscience Contributions. *Art Therapy*. 2005, roč. 22, č. 4, s. 213–220.

KONOPIK, Debra. A. a CHEUNG, Monit. Psychodrama as a Social Work Modality. *Social Work* [online] 2013, roč. 58, č. 1, s. 9–20 [cit. 2024-02-29]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Psychodrama-as-a-social-work-modality.-Konopik-Cheung/4af8852f4e18216ec3acf86f91f3eddef8fc6cd5>

KRIKELI, Vasiliki, MICHAILEDIS, Anastasios. a KLAVDIANOU, Niovi-Dionysia. Communication Improvement through Music: The Case of Children with Developmental Disabilities. *International journal of special education* [online]. 2010, roč. 25, č. 1, s. 1-9. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Communication-Improvement-through-Music%3A-The-Case-Krikeli-Michailidis/023b7f02efe1185e4a920078bbb1b982b6d889eb>

KRUSZEWSKI, Tomasz. Biblioterapie – léčba četbou. *Čtenář*. 2008, roč. 60, č. 7-8, s. 219–223.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LANGLEY, Dorothy. *An Introduction to Dramatherapy*. Velká Británie: SAGE Publications. 2006. ISBN 9780761959779.

LEVITAS, Ruth a kol. *The multidimensional analysis of social exclusion*. Bristol: Institute for Public Affairs, University of Bristol. 2007. Dostupné z: <http://dera.ioe.ac.uk/6853/1/multidimensional.pdf>

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál. 2010. ISBN 978-80-7367-729-9.

LIGA LIDSKÝCH PRÁV. Vysokoškoláků z dětských domovů je málo, chybí jim podpora. In: *Liga lidských práv* [online]. 2015. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://llp.cz/blog/vysokoskolaku-z-detskych-domovu-je-malo-chybi-jim-podpora/>

LUX, Martin a Pavla BURDOVÁ. *Výdaje na bydlení, sociální bydlení a napětí na trhu s bydlením*. Praha: Národohospodářský ústav Josefa Hlávky. 2000. ISBN 80-238-5867-X.

MACKERLE, Václav. *METODIKA PRO PŘÍPRAVU DĚTÍ NA ODCHOD Z DĚTSKÉHO DOMOVA*. Hradec Králové: Krajský úřad Královéhradeckého kraje. 2021. Dostupné také z: <https://www.khk.cz/assets/krajsky-urad/socialni-oblast/socialne-pravni-ochrana-deti/metodika-nrp/Methodika-pro-pripravu-deti-na-odchod-z-detskeho-domova.pdf>

- MACHKOVÁ, Eva. *Úvod do studia dramatické výchovy*. Praha: NIPOS, 2007. ISBN 978-80-7068-207-4
- MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MAJZLANOVÁ, Katarína. *Dramatoterapia v liečebnej pedagogike*. Bratislava: IRIS. 2004. ISBN 8089018653.
- MAREŠ, Petr a kol. *Sociální vyloučení a sociální začleňování v České republice jako veřejně politická agenda*. Praha: CESES FSV UK, 2006. Studie CESES. 2006. ISBN 80-254-5032-5.
- MARTINEC, Renata. Some aspects of using expressive arts-therapies in education and rehabilitation. *Specijalna edukacija i rehabilitacija* [online]. 2013, roč. 12, č. 2, s. 221–240. [cit. 2024-02-26]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/SOME-ASPECTS-OF-USING-EXPRESSIVE-ARTS-THERAPIES-IN-Martinec/b565050455524807e4e446ddbe6f135a8b463a7c>
- MASTNAK, Wolfgang. Muzikoterapie – nejasnosti, pasti a lákadla: Pojetí definice muzikoterapie a vyjasnění základních pojmů. In: FRIEDLOVÁ, Martina a Martin LEČBYCH. *Expresivní terapie jako podpora kvality života u různých klientských skupin*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015, s. 123-152. ISBN 978-80-244-4600-4.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: SPN. 1992. ISBN 80-04-25236-2.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Náhradní rodinná péče*. Praha: Portál. 1999. ISBN 80-7178-304-8.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Pozdní následky psychické deprivace a subdeprivace*. Praha: Psychiatrické centrum. 1997. ISBN 80-85121-89-1.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 80-011-86
- MATOUŠEK, Oldřich. Odcházení mladých dospělých z ústavní péče. *Fórum sociální práce*. 2019, roč. 2019, č. 2, s. 55-57.
- MCKAY, Matthew a kol. *Jak zvládat silné emoce a osedlat svůj hněv*. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2092-3
- MENDES, Philip a MOSLEHUDDIN, Badal. From dependence to interdependence: towards better outcomes for young people leaving state care. *Child Abuse Review*. 2006, roč. 15, č. 2, s. 110–126.

MĚRKOVÁ, Barbora a Radim SEDLÁČEK. *Příručka pro děti odcházející z dětských domovů nebo pěstounské péče*. 2017. Dostupné také z: <https://www.nadacesirius.cz/soubory/projekty/pestalozzi/prirucka-pro-odchazejici.pdf>

MĚSTSKÁ KNIHOVNA HAVÍŘOV. *Káčko dětem – Čtení v dětském domově*. In: *Městská knihovna Havířov* [online]. 2024. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://codokaze.knihovna.cz/kacko-detem-havirov/>

Ministerstvo zdravotnictví České republiky [online]. © 2024. [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/>

MIOVSKÝ, Michal a kol. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. 2015. ISBN 978-80-7422-392-1.

MIOVSKÝ, Michal a kol. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Sdružení SCAN, 2010. ISBN 978-80-87258-47-7. Dostupný také na: <https://www.adiktologie.cz/file/327/pprchs-high.pdf>

MITTAL, Shruti a kol. Effect of Art Therapy on Adolescents' Mental Health. *Российский психологический журнал*. 2022, roč. 19, č. 4, s. 71–79.

MORAICOVÁ, Eva a kol. *Delikvence mládeže*. Praha: Triton. 2015. ISBN 978-80-7387-860-3.

MPSV. Co je sociální bydlení? *MPSV* [online]. 2024. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://socialnibydeni.mpsv.cz/socialni-bydeni>

MPSV. Pobytové služby. *MPSV* [online]. 2019. [cit. 2024-04-11]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/pobytove-sluzby#d9>

MŠMT, MF a MPO. *Systém budování finanční gramotnosti na základních a středních školách*. 2007. Dostupné také z: https://www.nuov.cz/uploads/SBFG_finalni_verze.pdf

MŠMT. *DBUV – Databáze zařízení ústavní výchovy*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. 2018–2019. Dostupné také z: <https://dbuv.msmt.cz/>.

MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice: teorie a metodika*. Olomouc: Univerzita Palackého. 2005. ISBN 9788024410753.

MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada. 2014. ISBN 978-80-247-4172-7.

MUSCAT BARON, Yves, Adrian MUSCAT BARON, Nicholas SPENCER. The care and health needs of children in residential care in the Maltese Islands. *Child: care, health and development* [online]. 2002, roč. 27, č. 3, s. 251-262 [cit. 2024-02-05]. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-2214.2001.00200.x>

NADAČNÍ FOND KROK DOMŮ. *Společně po svých* [online]. Praha: Nadační fond Krok domů [cit. 2024-02-09]. 2022. ISBN 978-80-908459-1-6. Dostupné z: https://www.krokdomu.cz/media/krokdomu/ooh_pruvodce_jak_nezabloudit_22002@.pdf

NATIONAL CHILDREN'S BUREAU. *Promoting the Health of Looked After Children* [online]. Londýn: Department for Children, Schools and Families. 2009. [cit. 2024-02-11]. ISBN 978 1 84775 464 6. Dostupné z: <https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/11156/1/DCSF-RR125.pdf>

NĚMEC, Zbyněk. *Biblioterapie a její využití u dětských čtenářů* [online]. Nová škola, o.p.s. 2020. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://new.ctenarskekluby.cz/storage/app/media//Metody/Biblioterapie%20a%20jej%C3%AD%20vyu%C5%BEit%C3%AD%20u%20d%C4%9Btsk%C3%BDch%20%C4%8Dten%C3%A1%C5%99%C5%AF.pdf>

NĚMEC, Zbyněk. *Identifikace žáků se sociálním znevýhodněním v základní škole* [online]. Praha: Národní pedagogický institut České republiky. 2023. [cit. 2024-03-05]. ISBN 978-80-7578-129-1. Dostupné z: https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/06/NEMEC-Zbynek-Identifikace-zaku-se-SZ_web.pdf

NORMAN, Ishmael a kol. Define “Social Exclusion”, Articulate Realistic Benchmarks and Evaluation Modalities for the Livelihood Empowerment against Poverty Program, Ghana. *Advances in Applied Sociology*. 2017, roč. 07, č. 1, s. 16–34.

NOVOTNÁ, Marie a KREMLIČKOVÁ, Marta. *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1997. ISBN 978-80-85937-60-2.

NOVOTNÝ, Jan Sebastian. Problémy s přizpůsobením v prostředí ústavní péče. *Psychologie a její souvislosti*. 2015, roč. 6, č. 2, s. 37-48.

OLSEN, Marci. *Bibliotherapy: School Psychologists' Report of Use and Efficacy*. [online]. 2006. Theses and Dissertations. 409. [cit. 2024-03-21]. Dostupné z: <https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1408&context=etd>

PANTAZIS, Christina a kol. *Poverty and social exclusion in Britain: the millennium survey*. Bristol: Policy. Studies in poverty, inequality, and social exclusion. 2006. ISBN 9781861343741.

PARISIAN, Karen. Identity Formation: Art Therapy and an Adolescent's Search for Self and Belonging. *Art Therapy* [online]. 2015, roč. 32, č. 3, s. 130–135. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Identity-Formation%3A->

Art-Therapy-and-an-Adolescent's-

Parisian/2ca61e465baaec0c089b493e5dbcae093c68c7a5

PAZARATZ, Don. *Residential Treatment of Adolescents*. New York: Routledge, 2009. ISBN 9781138872981.

PELTOVÁ, Nancy. *Dítě v dobrých rukou*. Praha: Advent-Orion, 2000. ISBN 80-7172-420-3.

PHILLIPS, Carolyn S. a BECKER, Heather. Systematic Review: Expressive arts interventions to address psychosocial stress in healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing* [online]. 2019, roč. 75, č. 11, s. 2285–2298. [cit. 2024-02-26]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31074524/>

PIPEKOVÁ, Jarmila. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2010. ISBN 9788073151980.

POTMĚŠILOVÁ, Petra a SOBKOVÁ, Petra. *Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 9788024431208.

PRESLOVÁ, Ilona. Dopady alkoholismu rodičů na děti. In: *Šance Dětem* [online]. 2023. [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/dopady-alkoholismu-rodicu-na-deti>

PROŠKOVÁ, Denisa. *Znáte jejich příběhy? 31 vyprávění holek a kluků z dětských domovů*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2022. ISBN 978-80-249-4764-8.

PSYCHOLOGY TODAY. Biblioterapie. In: *Psychology Today* [online]. 2022. [cit. 2024-03-21]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/therapy-types/bibliotherapy>

PTÁČEK, Radek, KUŽELOVÁ, Hana a ČELEDOVÁ, Libuše. *Vývoj dětí v náhradních formách péče*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2011. ISBN 978-80-7421-040-2.

RŮŽIČKA, Michal a POLÍNEK, Martin Dominik. *Úvod do studia dramaterapie, teatroterapie, zážitkové pedagogiky a dramiky*. Olomouc: P-centrum, 2013. ISBN 978-80-905377-1-2

RŮŽIČKA, Michal. Šance pro mladé z dětských domovů. *Edice Otvíráme* [online]. 2013, roč. 3, č. 3, s. 1-36 [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: https://nadaceterozymaxove.cz/wp-content/uploads/2021/12/EDICE-Otvirame_III_2013.pdf

- RŮŽIČKOVÁ, Veronika. Soudobé trendy v péči o osoby se specifickými potřebami. In: LUDÍKOVÁ, Libuše. *Základy speciální pedagogiky*. Olomouc: UP, 2006. ISBN 80-244-1479-1
- RYAN, Tony a WALKER, Roger. *Vytváření knihy života – pomáháme dítěti porozumět jeho minulosti, praktický rádce*. Praha: Natama, 2006.
- SHAFIR, Tal a kol. Editorial: The State of the Art in Creative Arts Therapies. *Frontiers in Psychology* [online]. 2020, roč. 11, s. 68. [cit. 2024-02-26]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Editorial%3A-The-State-of-the-Art-in-Creative-Arts-Shafir-Orkibi/233f0157e3d04e74bd564ee16f67416673d0fc87>
- SHECHTMAN, Zipora. *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*, New York: Springer Science + Business Media. 2009. ISBN: 978-0-387-09743-5.
- SCHULENBERG, John a kol. The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*. 2004, roč. 16, č. 4, s. 799-806.
- SCHWENKE, Diana a kol. Improv to Improve: The Impact of Improvisational Theater on Creativity, Acceptance, and Psychological Well-Being. *Journal of Creativity in Mental Health* [online]. 2016, roč. 16, č. 2, s. 1-18 [cit. 2024-04-05]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/340843426_Improv_to_Improve_The_Impact_of_Improvisational_Theater_on_Creativity_Acceptance_and_Psychological_Well-Being
- SLAVÍK, Jan. Arteterapie v souvislostech speciální pedagogiky. *Speciální pedagogika*. 1999, roč. 9, č. 1, s. 7–19.
- SLOVÁČKOVÁ, Zuzana a kol. Životopis a motivační dopis. In: *Průvodce personální psychologií* [online]. 2014. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/js14/pers_psych/web/pages/03-zivotopis.html#motivacni-dopis
- SOBOTKOVÁ, Veronika Nielsen. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada. 2014. ISBN 978-80-247-4042-3.
- SOVÁK, Miloš. *Nárys speciální pedagogiky*. Praha: SPN. 1980.
- SPEAR, Linda. The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2000. roč. 24, č. 4, s. 417–463.
- STEHLÍKOVÁ BABYRÁDOVÁ, Hana. *Expresivní terapie se zaměřením na výtvarný a intermediální projev*. Brno: Masarykova univerzita. 2016. ISBN 978-80-210-8354-7.

STEIN, Mike. Young people leaving care. *Child and Family Social Work* [online]. Child and Family Social Work. 2006, roč. 11, č. 3, s. 273-279 [cit. 2024-02-11]. Dostupné z: <https://eprints.whiterose.ac.uk/4159/1/ResearchReview.pdf>

STEIN, Mike. *Young People Leaving Care*. Jessica Kingsley Pub. 2012. ISBN 978-1849052443.

STUDYHUB. Co po střední škole. *StudyHub* [online]. 2021. [cit. 2024-02-21]. Dostupné z: <https://studyhub.cz/blog/co-po-stredni-skole/>

SVOBODA, Pavel. Biblioterapie. In: MÜLLER, Oldřich a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada, 2014, s. 198-230. ISBN 978–80-247-4172-7.

SVOBODA, Pavel. Expresivně formativní terapie – biblioterapie. *Arteterapie: časopis České arteterapeutické asociace*. 2012, roč. 2012, č. 29, s. 42-52.

SYKES, Susie. Exploring Health Priorities for Young People Leaving Care. *Child Care in Practice*. 2012, roč. 18, č. 4, s. 393-407

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál. 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

Školská zařízení pro výkon ústavní výchovy [online]. Brno: Veřejný ochránce práv. 2022. [cit. 2024-02-22]. ISBN 978-80-7631-060-5. Dostupné z: https://www.ochrance.cz/uploads-import/ESO/%C5%A0kolsk%C3%A1-za%C5%99%C3%ADzen%C3%AD_CZ_el-verze.pdf

ŠOLCOVÁ, Iva. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada. 2009. ISBN 978-80-247-2947-3.

ŠŤASTNÝ, Jan. *Zdraví a nemoc*. Hradec Králové: Gaudeamus. 2006. ISBN 80-7041-775-7.

ŠTENCLOVÁ, Veronika a ČECH Tomáš. *Příprava dětí na odchod z DD jako prevence neúspěšného začlenění do společnosti*. 2018. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/344300323_Priprava_deti_na_odchod_z_D_D_jako_prevence_neuspesneho_zacleneni_do_spolecnosti

ŠVEHLA, Jakub a Martina POLÁČKOVÁ. Příprava mladých dospělých vyrůstajících v pobytových zařízeních na odchod do dospělého života. In: *Krok domů* [online]. 2020. [cit. 2024-02-17]. Dostupné z: <https://www.krokdomu.cz/media/krokdomu/pruzkum.pdf>

THE DAILY GUARDIAN. Bibliotherapy: Using Books as a Tool for Healing and Self-Discovery, *TheDailyGuardian* [online]. 2024. [cit. 2024-03-21]. Dostupné z:

<https://thedailyguardian.com/bibliotherapy-using-books-as-a-tool-for-healing-and-self-discovery/>.

Úřad práce ČR [online]. © 2024. [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.uradprace.cz/>

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál. 1999. ISBN 80-7178-678-0-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál. 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1819-4.

VALENTA, Milan. Expresivní terapie. In: VALENTA, Milan a kol. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014, s. 213-233. ISBN 978-80-262-0602-6.

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara, Eva KOŽEHULOVÁ a Monika KADRNOŽKOVÁ. Využití biblioterapie při práci s tématem smrti u dětí předškolního věku. In: KOVÁČOVÁ, Barbora, Daniela VALACHOVÁ a Monika HOMOLOVÁ. *EXPRESIVITAV (ART)TERAPII IV*. Ružomberok: VERBUM, 2023, s. 76-97. ISBN 978-80-561-1028-7.

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara, REJMANOVÁ, Karolína. Práca s príbehom v období predškolského veku (1.). In *Predškolská výchova*, 2017/18, roč. 72, č.2, s. 21-25.

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara, Vedoucí bakalářské práce [osobní konzultace], Praha, 4.4. 2024.

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. Biblioterapia ako prostriedok podpory inkluzívneho procesu v materskej škole. In: MIŇOVÁ, Monika, SLOVÁČEK, Matej. *Odborné pohľady na predprimárnu edukáciu*. Prešov: Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu. 2022, s. 134–146.

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. Možnosti a hranice uplatnenia expresívnych terapií v špeciálnopedagogickej starostlivosti v ČR. In: KOVÁČOVÁ, Barbora (Ed.). *VÝCHOVA verzus TERAPIA možnosti, hranice a riziká. Zborník z medzinárodnej vedeckej liečebnopedagogickej konferencie*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2011, s. 77–83. ISBN 978-80-223-3006-0.

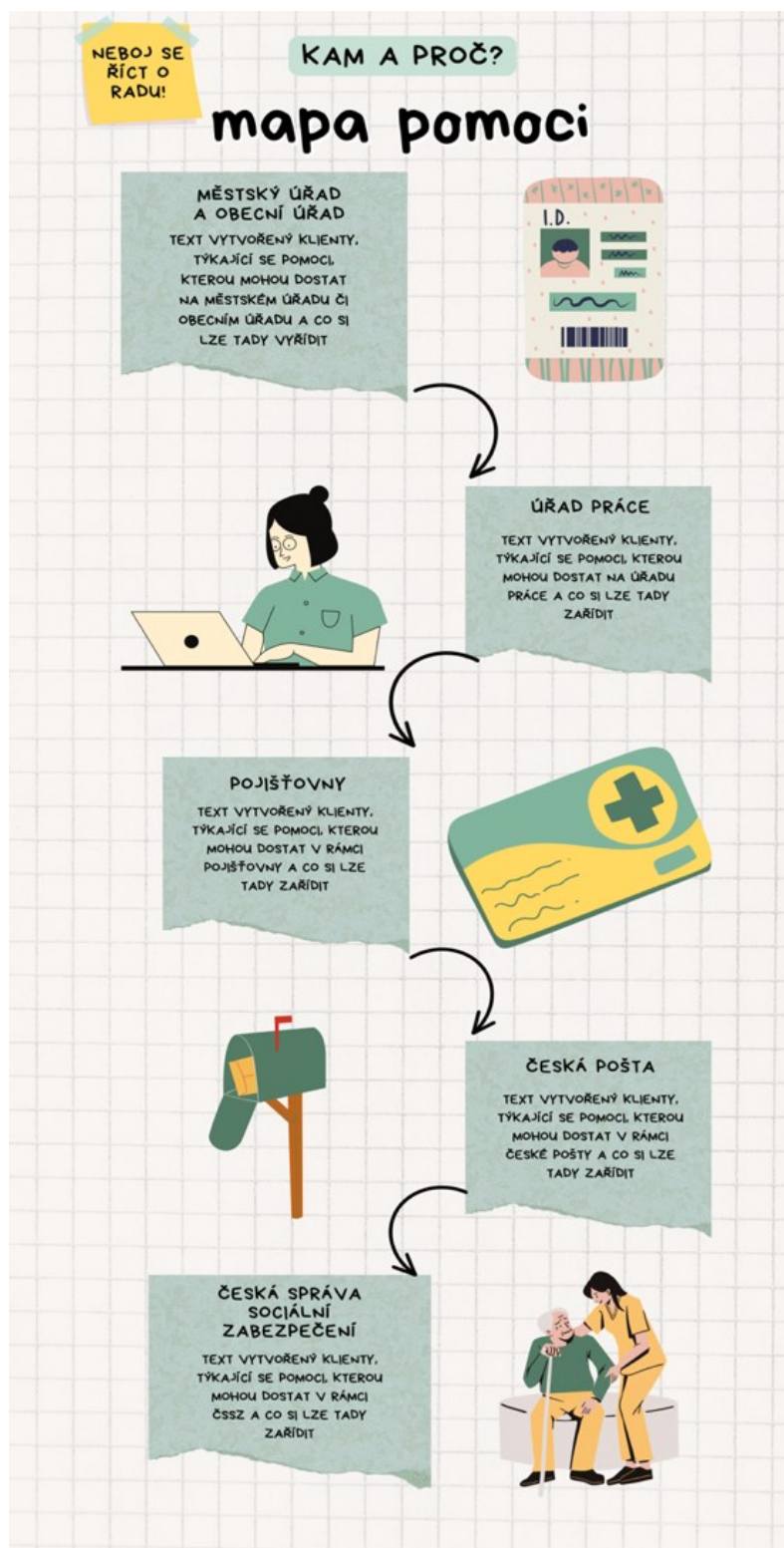
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. Rozvoj emocionálnej kompetencie ako predpoklad budovania inkluzívneho povedomia. *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae Universitas Catholica Ružomberok* [online]. 2023, roč. 2023, č. 2, s. 36-47 [cit. 2024-02-26]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/370532036_Rozvoj_emocionalnej_kompetencie_ako_predpoklad_budovania_inkluzivneho_povedomia
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. Studijní materiál k předmětu Dramaterapie I. Praha: Katedra speciální pedagogiky. Pedagogická fakulta. Univerzita Karlova, 2019.
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Tipy k otázkám*. [prezentace z předmětu: Biblioterapie II.] 2022/23, Praha.
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. Vymedzenie biblioterapie ako formy pomoci. In. KOVÁČOVÁ, Barbora, VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. *Biblioterapia v ranom a predškolskom veku*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2018, s. 6-17. ISBN 978-80-223-4487-6.
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. Vývinová biblioterapia u detí staršieho školského veku a adolescentov. In: *EXPRESÍVNE TERAPIE VO VEDÁCH O ČLOVEKU*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě, 2016, s. 16-25. ISBN 978-80-223-4148-6.
- VAN IJZENDOORN, Marinus, Maartje P.C.M. LUIJK, Femmie JUFFER. IQ of children growing up in children's homes. *Merrill-Palmer Quarterly* [online]. 2008, roč. 54, č. 3, s. 341-366 [cit. 2023-11-29]. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/2008-11522-003>
- VANÍČKOVÁ, Hana. Zanedbávání péče o dítě. In: *Šance Dětem* [online]. 2023. [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/zanedbavani-peco-o-dite>
- VESELÁ, Michaela, Kateřina POSPÍŠILOVÁ a Michal MAZEL. *SOCIÁLNÍ SPOLEČNĚ K BEZPEČÍ. Vyloučení: výzvy, příležitosti a řešení*. [online]. Praha: Společně k bezpečí o.s. 2008. [cit. 2024-02-27]. Dostupné také z: https://www.spolecnekbezpeci.cz/wp-content/uploads/2021/09/dok_socialni_vyloucení.pdf
- VILINOVÁ, Katarína, Alena DUBCOVÁ a Jana KUČERÁKOVÁ. Spoločenské aspekty fungovania detských domovov vo vybraných obciach NUTS II západné slovensko. In: KLÍMOVÁ, Viktorie a Vladimír ŽÍTEK. *XXII. MEZINÁRODNÍ KOLOKVIUM O REGIONÁLNÍCH VĚDÁCH. SBORNÍK PŘÍSPĚVKŮ*. Brno: Masarykova univerzita, 2019, s. 1-5. ISBN 978-80-210-9268-6.

- VINNERLJUNG, Bo a kol. Teenage parenthood among child welfare clients: A Swedish national cohort study of prevalence and odds. *Journal of Adolescence*. 2007, roč. 30, č. 1, s. 97–116.
- VOCILKA, Miroslav. *Dětské domovy v České republice I*. Praha: Aula. 1999. ISBN 80-902667-6-2.
- VORLOVÁ, Petra. *Dětský domov a psychoterapie* [online]. Praha, 2017. [cit. 2024-03-25]. Závěrečná práce. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Dostupné z: <https://www.pvpsps.cz/data/2017/05/30/12/ppf-zp-vorlova.pdf?id=273>
- VOTAVOVÁ, Renata. Rozdílný význam pojmů integrace a inkluze. In: *Metodický portál: Články* [online]. 2013. [cit. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/SSC/17243/ROZDILNY-VYZNAM-POJMU-INTEGRACE-A-INKLUZE.html>
- VRTĚLOVÁ, Monika. *Využití prvků arteterapie při řešení problémů dětí a mládeže z dětských domovů* [online]. Brno, 2007 [cit. 2024-03-25]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/o7ha8/>.
- WHO CARES SCOTLAND. Improving the Care Experience of Looked After Children. In: *Who cares? Scotland* [online]. 2024. [cit. 2024-02-11]. Dostupné z: <https://www.whocaresscotland.org/opinion/improving-the-care-experience-of-looked.after-children-brief/>
- WHO. Constitution. *World Health Organization* [online]. © 2024. [cit. 2024-02-11]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
- WIKSTRÖM, Britt-Maj. Communicating via expressive arts: the natural medium of self-expression for hospitalized children. *Pediatric nursing* [online]. 2005, roč. 31, č. 6, s. 480-485. [cit. 2024-02-27]. Dostupné z: <https://www.semanticscholar.org/paper/Communicating-via-expressive-arts%3A-the-natural-of-Wikstr%C3%B6m/c94d2d57cbd3b91302cd5b2f8249f266abbf65cb>

Seznam příloh

- Příloha č.1 – vzor „mapy pomoc – Kam a proč?“
- Příloha č.2 – vzor životopisu

Příloha č.1 – vzor „mapy pomoc – Kam a proč?“





ZDE POZDĚJ BUDE MOJE FOTOGRAFIE
(NEJLEPE, PRŮKAZKOVÁ FOTOGRAFIE)



O MNĚ

Krátký odstavec o mně



KONTAKT

telefonní číslo

email

adresa bydliště



VZDĚLÁNÍ

- ŠKOLA, NA KTERÉ JSEM
STUDOVAL/A

Obor studia (např.: kuchař/číšník)

- Doba studia (např.: 2010 až 2019)

DALŠÍ...

Marie Životopisová

POZICE, O KTEROU SE UCHÁZÍM
(NĚMUSÍM UVÁDĚT)



PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI

Název pracovní pozice (např.: servírka)

Místo výkonu práce, doba práce (2019 až 2023)

- možný krátký odstavec popisu pozice (toto také
nemusí Životopis obsahovat)

DALŠÍ...



DOVEDNOSTI/VLASTNOSTI

- týmová spolupráce
- komunikační dovednosti
- anglický jazyk - úroveň C1
- DALŠÍ...