

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Terapeutické metody



O PROJEKTU

Muzikoterapie, dramaterapie: terapeutické disciplíny zaměřené na osvojení si konkrétních metodických rad aplikovatelných především u mentálně postižených klientů, dětí s LMD a se specifickými vývojovými poruchami učení a chování a dětí s (nespecifickými) poruchami chování. Do každého DD bude z finančních prostředků projektu pořízena taneční podložka Hardpad.

Arteterapie : cílem arteterapie je nabídnout cílové skupině východiska z nelehké životní situace. To vše pomocí práce s jednotlivcem, zdrojem psychických poruch, pomocí přesně stanovených prostředků a metod, a následné evaluace.

Arteterapie se běžně uplatňuje u dětí psychotických a mentálně postižených, dětí s LMD, autistických dětí a dětí se specifickými vývojovými poruchami učení a chování.

Hipoterapie: Rehabilitační metoda, která využívá komplexní léčebné působení koně na člověka. Půjde především o léčebné využití koně vzhledem k handicapovaným klientům. Cílová skupina bude docházet na blízká místa DD, kde bude hipoterapie provádět. Půjde o léčebné ježdění, využívání práce s koněm, vození se na koni a ježdění na koni jako psychologické médium k dosažení pozitivních změn v chování dětí a mládeže, nebo ke zmírnění či odstranění příznaku duševní choroby či mentálního, handicapu.

V současné době již některé DD tuto snahu zahájily, leč z nedostatku financí na lektory nejsou schopni samostatně pokračovat.

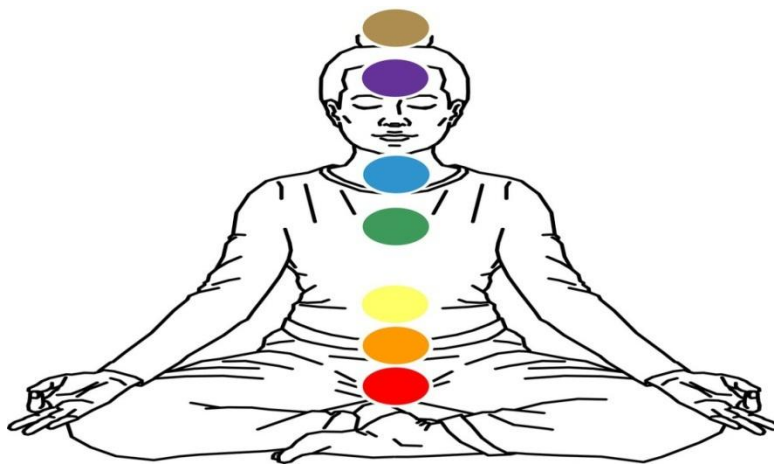
Půjde o léčebné ježdění, využívání práce s koněm, vození se na koni a ježdění na koni jako psychologické médium k dosažení pozitivních změn v chování dětí a mládeže, nebo ke zmírnění či odstranění příznaků duševní choroby či mentálního handicapu.

Animoterapie: Rehabilitační metoda, která využívá léčebného působení zvířat (např. koček, psů, domácích mazlíčků) na člověka.

Bude probíhat v DD.

Cíl projektu

Pro cílovou skupinu připravíme vzdělávací medulu s časovou dotací 40 hodin. Z toho 30 hodin výuky bude cílová skupina absolvovat přímo v DO a jeho okolí, 10 hod pak na mimoústavních pobytech v přírodě.



Název projektu:	Bez obav – Zvládnou to sám
Registrační číslo:	CZ.1.07/1.2.12/02.0018

Obsah

1	Úvod	6
1.1	Děti a dětské domovy	6
2	TERAPIE.....	7
2.1	Osobní poznatek	8
3	ARTETERAPIE - aneb umění jako terapie.....	9
3.1	Co to je arteterapie?.....	10
3.2	Přínos arteterapie	11
3.2.1	Obecné individuální cíle:.....	11
3.2.2	Obecně sociální cíle:.....	12
3.2.3	Nehmotná tvorba - duševní tvorba uměleckého charakteru	12
3.2.4	Hmotná tvorba - manuální tvorba uměleckého charakteru.....	12
3.3	Techniky a průběh arteterapie	13
	Kde se budete scházet.....	13
3.4	Cíle arteterapie:	14
	Jak říkávala babička:	14
3.5	PŘÍKLAD:.....	15
	Pokud si budeme chtít uvést příklad dokonalé arteterapie, můžeme zadat skupince úkol:	15
3.6	Na druhé straně ale platí, že např. kresba o vás leccos vypoví.....	15
3.7	Individuální arteterapie.....	15
3.8	Skupinová arteterapie	16
3.9	Některé pojmy:	16
3.9.1	Strukturovaná výtvarná skupina	16
3.9.2	Nestrukturovaná výtvarná skupina	16
3.9.3	Doporučená velikost skupiny – 6 – 12 členů, je možné i více.....	17
3.9.4	Skupinová dynamika	17
3.9.5	Přenos	17
3.9.6	Protipřenos.....	17
3.9.7	Identifikace	17
3.10	Projekce	17
3.10.1	Tenze (napětí)	17
3.10.2	Koheze (soudržnost)	17
3.10.3	Normy skupiny	18
3.10.4	Diskuse	18
3.10.5	Zakončení skupiny.....	18

3.11	Význam barev v arteterapii.....	18
3.12	Vzdělávání arteterapeuta	20
4	MUZIOTERAPIE.....	21
	Muzikoterapie je jedna z metod arteterapie.....	21
4.1	Léčebné působení hudby	22
4.2	Formy muzikoterapie.....	23
4.2.1	aktivní	23
4.2.2	pasivní (receptivní)	23
4.2.3	individuální.....	23
4.2.4	skupinová.....	24
4.2.5	autoterapie (samoléčba).....	24
4.2.6	heteroterapie (klient a muzikoterapeut jsou dvě odlišné osoby).....	24
4.3	Prostředky využívané v muzikoterapii	24
4.4	Hudební nástroje.....	25
4.5	Hudba a její působení na lidský organismus	25
5	ANIMOTERAPIE	27
5.1	Dělení animoterapie podle typu zvířete.....	27
5.2	Působení zvířete na člověka	27
6	HIPOREHABILITACE.....	29
6.1	Historie hiporehabilitace.....	29
6.2	Rozdělení hiporehabilitace	31
6.2.1	Hiporehabilitace (HR)	31
6.2.2	Hipoterapie (HT)	31
6.2.3	Léčebně pedagogicko-psychologické ježdění (LPPJ)	32
6.2.4	Parajezdeckví neboli Sportovní ježdění hendikepovaných (SH).....	32
6.3	Hipoterapie – modifikace terapie terénem a volbou koně, délka aplikace	33
6.4	Proč právě léčba koňmi	36
6.5	Porozumění člověka a koně.....	37
7	CANISTERAPIE.....	38
7.1	Co je to canisterapie	38
7.2	Zooterapii lze rozdělit na:	39
7.2.1	AAT (Animal Assisted Therapy).....	39
7.2.2	AAA (Animal Assistend Activities).....	39
7.2.3	K dovednostem canisterapeutického pejska patří:	40
7.3	Využití Canisterapie	40
7.3.1	Mentální postižení	40
7.3.2	Tělesné postižení	41

7.3.3	Smyslové postižení	41
7.3.4	U sluchově postižených	41
7.3.5	Autismus	41
7.3.6	Epilepsie:	41
7.3.7	Psychologická a psychiatrická onemocnění	41
7.3.8	Logopedie	41
7.3.9	Geriatric	42
8	ZÁVĚR.....	43
	Rejstřík	44

1 Úvod

1.1 Děti a dětské domovy

V drtivé většině děti nechtěly jít do dětských domovů.

Mnohé z nich nedostaly prostě na vybranou. Některé jsou v ústavní péči od narození a rodinu nepoznaly. Některé skončili v domovech, protože o rodiče přišly třeba při nehodě, jiné proto, že prostředí, ve kterém vyrůstaly, nebylo pro ně vhodné. Alkohol, drogy, výkon trestu rodičů atd. Ve valné většině jsou to děti fyzicky i duševně v pořádku.

Děti v dětských domovech rozhodně po materiální stránce nestrádají.

Co jim ale chybí, jsou citové vazby, rodičovská láska.

Vychovatelé se mohou snažit sebevíc, ale absenci vzorů mezi mužem a ženou – tátou a mámou, nelze nahradit.

Děti nepoznají nikdy harmonickou rodinu a tato absence může, ale nemusí, vést k tomu, že se jim nedostatek nepoznaného harmonického soužití může projevit při zakládání vlastní rodiny.

Stejně může kdokoliv namítnout, že bude-li dítě žít v neúplné, nebo disharmonické rodině, může být efekt stejný. A bude mít pravdu. Ale u dětí z dětských domovů je ta pravděpodobnost větší.

Lze si určitě vytvořit citovou vazbu s náhradní osobou. Když se to povede, je formování dítěte v dětském domově jednodušší.

Neopomenutelná je velká motivace. S dospíváním se některé vlastnosti osobnosti dítěte dají měnit.

Jedním ze způsobů jak pomoci ke změně je terapie, konkrétně arteterapie.

Některým terapiím se nyní budeme věnovat.

2 TERAPIE

Léčba (terapie) je umělý proces vedoucí k uzdravení jedince prováděný buď :

- školeným odborníkem v podobě zdravotního pracovníka,
- či přírodní formou v podobě šamanů a přírodních léčitelů.

Proces léčby je zpravidla doprovázen podáváním speciálních přípravků pro posílení, boji proti nemoci, či zvolení správného postupu umožňující odstranit centrum potíží. Zvolená správná léčba je rozhodující faktor pro rychlé vyléčení pacienta a nevhodná léčba může vždy vést ke zhoršení zdravotního stavu.

Léčba může mít různé formy, ať už je to:

- podávání medikamentů,
- operativní zákrok odstraňující potíže,
- ozařování,
- pobyt v klidném prostředí v případě psychických potíží,
- či pouze vhodná forma rozhovoru.

Druh léčby se liší v rámci potíží, které jedinec má a je vhodné si toto při hledání odborníka uvědomit.

Proces léčby může být zakončen vyléčením pacienta a nebo jeho smrtí, případně ukončením léčby bez zlepšení zdravotního stavu.

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Terapie>

My se budeme zabývat

ARTETERAPII, MUZIKOTERAPII, HIPOREHABILITACÍ, CANISTERAPII

2.1 Osobní poznatek

Při setkávání se s dětmi z dětských domovů, jsem si m.j. všimnul jedné věci, která se vyskytuje u většiny těchto dětí, bez ohledu na věk.

Při sebemenší příležitosti, když měly k dispozici papír a pastelky, nebo fixy si začaly kreslit. Nebyly to nikdy žádné krajinky, ani se tam většinou nevyskytovali postavy. Byly to hodně barevné kresby, spíše grafity.

Některé využívaly barvy veselé, některé smutné.

Mohu zodpovědně říct, že když jsem se s nimi dal do řeči, tak jejich nálada odpovídala barevnosti obrázku.

Tyto děti sami, aniž si uvědomují, používají terapii. Nevědí jak to vyhodnotit, jak s tím naložit, ale v každém případě uvolňují svoje emoce. Dávají najevo svoje pocity. Je otázkou, zda okolí umí, nebo chce tyto reakce číst.

V každém případě jsem se s touto formou projevu seberealizace setkal u dětí z DD častěji, než u dětí z úplných rodin.

3 ARTETERAPIE - aneb umění jako terapie

Využívání výtvarného umění v léčbě. Cílem je pomocí kresby, koláže, modelování aj. napomáhat sebepoznání a překonávat problémy a omezení. Jako témata pro arteterapii lze např. využít: můj životní styl, můj totem nebo erb, na čem mi záleží, naše rodina, výstup na horu...



Arteterapie – jako cesta do naší duše

Arteterapie je léčebný postup, který využívá jako hlavního prostředku poznání výtvarnou tvorbu jedince. Ta ovlivňuje jak momentální rozpoložení člověka, tak i jeho vztahy v reálném světě.

Při vývoji tohoto oboru byly na počátku snahy zaměřeny zejména na rozbor děl duševně nemocných pacientů. Jako terapeutická metoda se arteterapie začala využívat ve 30. a 40. letech dvacátého století. V České republice se arteterapie využívala od 50. let v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. V rolích arteterapeutů dnes působí absolventi celé řady oborů,

jde většinou o speciální a výtvarnou pedagogiku, psychologii či obory lékařské. Úkolem arteterapeuta je vedení výtvarné činnosti skupiny či jednotlivce, využívat jeho projevů a analyzovat je.

Arteterapie se ukazuje být vhodnou metodou léčení pro pacienty zatížené psychózami, přes mentálně handicapované, až po silně emotivní jedince. Nabízí pacientům odreagování i sebevyjádření prostřednictvím alternativní, symbolické a neverbální řeči, které se sami naučí postupně rozumět. To vše jsou potřebné dílčí kroky na cestě ke zlepšení jejich duševního zdraví.

Dnes se arteterapie uplatňuje jako metoda léčby i osobnostního růstu.

3.1 Co to je arteterapie?

Slovo **arteterapie** pochází z latinského pojmu **ars** a řeckého **terape**. Jako obor vznikla arteterapie ve druhé polovině 19. Století.

V překladu se jedná o léčbu uměním.



Je chápána jako obor samostatný, ale bývá přiřazována i psychoterapii.

Při psychoterapii je hlavním nástrojem rozhovor, debata.

Arteterapie umožní hlubší sebepoznání, pomůže při překonávání překážek, mezních životních situací. Pochopit problém v širší souvislosti a následně nacházet východiska.

V dnešní době workoholiků a obecně lidí podléhajících stresovým situacím je t „útěk“ do vlastního nitra, pochopení sebe sama a následně i svých rozhodnutí navenek.

Napomáhá i u tak závažné civilizační nemoci jakou je syndrom vyhoření.

Další výhodou arteterapie je, že člověk nemusí být žádný umělec, vůbec nemusí mít nadání umělce.

- Člověk si může kreslit, nebo jen tak čmárat.
- Skládat si verše do „šuplíku“
- Zpívat si ve sprše.
- Tančit s koštětem po pokoji....

UVOLNIT SE A NIKDO HO NEKRITIZUJE, NIKDO SE MU NESMĚJE !!

A ještě se tím člověk cvičí ve verbální a neverbální komunikaci.

Právě pomocí této terapie, aniž si to sami mnohdy uvědomujeme, jsme schopni předejít konfliktům, nebo vyřešit problémy.

Pomocí této terapie dokážeme mnohdy analyzovat a následně řešit.

Podmínkou je, že tato terapie není například žádný výtvarný, nebo dramatický kroužek. Jedná se cílenou a usměrňovanou činnost.

3.2 Přínos arteterapie

Mezi základní pozitivní vliv léčby uměním lze uvést:

3.2.1 Obecné individuální cíle:

- *Uvolnění.*
- *Sebevnímání, sebeprožívání.*
- *Vizuální a verbální organizace zážitků.*
- *Poznávání vlastních možností.*
- *Budování přiměřeného sebehodnocení.*

- *Růst osobní svobody a motivace.*
- *Svoboda pro experimentování při hledání výrazu a pocitů, emocí nebo konfliktů.*
- *Rozvoj fantazie.*
- *Nadhled.*
- *Celkový rozvoj osobnosti.*

3.2.2 Obecně sociální cíle:

- *Vnímání a přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, jejich ocenění.*
- *Navázání kontaktů.*
- *Zapojení do skupiny a kooperace.*
- *Komunikace.*
- *Společné řešení problému.*
- *Zkušenost, že druzí mají podobné zážitky.*
- *Reflexe vlastního fungování v rámci skupiny.*
- *Pochopení vztahů.*
- *Vytváření sociální podpory.*

3.2.3 Nehmotná tvorba - duševní tvorba uměleckého charakteru

Zařazujeme sem dramaterapii, muzikoterapii, biblioterapii a terapii hrou

3.2.4 Hmotná tvorba - manuální tvorba uměleckého charakteru

Zahrnuje všechny rukodělné práce včetně konstrukční tvorby. Tak jako je vhodná kombinace terapií, je žádoucí i kombinace různých výtvarných technik. Klienti si rádi vyzkouší práci s novými materiály. Mnozí nemají chuť do kreslení a malování díky získaným bariérám, proto je vhodným materiálem pro počáteční fáze např. hlína.

Kromě ozdravného charakteru je hmotná tvorba výborným prostředkem k rozvoji jemné motoriky.



3.3 Techniky a průběh arteterapie

Mezi **arteterapeutické techniky** lze uvést:

- plošnou (např. **kresba, koláž**)
- a prostorovou tvorbu (např. vytváření z hlíny, papíru).

Terapie může probíhat ve skupině či individuálně. Při práci ve skupině je většinou kladen důraz na podporu komunikace mezi jejími členy.

Arteterapeutická sezení obvykle začínají určitým navozením vhodné atmosféry a podpořením správného naladění na tvorbu, následuje samotná činnost, diskuse se zpětnou vazbou a závěrečné ukončení.

Arteterapie je vhodná pro všechny, není omezena věkem ani zdravotním stavem.

Před zahájením terapie je nutné a nezbytné si položit základní otázky:

Kde se budete scházet

- Jak často se budete scházet?
- Jak dlouho bude trvat kurz?
- Kde se budete scházet?
- Jaký máte připraven program?
- Máte dostatek vstupního materiálu – knihy, skripta, materiál pro práci atd?
- Jaký si stanovíte cíl – bude skupina tvořit, rozvíjet, nebo zkoumat?
- Jaký si určíte věkový rozsah a počet členů skupiny – minimální/maximální?
- Bude skupina po celou dobu otevřená, nebo uzavřená?

- Kolik bude mít skupina vedoucích týmů?
- Jak si povedete záznamy a vyhodnocování jednotlivců a celé skupiny?
- Jaká nastíníte témata?

POZOR NA PRVBÍ DOJEM !!

Rozdělení arteterapie dle způsobu požití

A. Budeme sami dílo vytvářet, předvádět - aktivně

B. Budeme se zajímat o práce a díla někoho jiného - pasivně

A – produktivní – sami vytváříme svoje prožitky formou kresby, písňe, recitace ...

B- pasivní – nejedná se vlastní vytvářené emoce do díla. Chceme lépe pochopit vlastní nitro prostřednictvím prožitku z daného díla - obrazu, básně, hry, písňe....

Rozebíráme svoje pocity s okolím, dělíme se o ně.

3.4 Cíle arteterapie:

Na samém počátku byla snaha o upřesnění diagnózy pacienta. Teprve následně bylo využito terapeutických možností.

Bylo využito toho, že při neformálních setkáních jednají lidé méně obezřetně a více spontánně. Více jsou sebou samými. Pokud se je podaří vtáhnout do děje, odpoutávají se od svých chorob a je na nich vidět větší touha po životě.

Získávají nadhled nad věcí, jiný úhel pohledu.

Jak říkala babička:

„Nikdy se nejl nic tak horké, jaké se uvaří.“

Pookřejí.

3.5 PŘÍKLAD:

Pokud si budeme chtít uvést příklad dokonalé arteterapie, můžeme zadat skupince úkol:

„Napište krátkou scénku z vašeho prostředí“

Vše musí obsahovat:

1. Psaný děj - scénář
2. Monology a dialogy, hra - režie
3. Kresbu kulis
4. Hudbu
5. Herecký projev

U všech projevů arteterapie platí:

- nejsou dána žádná literární a umělecká kritéria
- pokud máte správný cíl, nemůžete se dopustit chyby
- nepotřebujete umělecké příručky
- požíváte barvy, jaké se líbí vám – obloha může být žlutá a moře červené...
- vy vyjadřujete svoje pocity
- žádná nařízení

3.6 Na druhé straně ale platí, že např. kresba o vás leccos vypoví.

- Použití barev
- Tvary
- Tloušťka čar
- Velikost postav atd.

3.7 Individuální arteterapie

Je osobnější. Dochází zde k bližšímu navázání klienta a terapeuta. Je zde větší prostor pro individuální přístup ke klientovi. Efektivnější využití celého času pro jednoho člověka, bez tříštění zájmu o ostatní.

3.8 Skupinová arteterapie

Skupinová arteterapie má velký sociální a integrační náboj a řadu výhod.

- Ve stejném čase pomůže více lidem
- Je možnost více „něco okoukat“, něčemu se přiučit, zjistit, že i když si říkám „to nejde“, jiným to jde, tak proč ne i mě – motivace.
- Rozvíjí verbální i neverbální komunikaci
- Učí toleranci, respektovat názor většiny
- Nutí k sebereflexi
- Obdobné zájmy – více podpory
- Přijímání kompromisů
- Zpětná vazba

Nevýhody:

- **Čím větší počet účastníků, tím jsou méně na řadě**
- **Chybí soukromí**
- **Schovávání se za ostatní**

3.9 Některé pojmy:

3.9.1 Strukturovaná výtvarná skupina

Zde se účastníci podílejí na společném, předem dohodnutém úkolu, nebo tématu

3.9.2 Nestrukturovaná výtvarná skupina

To znamená, že se skupina setkává v určitém čase na určitém místě, ale každý si dělá svou vlastní práci. Jde o dobrý způsob práce pro skupinu lidí, kde má každý jasno v tom, co chce vytvářet.

Oba způsoby se dají úspěšně kombinovat.

3.9.3 Doporučená velikost skupiny – 6 – 12 členů, je možné i více

3.9.4 Skupinová dynamika

Skupinová psychoterapie využívá k léčebným účelům skupinovou dynamiku, tj. vztahy a interakce mezi členy a terapeutem, i mezi členy navzájem. Terapeutická skupina slouží jako model společnosti.

Pro výtvarné tvoření a arteterapii mají zásadní význam tyto pojmy:

3.9.5 Přenos

– přenášení pocitů vůči významným osobnostem života na terapeutaⁱ.

3.9.6 Protipřenos

– vedoucí odpovídá na přenos přijetím role.

3.9.7 Identifikace

– vyvolání podobných vzpomínek u všech členů skupiny, a tím prohloubení vcítění působí kladně, ale v případě, že se klienti identifikují např. s rolí oběti, i záporněⁱⁱ. Člověk může svou identitu rozšířit na další osobu, půjčit si identitu či si ji vzájemně vyměnit.

3.10 Projekce

– do terapeuta nebo někoho ze skupiny – obětního beránka, je projektována např. neustálá potřeba rodiče nebo pro skupinu nepřijatelné stránky osobnosti.

3.10.1 Tenze (napětí)

- vzniká při vzájemné interakci členů. Pramení z toho, že člověk musí brát při uspokojování vlastních potřeb ohledy na potřeby druhých a jeho potřeby tak mohou být omezovány. Objevují se antipatie, nepřátelství, zlost, agresivita, mohou vznikat konflikty mezi jednotlivými členy ve skupině, mezi podskupinami, mezi jedincem a skupinou i mezi skupinou a vůdcem.

3.10.2 Koheze (soudržnost)

- je nutnou podmínkou účinnosti skupinové terapie a souvisí s přitažlivostí skupiny pro její členy. Má značný význam, protože si díky ní lidé vytvářejí k sobě navzájem hlubší vztahy a více se akceptují. Ke kohezi přispívají vzájemné sympatie mezi členy skupiny, přátelská a akceptující atmosféra, uspokojení osobních potřeb jedinců ve

skupině nebo pomocí skupiny, prestiž skupiny a přitažlivost aktivit, soutěžení s jinou skupinou či skupinami

3.10.3 Normy skupiny

Normy se ve skupině vytvářejí poměrně brzy. Jakmile jsou chváleny, je těžké je měnit. Stávají se jakýmsi souborem nepsaných pravidel toho, co je žádoucí a nežádoucí. Těmto normám se pak členové přizpůsobují a chovají se podle nich.

3.10.4 Diskuse

Nedílnou součástí terapie je diskuze. Každý účastník musí mít právo a prostor k vyjádření se. Případná výtvarná díla musí být dostupná, volně vyvěšená, třeba i v přírodě.

Každý autor představí svoje dílo. Vše se musí dít kulturní, slušnou formou.

Snažte se skupinu držet v půlkruhu, nebo kruhu.

3.10.5 Zakončení skupiny

Vše můj začátek a konec. Není možné říct – KONČÍME:

Je nutné shrnutí, zpětná vazba, pocity. Ptejte se na pocity. Vždy je co zlepšovat.

Udělejte si svůj vlastní závěrečný rituál.

3.11 Význam barev v arteterapii

Barvy v arteterapii mají velmi významné zastoupení a to nejen psychologické, ale i kulturní.

Velmi důležité je znát zákonitosti vnímání barev, jejich psychické působení, vlastnosti – teplé, studené, tmavé, světlé, rozeznávat barvy základní a komplementární (doplňující).

Mezi základní barvy patří:

➤ **červená, modrá, žlutá.**

Komplementární jsou:

➤ **zelená, oranžová, fialová.**

Znalost této problematiky je pro arteterapeuta velmi významná. Na základě těchto zkušeností je totiž arteterapeut schopen rozeznat díky barevnému provedení díla a kombinaci barev harmonii nebo nesoulad klienta.

Bílá barva – má hned několik významů, které si někdy velmi protiřečí.

Je barvou plodnosti ale i smrti.

Černá barva – je barvou tajemna, smutku, odříkání, použití převážně černé barvy v kresbě může značit prožité trauma či deprese.

Červená barva – je barvou vitality, síly, života, revoluce, požáru. Může značit hyperaktivitu či agresivitu. Červená podporuje sexualitu. Je to extrovertní a stimulující barva.

Růžová barva – je jemnější barvou červené, barvou naivity a nezralosti, mírnosti, něhy a vyšších citů v lásce. Prozrazuje sentimentalitu a jemnost. Uvolňuje napětí ve svalech a v mysli. Často se vyskytuje v kresbě lidí se stresem.

Modrá barva – patří k barvám studeným i teplým (záleží na zvoleném odstínu) a je popisována jako velmi protichůdná - je barvou nebe i moře, také „barvou matky“ – modrá – voda – plodová voda. Vyjadřuje pocit svobody zároveň konzervatismu, daruje nám inspiraci, pocházející z našeho nitra. Představuje opatrnost, rozvážnost, nečinnost, povinnost, sebepozorování. Velký význam nese v diagnostice, zvláště tehdy, kdy je užívána jako bizarní (např. modrý strom, modrá trestající ruka) – může značit prožité trauma.

Žlutá barva – jde o barvu základní a teplou, je nejsvětlejší z pestrých barev, působí jasně, povzbudivě, zahřívá a rozveseluje. Bývá nazývána „barvu levé hemisféry“ - oživuje myšlení a povzbuzuje přenos impulsů. Svým pozitivním, magnetickým chvěním působí žlutá povzbudivě na nervy a ztělesňuje pocit svobodného, nezatíženého vývoje. Podporuje metabolismus, pomáhá paměti a komunikaci. V kresbě žlutých silnic varuje před překážkou. Jako modrá barva byla barvou matky, žlutá barva je barvou otce. Odpor ke žluté barvě může signalizovat strach nebo neschopnost vnitřního pohledu do sebe.

Zelená barva - Je barvou klidu, naděje, přírody, náklonnosti a soucitu. Představuje kreativitu, citlivost a ochotu pomáhat jiným lidem prostřednictvím pochopení. Léčí nás a dává nám pocit vyrovnanosti a míru. Podporuje empatii a náklonnost k druhým lidem. Mnoho zelené naopak může způsobovat deprese. V kombinaci s červenou (hlavně bizarní kombinace typu červenozelený déšť) může značit násilí, ať už týrání či sexuální zneužívání.

Šedá barva – je směsí světla i temnoty. Snižuje intenzitu barvy vedle ní ležící. Je to barva dokonalé neutrality, opatrnosti a ochoty ke kompromisům. Šedá je často

vnímána jako nudná barva, typická barva stínů, je symbolem nevědomí či podvědomého konání. Je to barva potlačování, omezování, nejistoty a strachu ze života. Přesto k ní inklinují workholici.

Hnědá barva – je to barva země, pokory a odříkání.. Prozrazuje, že jde o člověka důvěřivého, milého, trpělivého, spolehlivého, silného a klidné povahy. Je oblíbená u lidí, kteří „stojí pevně nohama na zemi“, u těch, kteří umí hospodařit s penězi, ale také u depresivních lidí.

Fialová barva - patří k chladným barvám. Působí na centrální nervový systém uklidňujícím dojmem a vyvolává spánek. Je barvou jedinců originálních, samostatných umělecky nadaných. Fialová je to mystická barva, která je symbolem duchovna, ale i srdečnosti. Někdy je spojována se smutkem a utrpením.

Oranžová barva – je barva „sociální“, barva extrovertů, mládeže, síly nebojácnosti. Kombinace různých barev hraje velký význam v kresbě klienta. Příkladem je kombinace červené a černé, která vyjadřuje hněv, depresi, červená a zelená vyjadřují konflikt, černá a zelená jsou vyjádřením regrese a negativismus. U onkologicky nemocných pacientů se často v malbě objevuje červená barva, v malbách manických pacientů se objevují barvy teplé a „divoké“, u depresivních pacientů tmavé a teplé barvy.

3.12 Vzdělávání arteterapeuta

Profese arteterapeuta je dosud neupřesněná. V této roli působí psychologové, výtvarníci, pedagogové, lékaři, léčební a speciální pedagogové, všeobecné sestry. Jde o velmi populární obor, který přitahuje i laiky. Arteterapie se pomalu ale jistě stává svébytným oborem s vlastním kvalifikačním zázemím. Arteterapeuti se mohou vzdělávat na pětiletých výcvikových kurzech pořádaných Českou arteterapeutickou asociací¹⁵, nebo formou vysokoškolského studia (např. Jihočeská univerzita v Českých

Budějovicích, Vyšší sociálně- pedagogická škola – Praha, Masarykova univerzita v Brně, Univerzita Komenského v Bratislavě aj.). Většinou jde o volitelný předmět nebo kombinované studium s jiným oborem. Samostatné studium chybí.

http://is.muni.cz/th/176612/lf_b/ARTETERAPIE_v_lecbe_chroniccky_nemocnych_pacientu.pdf

4 MUZIKOTERAPIE

"Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb.

Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby."

Muzikoterapie je jedna z metod arteterapie.



4.1 Léčebné působení hudby

Hudba ovlivňuje vegetativní funkce - srdeční rytmus, krevní tlak, dýchání, svalový tonus, motoriku, termoregulaci a pod..

Používá se ke zmírnění bolesti, úzkosti, strachu (např. při chirurgických nebo stomatologických zákrocích), u po infarktových stavů, při léčbě dlouhotrvajících chorob (např. tuberkulózy).

V psychoterapii se hudba užívá k léčbě adaptability, komunikace, v souvislosti s neurózami a pod.

Hudba je sama o sobě komunikací, proto umožňuje oslovení a porozumění i tam, kde jsou narušeny běžné mezilidské kontakty.

Pomáhá jednak poslech hudby (tzv. receptivní muzikoterapie) a jednak aktivní provozování hudby - např. jako emoční ventil, jako prostředek restrukturalizace vztahu jedince a kolektivu a pod..

Užívají se různé metody muzikoterapie - **racionální, sugestivní, abreaktivní, tréninková, interpersonálně korektivní atd.**

Muzikoterapie může být:

- individuální,
- skupinová,
- hromadná.
- Užívá se (např. u autistických dětí) tzv. akustická dieta - omezení zvukových podnětů na triangly či zvony.
- Reprodukovaná hudba s následnou reflexí se užívá při léčbě alkoholismu a toxikomanie.
- Aktivní muzikoterapie je účinná při rozvoji psychicky i somaticky zaostalých dětí.

Významná je také léčba postavená na práci s vlastním hlasem, resp. zpěvem - hlasová terapie.

Muzikoterapie je tedy terapeutický přístup, který využívá jak působení hudby (receptivní, pasivní muzikoterapie), tak i proces při vytváření hudby a zvuků (aktivní muzikoterapie).

Působením živé hudby na organismus při receptivní muzikoterapii v oblastech smyslového i nadsmyslového vnímání dochází ke stavu celostní harmonizace neboli k celkovému uvolnění a relaxaci. **Dalo by se říci zvuková masáž těla i duše nebo prozáření zvukem.**

Při společné tvorbě živé hudby (aktivní muzikoterapie) dochází k propojení všech účastníků, k hlubokému prožitku z vlastního projevu, k intenzivnímu kontaktu se sebou samým, k možnosti získávání či znovuzískávání důvěry v oblasti mezilidských vztahů, atd. Jedinec získává nové dovednosti, obohacuje svůj život o nové zkušenosti.

Hra na hudební nástroje má pozitivní vliv na motorický rozvoj.

Používají se hudební nástroje, které jsou převážně tradiční a lidové, vyrobené z přírodních materiálů, pocházející z různých koutů celého světa.

Zvuk je tedy přirozený a bohatý na širokou škálu působnosti.



4.2 Formy muzikoterapie

Formy muzikoterapie podle účasti či způsobu zapojení klienta

4.2.1 aktivní

Aktivní muzikoterapie v sobě zahrnuje účast klienta na hudební tvorbě a produkci. Klient sám zpívá, hraje na hudební nástroj nebo hraje na své tělo, projevuje se. Výsledná podoba aktivní muzikoterapie pak může být hudební improvizace, která podněcuje lidskou aktivitu, tvořivost a představivost. Hudební vystoupení pak může v sobě přinášet projev jedince na veřejnosti, nabízet mu pocit úspěchu a potěšení. Vhodně vytvořený muzikoterapeutický sbor má v sobě jak terapeutický, tak umělecký potenciál.

4.2.2 pasivní (receptivní)

Pasivní (receptivní) muzikoterapie spočívá v poslechu hudby, kterou tvoří nejlépe sám muzikoterapeut. Ale samozřejmě se může jednat i o poslech přírodních zvuků, šumů, i ticha. Muzikoterapeut je naladěný na klienta a vytváří hudební produkci, kterou klient v klidné, relaxační poloze vnímá a prožívá.

Formy muzikoterapie podle počtu klientů:

4.2.3 individuální

Při individuální muzikoterapii se muzikoterapeut plně věnuje jednomu klientovi. Je prostor pro čistě individuální práci na všech úrovních. Je možné využít jak aktivní, tak pasivní techniky.

4.2.4 skupinová

Při skupinové je účastno několik klientů, které muzikoterapeut provází. Posiluje se skupinová spolupráce, sebevyjádření, ale také naslouchání druhým, schopnost adaptace a budování důvěry.

Formy muzikoterapie podle vztahu muzikoterapeut vs. klient

4.2.5 autoterapie (samol léčba)

4.2.6 heteroterapie (klient a muzikoterapeut jsou dvě odlišné osoby)

4.3 Prostředky využívané v muzikoterapii

Kantor (in Müller 2005) uvádí přehled následujících prostředků využívaných v muzikoterapii:

- lidské tělo,
- hlas,
- hudební nástroje.
- Lidské tělo nabízí nepřeborné množství zvuků, které se vytváří buď samotným dechem, či hrou na tělo. Pomáhají uvědomění si vlastního těla, či fungují jako prostředek kontaktu s druhými.
- Lidský hlas je jedním z nejsilnějších muzikoterapeutických prostředků. Setkáváme se s hlasovou improvizací, rytmizací, melodizací říkadel, zpěv písní, atd.
- Mezi hudební nástroje využívané při muzikoterapii patří jak nástroje západní kultury (klavír, kytara, atd.), tak nástroje etnické, tradiční, ale také ručně vyráběné.

Považuje se za přínosné užívat nástroje, které jsou převážně lidové a tradiční, většinou vyrobené z přírodních materiálů:

bubny (africké bubny djembe, bonga, šamanské bubny, udu), chřestidla, dřevěné flétny, tibetské mísy, didgeridoo, shanti zvonkohry, atd.

Hra na některé nástroje nevyžaduje velké schopnosti, a přesto má dostatečný účinek. Klientům se dostává potěšení ze hry. Hraní na nástroje samo o sobě rozvíjí sluchové vnímání, jemnou motoriku, koordinaci, cit pro rytmus, cit pro melodii, atd.

4.4 Hudební nástroje



V naší praxi využíváme tyto hudební nástroje:

- bubny djembe, šamanské bubny, buben udu, rámový buben
- perkusivní nástroje (chřestidla, claves, rolničky, deštné hole, atd.)
- dřevěné flétny (dvojačka, koncovka, šestidírková flétna, zobcová flétna, indiánská flétna)
- shakuhachi (japonská bambusová flétna)
- tibetské mísy, gongy, shanti zvonkohra
- shrutibox a alikvotní zpěv
- didgeridoo, brumle
- a lidský hlas

4.5 Hudba a její působení na lidský organismus

Hudba je v podstatě určité spektrum vibrací. Lidský organismus je složen z jednotlivých buněk a atomů, které také vibrují. Muzikoterapeutické působení hudby má základ v rezonanci obou druhů vibrací. Hudba dokáže působit např. v těchto oblastech:

- díky celostní harmonizaci spuštění jakéhokoli samoléčebného procesu
- získávání primární důvěry a vytváření citových vazeb
- intenzivnější kontakt se sebou samými

- pochopení stavu, ve kterém se jedinec zrovna nachází
- harmonizace energetického systému, tzv. dobití baterek
- postupné vylad'ování tělesných funkcí a systémů
- prožití radosti z vlastní hudební produkce
- rozvoj kolektivní spolupráce
- pozitivní vliv na komunikační schopnosti
- motorický rozvoj, atd.

<http://www.muzikohrani.cz/muzikoterapie/>

5 ANIMOTERAPIE

5.1 Dělení animoterapie podle typu zvířete

Ačkoli mnohé metody jsou při animoterapii společné, živočišný druh zvířete ovlivňuje výběr metod a škálu možností pomoci. V určitém smyslu lze do animoterapie zapojit většinu zvířat, ale mezi nejznámější typy animoterapie patří:

- Canisterapie - využití psa v rámci animoterapie
- Felinoterapie - využití kočky v rámci animoterapie
- Hiporehabilitace - využití koně v rámci animoterapie
- Delfinoterapie - využití delfína v rámci animoterapie
- Lamaterapie - využití lamy v rámci animoterapie
- Insektoterapie - využití hmyzu v rámci animoterapie
- Ornitoterapie - využití ptactva v rámci animoterapie

Další druhy zvířat jsou využívány bez upřesněného označení. Většinou bývají řazeny mezi další druhy animoterapie nebo jsou nazývány opisem. Nejčastěji se jedná o:

- malá domácí zvířata
- hospodářská zvířata
- volně žijící zvířata
- exotická zvířata v zoo atd.

<http://www.animoterapie.cz/deleni-typ-zvirete.htm>

Dalšími hojně používanými zvířaty, která se dají poměrně dobře ochočit, jsou hlodavci- **myšky, morčata, křečci, králíci**. Mezi další zvířata zajímavá zejména k pozorování patří **želvy, hadi, rybičky nebo různé exotické obojživelníci a plazi**.

5.2 Působení zvířete na člověka

Zvíře má tu schopnost vyvolat v člověku silné emoce. Zvířata mohou napomáhat psychické stimulaci, rozvoji sociální komunikace či mohou uspokojovat potřeby bezpečí a jistoty.

Prostřednictvím zvířete se snadněji navozuje terapeutický vztah s klienty, kteří jsou uzavření do sebe.

Tito klienti se dokáží naučit vyjadřovat své emoce, radost, těšení se na přítomnost zvířete, apod. Zvířata pomáhají prožívat pocity emocionálního uspokojení a naplnění jak u lidí zdravých, tak u lidí zdravotně postižených.

Zvíře motivuje například k nácviku mluvení- volání na zvíře, dávání povelů, a dále k nácviku jemné motoriky- zvláště u dětí s MO - hlazení a krmení zvířete.

Kontakt se zvířetem rozvíjí fantazii, poskytuje vděčné téma k rozhovorům a mnohdy slouží jako námět k výtvarným aktivitám. Přátelské zvíře přináší pocit pohody, uvolnění a pozitivně ovlivňuje vnímání stresu.



6 HIPOREHABILITACE

Hiporehabilitace je zastřešující a nadřazený název pro všechny aktivity a terapie v oblastech, kde se setkává kůň a člověk se zdravotním znevýhodněním /specifickými potřebami.

Název pochází z řeckého slova „hippos“ znamenající kůň a slova rehabilitace.



- *Nechme to koňovi, ten má větší hlavu*
- *Říká se, že nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu.*
- *Dále se říká, že v blízkosti koní k sobě mají lidé daleko blíž.*

6.1 Historie hiporehabilitace

Stanovit přesné datum, kdy koně začali pomáhat lidem se zdravotním postižením či znevýhodněním, není jednoznačné. Zmínky o pozitivním vlivu jízdy na koni se objevily již ve spisech starořeckého lékaře Hippokrata z Kósu (5.st.př.n.l.). První dochovaná lékařská doporučení, co se hiporehabilitace týká, jsou od římského lékaře Galéna z 2.st.n.l.

Použití jízdy na koni k utužení zdraví a k jeho nápravě má dlouhou tradici již od dob renesance. Lipský profesor Samuel T. Quellmaz (1647–1759) jako první analyzoval pohyb jezdce a zavedl pojem trojdimenzionálních kmitů již zcela v dnešním pojetí.

Snažil se také o sestrojení přístroje, který měl nahradit živého koně – tzv. reitmaschine.

Na začátku 20. století se objevily práce, ve kterých byla hodnocena jízda na koni jako prostředek léčby u mnohých onemocnění a doporučovala se jako „relaxans“ při neklidném životě a vyčerpávající práci. Jízda na koni se používala k utužení zdraví obecně, později jako součást gymnastického programu – jako jedna z možností tělesných cvičení. Rozvoj léčebného hiporehabilitace zastavila druhá světová válka.

V letech 1950 – 1960 se rozšířila hipoterapie jako metoda fyzioterapie pro postižené epidemií poliomyelitis anterior acuta (dětská obrna). Pro mnoho nemocných na celém světě byl velkým povzbuzením úspěch dánské drezurní jezdky Lis Hartel, po dětské obrně částečně ochrnuté na obě dolní končetiny, která na dvou po sobě jdoucích olympijských hrách – v Helsinkách 1952 a ve Stockholmu 1956 – získala s koněm Jubilee vždy druhé místo v drezuře. Lis Hartel se svou dánskou fyzioterapeutkou Ullou Harpoth stály u zrodu prvních center hipoterapie ve skandinávských zemích v padesátých letech 20. století.

Od počátku 60. let 20. století, kdy se hipoterapie a parajezdeckví začali amatérsky rozvíjet, se začínaly zakládat organizace a společnosti věnující se hiporehabilitaci. Jejich snahou bylo předávání zkušeností a znalostí a tak rozšíření všeobecného povědomí o využití koní v léčbě a sportu osob se zdravotním znevýhodněním. V roce 1985 byla proto založena mezinárodní organizace sdružující všechny zájemce o tento obor - Riding for the Disabled International (RDI). V roce 1988 byla organizace přejmenována na FRDI - The Federation of Riding for the Disabled International. Tato otevřená organizace sdružuje asociace, sdružení, organizace a jednotlivce provádějící aktivity a terapie s pomocí koní z celého světa a napomáhá ve vývoji programů v nových oblastech. Podporuje vzdělávání a výzkum v oboru, propaguje zapojení koní do léčebných procesů osob s fyzickým, mentálním nebo duševním onemocněním. Federace je aktivně zapojená do ustanovení mezinárodních norem bezpečnosti a kompetencí v oboru a podporuje vysoké standardy pro ochranu a výcvik koní pro terapeutické účely. Většina zemí provozujících aktivity a terapie s pomocí koně má svou národní zastřešující organizaci a svůj systém vzdělávání.

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hiporehabilitace>

U hipoterapie je to správná pohybová reakce na stimulaci, vznikající pohybem koňského hřbetu.



6.2 Rozdělení hiporehabilitace

6.2.1 Hiporehabilitace (HR)

Je nadřazeným pojmem a zahrnuje jak terapie, tak sportovní aktivity, prováděné s pomocí koní pro osoby se zdravotním postižením. Název pochází z řeckého slova „hippos“ znamenající kůň. Odpovídá anglickému ekvivalentu Equine Assisted Activities and Therapies. Velmi často se pro svoji podobnost se slovem hipoterapie zaměňuje nebo je považován za jedno a to samé.

6.2.2 Hipoterapie (HT)

Pro člověka s pohybovou poruchou je prvním stupněm kontaktu s koněm většinou hipoterapie, kde speciálně vyškolený fyzioterapeut využívá troj-rozměrného pohybu koňského hřbetu v kroku k ovlivnění neuromuskulární funkce klienta. Pohyb koňského hřbetu se přenáší přes pánev klienta na jeho trup a vyvolává pohybový vzor, který je stejný jako při lidské chůzi. Pohyb se přenáší na tělo klienta, který na koni sedí, kůň „půjčuje“ člověku s porušenou pohybovou koordinací zdravé nohy a zdravý pohyb. Vše se děje v prostoru. To žádný fyzioterapeut s klientem nedokáže. Toto je jedinečný přínos hipoterapie a není nahraditelný jinou metodou. Máme tak šanci pozitivně ovlivnit různé pohybové a funkční poruchy (dětská mozková obrna, roztroušená skleróza, mrtvice, skoliózy, amputace, porucha zraku, funkční ženská sterilita, zranění hlavy a páteře, atd.). Do dnešní doby tento jedinečný význam

hipoterapie nebyl překonán jinou rehabilitační metodou nebo přístrojem. Klient na koni může nejen sedět, ale také ležet na břiše, zádech, přes hřbet koně – vždy záleží na pohybových schopnostech klienta a terapeutickém cíli. Kůň je vždy veden vodičem a klient je z hlediska ovládání koně pasivní (nejedná se o aktivní ježdění na koni). Pohyb koně v otevřeném prostoru a mimo-nemocničním prostředí dále příznivě působí na rovnováhu, koordinaci, posturu, orientaci v prostoru, vytrvalost, psychiku, atd. Klient je vždy zařazen do programu na základě doporučení lékaře. Český termín hipoterapie odpovídá anglickému ekvivalentu „Hippotherapy“.

6.2.3 Léčebně pedagogicko-psychologické ježdění (LPPJ)

LPPJ je metoda psychoterapie, kde se k terapii psychiatrických, psychologických, emocionálních, atd. poruch využívá prostředí koně a vzájemné interakce s ním. Cílem terapie je ovlivnit psychiku klienta za účelem vybudovat motivaci, snížit nebo zcela odstranit strach, agrese či rezignaci, spolu s výukou správného sebehodnocení a sebevědomí. Náplň terapeutické jednotky je velmi rozmanitá, klient může být zapojen do prací ve stáji, starost o koně, nebo i se učit základům jezdeckví, vozatajství a voltiže. Cílem je vždy vzájemná interakce klienta s koněm a jeho prostředím, zahrnující personál a další klienty. Terapie může být individuální, nebo skupinová a je vedena pedagogem, speciálním pedagogem, psychologem nebo psychiatrem, který by měl mít specializaci na LPPJ. Klient je vždy zařazen do programu na základě doporučení lékaře. Protože záběr LPPJ je široký, v angličtině mu odpovídají tři názvy – „Equine Facilitated Mental Health“, „Equine Facilitated Psychotherapy“ a „Equine Facilitated Learning“.

6.2.4 Parajezdeckví neboli Sportovní ježdění hendikepovaných (SH)

je zaměřené na sportovní výsledky a rekreaci, tudíž nejde o terapii. Parajezdec se učí za použití speciálních pomůcek nebo změněné techniky voltižním cvikům, jízdě na koni nebo jeho ovládání ve voze. S ohledem na stupeň postižení se může zúčastnit různých sportovních soutěží. Existují různé disciplíny – paradrezúra, paravoltiž, parawestern, paravozatajství, atd. Lekci vede instruktor s licenci na určitou disciplínu, který by měl mít znalost zdravotního stavu svých klientů a přizpůsobit metodu výcviku k dosažení chtěných výsledků. Jezdec by měl vždy být přijat do programu na základě lékařského doporučení a vyšetření fyzioterapeutem, který také spolupracuje na stanovení tréninkového plánu. Parajezdeckví v angličtině najdeme pod názvy jako Para Equestrian Dressage, Para Equestrian Show Jumping, Therapeutic/Adapted – Riding, Driving, Horsemanship nebo Vaulting.

Kůň při chůzi produkuje pohyb, jehož parametry jsou shodné s lidskými. Představíme-li si pohyb zádi kráčejícího koně, odhalíme podobnost s pohybem pánve při chůzi člověka. Pohyb generovaný koňskými zadními končetinami je přenášen do

pánve, hřbetu a je sladěn s pohyby předních končetin a hlavy. **Posadíme-li na koňský hřbet člověka, je nucen se tomuto pohybu podřídít a přizpůsobit, přijmout jeho tempo, rozsah, směr a jeho změny.**

Když je klient pohybově postižen a kůň zdravý, stačí pouze přijmout to, co kůň nabízí. Rázem se tělo pohybuje na zdravých, byť koňských nohách. Svalové napětí je nuceno reagovat, přizpůsobit se zdravé symetrii. Stejně změny nastávají v držení těla. Dříve příliš stažené svaly nyní dovolují změnu nastavení jednotlivých tělních segmentů, kloubů, uvolní tělo do nového rozsahu hybnosti. Člověk sedící na koňském hřbetu zažívá to, co v důsledku úrazu či vrozené vady už dlouho, nebo nikdy nezažil. ZDRAVÝ POHYB

<http://www.equichannel.cz/lecba-konmi-5-hipoterapie-pohybova-slozka>

6.3 Hipoterapie – modifikace terapie terénem a volbou koně, délka aplikace

Každý klient a každý kůň je individualita. Nenajdeme dva totožné typy klientova znevýhodnění, stejně jako nenajdeme dva stejné koně, jejichž biomechanika pohybu bude totožná. Výběr koně pro terapii pro daného klienta musí být vždy šitý na míru.

Zásadním výchozím parametrem je cíl terapie a postup, jak jej chce terapeut dosáhnout. **Volba koně pro daného klienta je vždy věcí terapeuta.** Jedině on může posoudit, zda mechanismus pohybu v hipoterapii (HT) či povahové vlastnosti v léčebně pedagogicko-psychologickém ježdění (LPPJ) budou vyhovující, což se následně při terapii může, ale nemusí potvrdit. Každý je omylný, ale terapeut je vyškolen a povinen odečíst, zda reakce klienta je taková, jaká je pro terapii potřebná. Tento požadavek je stejný pro HT i LPPJ.

U koně posuzujeme jeho aktuální fyzický a psychický stav, což je úkolem cvičitele koně. V případě, že kůň nesplňuje požadavek perfektního fyzického stavu, nebo jeví známky psychické únavy či podráždění, může cvičitel rozhodnout o jeho vyřazení z terapie.

Dalším hodnoceným parametrem při volbě koně pro daného klienta je **typ aplikace terapie a nutnost jištění terapeutem.** V tomto případě je posuzována **výška koně.**

Z hlediska mechaniky pohybu, na kterou se zaměřujeme v HT, dělíme **koně na stimulační a inhibiční (relaxační).** Stimulační pohyb je zajištěn prací hřbetu ve všech prostorových rovinách, z nichž jedna může být dominantní, frekvencí kroku, jeho kadencí a kmihem. Zachována musí být podmínka prostornosti. Proto v HT nevyužíváme plemena koní s drobným, málo prostorným krokem a vysokou frekvencí. U těchto koní se totiž ztrácí základní princip hipoterapie, podobnost

mechaniky pohybu koně a člověka. Vzhledem k tomu, že u koordinačních poruch a diagnóz majících neurologickou povahu se snažíme o korekci svalového napětí na centrální úrovni přes genetický pohybový kód, je otázka volby vhodného typu koně zásadní.

Kůň pro hipoterapii může mít široký nebo úzký hřbet. Taky to může být Welsh pony, anglický plnokrevník nebo českomoravský belgik, na plemeni opravdu nezáleží. Výběr koně, tedy jaká stavba těla koně a pohyb jeho hřbetu je pro klienta v dané chvíli nevhodnější, určuje vždy zkušený fyzioterapeut nebo ergoterapeut podle schopností klienta a rehabilitačního cíle.

*Terapeut však má málokdy možnost výběru z většího počtu koní. Je to dáno jednak finančními náklady na chov a v neposlední řadě i náročností výcviku dobrého koně pro terapii. V HT proto volíme další prostředky, kterými je možno přizpůsobit pohyb koně potřebám klienta. Je to např. **prostornost kroku, rychlost, členitost terénu, podklad**. Chceme-li klienta pohybově stimulovat, zvolíme ostřejší tempo, chůzi v terénu či tvrdší podklad. Při relaxačním požadavku naopak tempo volnější, prostornost přiměřenou a měkký terén bez nerovností. Samostatnou kapitolou je **práce s odstředivou silou při pohybu koně** v oblouku, kdy můžeme cíleně stimulovat aktivitu svalových skupin na jedné straně těla. Tento typ práce se používá např. u skolióz a jednostranných končetinových potíží. V případě, že potíže klienta nemají vyhraněný stranový charakter, měla by HT být provozována na dlouhých rovných úsecích, aby stimulace pohybem byla svým kvalitativním charakterem shodná a zároveň kontinuální po požadovanou časovou jednotku. Z tohoto pohledu lze tedy jednoznačně zhodnotit, že HT provozovaná v kruhové jízdárně či na drezurním obdélníku postrádá smysl (v případě že jednostrannou zátěž nevolíme úmyslně).*



Při hipoterapii můžeme jezdit po pevných a rovných asfaltových cestách, v pískové jízdárně anebo můžeme využít nerovností terénu jako například jízdu z kopce a do kopce. Veškeré modifikace opět určuje speciálně vyškolený fyzio/ergoterapeut. (foto archiv OS Svítání)

Zásadní otázkou je **délka terapeutické jednotky** - v HT je vše poněkud složitější. Vzhledem k tomu, že se zde jedná o přenos pohybových impulzů a reakci klienta na ně, je nutno brát v potaz výchozí podmínky ve smyslu koordinačních schopností, svalové síly, unavitelnosti, momentálního fyzického a psychického stavu, stadiu

pohybového vývoje, rozsahu onemocnění. U klientů s roztroušenou mozkomíšní sklerózou se přidávají i povětrnostní podmínky, zejména teplota. **Celá terapie se v HT dá velmi zjednodušeně označit za sportovní trénink.** Cílem je vyvolat svalovou odpověď, která je řízena centrálním nervovým systémem. U dětí s diagnózou dětská mozková obrna (DMO) může terapeutická jednotka trvat řádově několik minut. Jakmile se organismus dítěte unaví, další pohybová stimulace postrádá smysl, protože reakce na ni je poznamenána únavou a nemůže být tudíž kvalitní – fyziologická. Stanovení délky terapie je tedy plně v rukou terapeuta, který je profesně předurčen k tomu, aby stav únavy a tudíž nekvalitní reakci klientova organismu rozeznal. Vezmeme-li v úvahu fakt, že matka s dítětem musí za terapií dojet, leckdy i hodinovou cestu, uhradit poplatek a absolvovat cestu zpět, nelze se divit, že často pro své dítě požaduje terapii v délce trvání, kterou považuje za přiměřenou ona. Bohužel, v případě nerespektování vhodné délky terapie přijde veškerá námaha její i terapeutického týmu vniveč.

Obdobným problémem je provozování HT bez odborné specializace. **Hipoterapie je v rukou amatérů bohužel metodou, která může víc ublížit, než pomoci.** Při nerespektování či nerozeznání pohybové a koordinační únavy klientova organismu se totiž mění pouze v nácvik patologických pohybových vzorů, ke kterým se unavený organismus klienta automaticky uchyluje.

<http://www.equichannel.cz/lecba-konmi-8-hipoterapie-modifikace-terapie-terenem-a-volbou-kone-delka-aplikace>

6.4 Proč právě léčba koňmi

Proč je kůň považován za mnohem vhodnější pro terapeutickou spolupráci oproti ostatním zvířatům? Kůň je zvířetem žijícím ve stádě v sociálních vazbách s jasně danými pravidly, jako jsou hierarchie, způsoby komunikace apod., obdobně jako člověk...

Kůň volně žijící v přírodě potřebuje pro své přežití velmi citlivou senzorickou výbavu, má své charakteristické chování, temperament, své zkušenosti a tak každý jinak reaguje na podněty z okolí. Co nás zajímá, pokud chceme koně zařadit do terapie, a to jak do oblasti činností pedagogické nebo psychoterapeutické? Na rozdíl od hipoterapie, kde při výběru klademe největší důraz na mechaniku pohybu, hledáme pro aktivity s využitím koní (AVK), pro působení v oblasti pedagogiky a sociálních služeb i pro terapii s využitím koní pomocí psychologických prostředků takové koně, kteří nemusí být po stránce mechaniky pohybu bezchybní, ale zajímá nás:

- různý temperament

- dobrý charakter
- spolehlivost při ošetřování ve stáji a ve výběhu
- snadná manipulace s koněm ze země
- akceptování začátečníků v sedle
- klidná reakce na náhlé nepředvídané podněty ze strany klientů nebo okolí (výskání, křik, náhlé pohyby)
- dostatečná psychická odolnost při střídání klientů.

<http://www.equichannel.cz/lecba-konmi-13-ppa-proc-prave-lecba-konmi>

6.5 Porozumění člověka a koně

Člověk se často ve vztahu s koňmi dopouští mnoha hrubých chyb. Nejedná-li se o extrémně hrubé a násilné chování, můžou tyto lidské chyby neřešit a chová se nadále, jako by se nic nestalo. Dává tím člověku další šanci na cestě k vzájemnému porozumění.

Bude-li klient hrubým a nevybíravým způsobem něco vyžadovat od koně, můžou na tento nepříjemný a nežádoucí způsob odpovídat nezájmem o klienta, nebo se nějakým způsobem ohradit. Víme, neměli bychom koním přisuzovat lidské vlastnosti, ale někdy mám pocit, že reagují z našeho pohledu až škodolibě. Jakmile však klient své chování napraví a začne se chovat ke koni podle vzoru zkušeného terapeuta, můžou být ochotni opět spolupracovat. Nejedná-li se o extrémní případy hrubosti a agrese, můžou nabízet spolupráci a přátelství téměř okamžitě.

<http://www.equichannel.cz/lecba-konmi-14-ppa-porozumeni-cloveka-a-kone>



7 CANISTERAPIE



7.1 Co je to canisterapie

- Pojem Canisterapie je složen ze slov „Canis – pes a terapie – léčení“. Existuje však mnoho způsobů jeho překladu: „Canisterapii je léčba lidské duše psí láskou“ (L. Gajdová), „Canisterapie je způsob terapie, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka“ aj.
- Ve světě se canisterapie rozvinula převážně v 50-tých letech 20. století. U nás se začala pořádně rozvíjet po roce 1990. Sociologové si totiž před lety všimli, že péče o domácí zvířectvo zvýhodňuje nejen životní styl, ale i zdravotní stav venkovanů ve srovnání se stejně starými občany ve městech. Psychologové, psychiatři a neurofyzilogové využili tyto poznatky a zavedli již před více než patnácti lety do režimu dne cílevědomý a pravidelný kontakt se živými zvířaty jako součást komplexní léčby nemocí ve stáří. V dnešní době se canisterapie používá především k řešení problémů psychologických, citových, sociálně integračních aj.

Canisterapie je jednou ze složek zooterapie, která se provádí i s jinými zvířaty, např. s kočkami, králíčky, morčaty apod.

V roce 1990 vznikla mezinárodní organizace IAHAIO (*International Assosiation of Human-Animal Interaction Organizations*), která sdružuje jednotlivé národní organizace zabývající se výzkumem na poli vztahů mezi člověkem a zvířetem a podporující myšlenku jejich harmonického soužití a odpovědného přístupu ke zvířatům.

7.2 Zooterapii lze rozdělit na:

7.2.1 AAT (Animal Assisted Therapy)

- Zvíře je nedílnou součástí terapeutického procesu. Provádí ji zdravotnický personál za pomoci vybraného zvířete. Výsledek je objektivně pozorovatelný a měřitelný (např. vyprovokování pohybu, zvětšení slovní zásoby apod.)

7.2.2 AAA (Animal Assistend Activities)

- forma pasivní – např. umístění akvária ve společenské místnosti navozuje příjemné prostředí. Role zvířete je pasivní, ale pozitivní efekt zde vnáší svou přítomností.
- forma interaktivní – rezidentní (stále) – zvíře žije v ústavu, kde se o něj stará personál nebo klienti. Pro psy je méně vhodný – není jeden pán, nedostatek odpočinku může vyvolat problémové chování. Vhodnější pro kočky, křečky, králíčky atd.
- forma interaktivní – návštěvní – tato forma je personálem vítanější, odpadá starost o zvíře. Zvíře přichází se svým pánem vždy ve stejný den a hodinu. Musí zde být dobrá spolupráce s personálem, dobrá komunikace s klienty apod.



Další z mnoha organizací je anglická organizace CHATA (Children in Hospital and Animal Therapy Association = Děti v nemocnicích a terapie pomocí zvířat). Má za

cíl návštěvy se zvířaty na dětských odděleních ve vyhrazených prostorách, hlavně pro dlouhodobě a onkologicky nemocné děti.

Canisterapie probíhá pod vedením canisterapeuta a většinou ve spolupráci se zaměstnanci zařízení, kam týmy docházejí. Canisterapie může být skupinová nebo individuální, vždy záleží na konkrétní potřebě klienta. V žádném případě nejde o to vypustit psa do skupinky dětí či babiček a dědečků a za hodinu když je pes unavený, si ho vyzvednout a jít domů. Jedná se pro pejska o velmi náročné a vyčerpávající cvičení a to zvláště v případě, že pracuje s tělesně i mentálně postiženými dětmi. V domovech důchodců návštěvy pejsků působí jako příjemné zpestření stereotypního dne. Je to pro ně příjemné rozptýlení.

Pejsek by nikdy neměl setrvávat v zařízení až do úplného vyčerpání a také by mu nemělo být záměrně ubližováno. Pokud jsou tato pravidla dodržována, pejsci navštěvují zařízení rádi a vyhledávají kontakt s dětmi a dospělými, aby si s nimi pohráli a pomazlili se.

7.2.3 K dovednostem canisterapeutického pejska patří:

- splnění povelů poslušnosti (např. přivolání, posazení, odložení)
- aportování předmětů a jiné hry
- trpělivost při dotyku chovance/pacienta, setrvání v pozici
- pozornění člena rodiny nebo personálu na nestandardní chování jednotlivce.

7.3 Využití Canisterapie

Nejčastějšími druhy postižení a obory, ve kterých se využívá psa-canisterapeuta a jeho působení, jsou:

7.3.1 Mentální postižení

V této oblasti napomáhá „canisterapie“ u dětí, s různým stupněm mentálního postižení, k udržení jejich delší pozornosti. Canisterapeutický pes je nápomocen při rehabilitačním cvičení, a to speciálně při nácviku a rozvoji hrubé a jemné motoriky a uvolňování spasmů atd. Hrou s pejskem se rozvíjí u dětí motorická činnost a podporuje se a rozvíjí fantazie. Pejsek napomáhá sbližování se s okolím a podporuje komunikativnost, zajišťuje pocit ochrany a jistoty a je to důvěrník, kamarád a věrný společník.

7.3.2 Tělesné postižení

U tělesného postižení je „canisterapie“ využíváno především k rehabilitaci, pejsek motivuje postiženého ke cvičení, je zdrojem ke zlepšení komunikace s okolím. Při starosti o pejska se odvede pozornost od vlastních potíží. Důležité je, že pejsek prolomuje bariéry osamělosti.

7.3.3 Smyslové postižení

U smyslového postižení např. u nevidomých, je využíváno jak psů asistenčních (viz. Pomocné tlapky) tak i psů canisterapeutických. Pejsek varuje před překážkami či nebezpečím a tím dodává pocit bezpečí v davu. Je to kamarád a společník, který snižuje strach a stres z neznámého prostředí.

7.3.4 U sluchově postižených

je také využíván jak pes asistenční, tak pes canisterapeutický. Pejsek zvyšuje nezávislost postiženého, dokáže ho varovat před překážkami či jiným nebezpečím, zvyšuje soběstačnost a sebedůvěru postiženého.

7.3.5 Autismus

U autistických dětí je canisterapie velmi důležitá především pro jejich styk s okolním světem. Pejskové plní roli určitého prostředníka mezi lidmi a okolním světem a přispívají k jejich duševní rovnováze, snižují pocit osamění. Prostřednictvím pejska lze dosáhnout zlepšení projevů autismu.

7.3.6 Epilepsie:

Pro osoby trpící epilepsií je canisterapeutický pes uklidňujícím faktorem a může být nápomocen při snížení záchvatů, dodává pocit bezpečí, svobody a volnosti. Někteří pejsci dokáží vycítit blížící se záchvat a varovat postiženého.

7.3.7 Psychologická a psychiatrická onemocnění

U těchto onemocnění napomáhá pejsek ke zlepšení komunikace mezi pacienty a ošetřujícím personálem. Pejsek je objektem péče a tím odvrací pozornost od pacientových psychických potíží a dochází ke snižování pasivity, apatie a otupění. Pejsek je také velkým pomocníkem při léčbě drogových závislostí a je také využíván jako pomocná léčba u týraných a zneužívaných dětí.

7.3.8 Logopedie

V logopedii pomáhá canisterapeutický pes při nácviku správné výslovnosti a pomáhá také při rozšiřování slovní zásoby.

7.3.9 Geriatrie

Velice důležitým oborem, kde je canisterapie užitečná a kde se jí hojně využívá je geriatrie. Zvířata totiž mohou starým a opuštěným lidem nabídnout nejen přátelství, lásku, pocit vzájemné potřeby, ale i respektování. Pozitivní úloha zvířete spočívá nejen ve schopnosti zastoupit chybějící úzké mezilidské vztahy, ale i v popudu k pravidelnému pohybu a nabídce prožívání slasti v zanedbávané hmatové stimulaci – to je možnost se se zvířetem pomuchlat, pomazlit a vzájemně se přitulit. Pejsek dává také svému pánovi určitou jistotu a věrnost ve vztahu k němu, zvyšuje pocit bezpečí a napomáhá ke zmírnění pocitu osamění, žalu a bolesti při ztrátě životního partnera. Je dobrým prostředníkem k lepší komunikaci a navazování kontaktu s okolím, dokáže vyburcovat z nostalgie a deprese. Pes nerozlišuje podle vizáže či onemocnění, ale podle vnitřních hodnot.

Samozřejmě, že u jednotlivých oblastí následují specifika podle závažnosti onemocnění, věku klienta, prostředí, přístupnosti atd.



8 ZÁVĚR

Všechny terapie jsou potřebné. Jako každá věc mají svoje klady i zápory. To, že terapie pomáhá, je neoddiskutovatelné.

Stačí, když si vzpomenu na debaty se svým tátou, který mě nebil. On mě rozebíral. Vždycky, když jsem něco provedl, táta si mě posadil a o tom, co jsem provedl, si se mnou popovídal. Měl ten dar, že mě uměl dokonale rozebrat a já si vzpomínám, jak jsem mu jednou řekl. „*Proboha tati, tak už mi jednu vraž. To se nedá vydržet.*“ Táta zakroutil hlavou a řekl mi: „*Ta facka tě rychle přebolí a zapomeneš na ni. Ale na naše debaty si vzpomeneš i po letech.*“ A měl pravdu. Díky tati.

Každý člověk se za život dostane mnohokrát do situace, které považuje ne-li za katastrofální, bezvýchodnou, tak alespoň za zoufalou.

Mnohdy na to člověk nestačí sám. Utápí se ve zdánlivých problémech a chybí mu „Vystoupit ze svého těla a podívat se na svůj problém z jiného úhlu pohledu, než zevnitř.“

Nemusíme být akademickým malířem, stačí kreslit,

nemusíme být básníkem, stačí umět si uspořádat myšlenky a dát je na papír,

nemusíme být hercem, a přesto můžeme, budeme-li chtít, poodhalit svoje nitro svým blízkým, nebo lidem, kteří nám chtějí pomoci.

Nemusíme, ale můžeme – pokud si chceme pomoci.

„Sdělené hoře, je poloviční hoře.“

Někdy prostě, pokud se chceme pohnout z místa, musíme vyhledat odbornou pomoc.

Rejstřík

- AAA (Animal Assistend Activities), 40
AAT (Animal Assisted Therapy), 40
aktivní, 23
ANIMOTERAPIE, 27
Arteterapeutická sezení, 13
ARTETERAPIE - aneb umění jako terapie, 9
Arteterapie – jako cesta do naší duše, 9
Autismus, 42
autoterapie (samoléčba), 24
Canisterapie, 27
CANISTERAPIE, 39
Cíle arteterapie, 14
citovou vazbu, 6
Co to je arteterapie?, 10
Dělení animoterapie podle typu zvířete, 27
Delfinoterapie, 27
Děti a dětské domovy, 6
Diskuse, 18
Epilepsie, 42
Felinoterapie, 27
Formy muzikoterapie, 23
Geriatric, 43
grafity., 8
harmonickou rodinu, 6
heteroterapie, 24
Hiporehabilitace, 27, 31
HIPOREHABILITACE, 29
Hipoterapie, 31, 33
Historie hiporehabilitace, 29
Hmotná tvorba, 12
Hudební nástroje, 25
Identifikace, 17
individuální, 23
Individuální arteterapie, 15
Insektoterapie, 27
K dovednostem canisterapeutického pejska patří:, 41
Koheze (soudržnost), 17
koláže, modelování aj. napomáhat sebepoznání a překonávat problémy a omezení., 9
Lamaterapie, 27
Léčebně pedagogicko-psychologické ježdění, 32
Léčebné působení hudby, 22
Logopedie, 42
Mentální postižení, 41
MUZIKOTERAPIE, 21
Nehmotná tvorba, 12
Nestrukturovaná výtvarná skupina, 16
Normy skupiny, 18
Obecné individuální cíle:, 11
Obecně sociální cíle:, 12
Ornitoterapie, 27
Osobní poznatek, 8
Parajezdeckví neboli Sportovní ježdění hendikepovaných, 32
pasivní, 14
pasivní (receptivní), 23
Porozumění člověka a koně, 37
Proč právě léčba koňmi, 36
produktivní, 14
Projekce, 17
Prostředky využívané v muzikoterapii, 24
Protipřenos, 17
Přenos, 17
Přínos arteterapie, 11
Psychologická a psychiatrická onemocnění, 42
Působení zvířete na člověka, 27
Rozdělení hiporehabilitace, 31
skupinová, 24

Skupinová arteterapie, 16

Skupinová dynamika, 17

Smyslové postižení, 42

Strukturovaná výtvarná skupina, 16

Techniky a průběh arteterapie, 13

Tělesné postižení, 42

Tenze (napětí), 17

Terapie, 13

TERAPIE, 7

U sluchově postižených, 42

verbální a neverbální komunikaci., 11

Využití Canisterapie, 41

Význam barev v arteterapii, 18

Vzdělávání arteterapeuta, 20

Zakončení skupiny, 18

ZÁVĚR, 44

EUFORALL o.s.

Švédská 8

779 00 Olomouc

Česká Republika

Telefon: 602 336 900

E-mail: euforall@euforall.cz

Web: www.euforall.cz

Kolektiv autorů Euforall o.s.

© 2011