



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

4 PLACE
FOR
EVERYBODY



Metodika integrativní sandplay aktivizace pro seniory



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Autoři:

Mgr. Martin Bušina, Mgr. et. Mgr. Martina Friedlová

Odborná spolupráce:

Mgr. Monika Fojtáčová, Mgr. Ing. Stanislav Kocourek, Mgr. Petra Chovancová,
Magdaléna Bušinová, Marie Bušinová

Ilustrace:

MgA. Marta Matus

Illustrations © Marta Matus 2021

Sazba a grafická úprava:

Bc. Lenka Havrlantová

Vydalo:

Place for everybody z.s



IČO: 08153728

Vlkoš 56, 696 41 Vlkoš u Kyjova

+420 / 777 100 745

info@placeforeverybody.cz

www.placeforeverybody.cz

© Place for everybody z.s. 2021

Metodika vznikla v rámci projektu Využití prvků metody sandplay při vedení rozhovoru se seniory, sandplay jako podpora procesů validace (metoda komunikace) a reminiscence, reg. č. cz.03.2.63/0.0/0.0/19_098/0015263

Dostává se Vám do rukou pozoruhodný text. Hned na začátku mám potřebu za něj autorům poděkovat a poklonit se. A to nejen za specialistu v pomáhajících profesích, kde tato metodika bude velkým přínosem a zdrojem inspirace při práci s klienty, ale také za dceru dvou stárnoucích rodičů. Všichni a v každém věku rádi vstupujeme do jiné dimenze – do fantazie, s cílem si odpočinout, načerpat energii, objevit nové možnosti, odreagovat své vnitřní i vnější konflikty, splnit si svá přání, někdy něco dokončit, uzavřít ... Všichni jdeme svou vlastní a jedinečnou cestou. Někdy zlehka a jindy obtížněji zvládneme výzvy života. Ne vždy vše zvládneme v danou chvíli zpracovat. Občas si něco „velkého“ neseme s sebou až do „cílové rovinky“ – do stáří. A někdy i sníme o tom, co bude DÁL.

V našich končinách je odborné a čtivé literatury pro podporu a růst pomáhajících pracovníků pramálo. Prakticky využitelných knih pro podpůrné vedení, sdílení, socioaktivizaci, trénink kognitivních funkcí je, zvláště pro seniory a seniory s duševním onemocněním, jako šafránu. Text je velmi čtivý, „živý“, s přiměřenými vstupy do teorie, které pracovníka v pomáhajících profesích nijak neobtěžují. Mohu napsat, že metodika předčila má očekávání. Cílem autorů bylo posílit kompetence sociálních a aktivizačních pracovníků v rezidenční péči či v terénních službách. Splněno na jedničku. Sociální a aktivizační pracovníci se dozví o rozdílech mezi Sandplay a Sandtray, vývojovém období stáří, patologických změnách – demencích. Dále o možnostech využití integrativní sandplay aktivizace a práce se symboly na pískovišti při péči o seniory s demencí, jak v rámci podpůrného vedení, spolu-sdílení, odreagování prožívání, tak možností tréninku, aktivizace, i skupinové socioaktivizace, vše s cílem zlepšení kvality života ve stáří. Autoři smysluplně propojují práci s pískovištěm s reminiscencí, validací, učením rodinné terapeutky a sociální pracovnice Virginie Satirové. Oceňuji rovněž doprovodný obrazový materiál, tabulky, fotografie z pískoviště, podnětné asociační karty, kazuistiky aj.

V praktické části čtenář nalezne návod, jak vytvořit „své“ pískoviště a seznámit s ním klienta. Práci na pískovišti je možné oživit doprovodnou hudbou, která je sama o sobě pro seniory aktivizační. Tematické okruhy k přímé práci a sdílení zahrnují např. narození, dětství, školní léta, svatba, moje sny a přání, rozchody v mém životě, moje životní křižovatky a důležitá rozhodnutí, spiritualita a mnohé další. Asociační karty klientovi pomohou pracovat s daným tématem. Čtenář může prozkoumat řadu praktických ukázek příběhů klientů, které jsou doplněny imaginací, pomocnými otázkami k dialogu, fotkami, podněty k sebereflexi pracovníka, včetně závěrečné intervence s klientem a záznamového archu ze sezení. Vše je velmi pečlivě rozpracováno – od přípravy na samotné sezení s klientem, až po pořízení záznamu do záznamového archu.

Pracovníky, kteří budou využívat tuto metodiku se zaujetím, bych přála nám všem. Byla by velká škoda, kdyby metodika nevyšla i knižně pro pomáhající profese i rodiny či blízké seniorů. Mohla by pomoci zpřístupnit komunikaci a „život“ člověka ve stáří a také rozšířit aktuálně málo dostupné terapeutické služby pro tuto cílovou skupinu. Závěrem bych ráda poprosila autory: „Vzdělávací sebezkušenostní seminář pro pomáhající pracovníky v integrativní Sandplay aktivizaci by byl úžasný.“ Děkuji za možnost nahlédnutí.

PhDr. Markéta Brunová Meluzínová,
klinický psycholog a psychoterapeut

Obsah

I. TEORETICKÁ ČÁST METODIKY	7
1. Úvod.....	8
2. Stáří	10
2.1. Vývojový úkol stáří.....	10
2.2. Změny ve stáří	15
2.3. Potřeby ve stáří	16
3. Demence ve stáří.....	17
3.1. Typy demence	17
3.2. Stadia demence dle Naomi Feilové.....	18
4. Péče o seniory s demencí.....	21
4.1. Farmakologická a nefarmakologická terapie demence	21
4.2. Cíle nefarmakologické léčby demencí – cíle sociální práce s klientem s demencí	21
5. Sandplay a práce se symboly	23
5.1. Sandplay a práce se symboly v terapeutickém kontextu.....	23
5.2. Sandplay jako aktivizační technika pro seniory s demencí.....	24
6. Reminiscenční terapie a její propojení se sandplay aktivizací.....	29
7. Validace podle Naomi Feilové v kostce	31
7.1. Zdroje a principy metody validace	31
7.2. Postup přípravy validační terapie	32
7.3. Vybrané techniky validační terapie	33
8. Sandplay v sociální práci v kontextu validace a reminiscence – integrativní sandplay aktivizace	34
9. Sociální pracovník, jeho kompetence a dovednosti pro integrativní sandplay aktivizaci.....	36

II. PRAKTICKÁ ČÁST METODIKY37

10. Využití intrapsyckého modelu „Metafora ledovce” V. Satirové
v práci se seniory 38

10.1. Metafora ledovce podle Virginie Satirové 39

10.2. Sebezáchovné pozice podle Virginie Satirové..... 40

10.3. Komunikační pozice ve stresu..... 41

10.4. Strategie zvládání procesu stárnutí 46

11. Vybavení pro Sandplay/Sandtray50

11.1. Místnost a podmínky prostředí pro práci se symboly a pískovištěm 50

11.2. Pískoviště a druhy písků..... 50

11.3. Alternativa pískoviště k lůžku 51

11.4. Symboly pro práci s pískovištěm52

11.5. Sběrka základních symbolů pro práci na pískovišti 53

11.6. Způsoby získání symbolů do pískoviště 55

11.7. Asociační karty některých životních etap a důležitých životních oblastí 55

12. Začínáme pracovat s pískovištěm a symboly – integrativní sandplay aktivizace 56

12.1. Základní prvky integrativní sandplay aktivizace 56

12.2. Pozvání klienta na pískoviště, práce rukou v písku 56

12.3. Příklady jednoduchých aktivit seznámení seniorů s pískovištěm a symboly ...57

12.4. Postup v individuální práci s klientem bez zadání tématu..... 62

13. Postup práce s asociačními kartami..... 64

13.1. Životní událost – NAROZENÍ 69

13.2. Životní událost – DĚTSTVÍ79

13.3. Životní událost – ŠKOLNÍ LÉTA 89

13.4. Životní událost – ZÁJMY, ZÁLIBY A KONÍČKY 99

13.5. Životní událost – PUBERTA/ DOSPÍVÁNÍ 107

13.6. Životní událost – DOSPĚLOST 117

13.7. Životní událost – SVATBA..... 127

13.8. Životní událost – RODINA, KTEROU JSEM ZALOŽIL..... 137

13.9. Životní událost – MOJE SNY A PŘÁNÍ 147

13.10. Životní událost – MOJE NESPLNĚNÉ SNY 155

13.11. Životní událost – ROZCHODY V MÉM ŽIVOTĚ..... 164

13.12. Životní událost – MOJE STÁŘÍ 174

13.13. Životní událost – SPIRITUALITA186

13.14. Životní událost – MOJE UMÍRÁNÍ A SMRT..... 195

13.15. Životní událost – MOJE ŽIVOTNÍ KŘÍŽOVATKY
A DŮLEŽITÁ ROZHODNUTÍ..... 205

14. Zadání práce na pískovišti..... 210

14.1. Univerzální zadání práce na pískovišti210

14.2. Práce s rodinou v pískovišti 218

15. Použitá literatura221

16. Přílohy metodiky222

16.1. Kazuistiky..... 222

16.2. Praktické ukázky použití symbolů v pískovišti..... 225

16.3. Ukázka dalších tištěných symbolů 226

I.

Teoretická část metodiky

1. Úvod

Ruce často rozluští záhadu, se kterou se mozek marně namáhá."

C. G. Jung

Metodika vznikla v rámci projektu Využití prvků metody Sandplay při vedení rozhovoru se seniory, Sandplay jako podpora procesů validace (metoda komunikace) a reminiscence s cílem posílit kompetence sociálních, aktivizačních pracovníků pracujících v rezidenční péči (domovy pro seniory, hospicová péče) či v terénních službách (sociálně aktivizační služby pro seniory apod.). Posílení kompetencí je v rámci projektu zaměřeno na schopnost vést rozhovor se seniorem o klíčových životních tématech s pomocí alternativních metod (v našem projektu využití Sandplay pro lepší komunikaci a pro podporu metody reminiscence a validace), které mohou seniorům umožnit zpracovávat a uzavírat jejich důležitá životní témata a období.

Teoretická část také přehledně zpracovává problematiku stáří, změny ve stáří, vývojové úkoly ve stáří a potřeby seniorů. Nabízí základní rozčlenění typů demencí. Kromě klasického dělení se sociální pracovník seznámí se čtyřmi stádii demence podle Nomi Feil (autorka metody Validace), a to v jednoduché infografice.

Dále se v teoretické části sociální pracovníci seznámí s pojmy sandplay, sandtray a práci se symboly v terapeutickém procesu. Následuje definování rámce pro využití prvků sandplay při aktivizaci, který autoři nazvali „integrativní sandplay pro aktivizaci seniorů“. Pojem integrativní je použit záměrně, protože ukazuje některé styčné plochy mezi sandplay, reminiscencí a validací. Reminiscence a validace jsou v teoretické části stručně popsány spíše informativně, aby ukázaly sociálním pracovníkům další možnosti, jak se v aktivizačních technikách dále rozvíjet. Jsou zde také podrobně vyjmenovány cíle a přínosy práce se sandplay pro seniory. Teoretická část je zakončena kapitolou, která je věnována kompetencím a dovednostem sociálního pracovníka pro integrativní sandplay aktivizaci.

V praktické části si sociální pracovníci osvojí práci s Metaforou ledovce podle Virginie Satirové, sebezáchovnými pozicemi podle téže autorky, pěti strategiemi zvládání stáří podle S. Reichaldové a s pěti P (více viz kapitola 10.4.) pro udržování a posilování přizpůsobivosti seniorů se svým stářím. Následuje kapitola, která se věnuje vybavení pro integrativní sandplay, jak ho zajistit a jaká jsou základní pravidla práce s pískovištěm. Čtyři ukázkové aktivity uzavírají tuto část metodiky a následuje kapitola 13, která obsahuje nejprve infografiku (obrazový postup práce s klientem), pak obecný postup pro práci s klientem na pískovišti a poté podrobný popis k jednotlivým asociačním kartám pro přípravu a reflexi k deseti nejdůležitějším životním fázím – tématům, o kterých klienti mají potřebu mluvit ve svém vyrovnávání se stářím a konečností života.

Všechny asociační karty jsou strukturovány podobně – obsahují náměty, instrukce a inspirace, jak se na práci s klientem připravit, jak zadat samotnou práci klientovi na pískovišti, jakými otázkami jej podpořit v průběhu sezení i jakým způsobem práci s klientem ukončit, včetně možného úkolu pro mezidobí do dalšího setkání. Součástí každé asociační karty jsou jednoduché záznamové formuláře, a to jak z individuální, tak skupinové práce. Součástí každého záznamového formuláře je „odkaz“ budoucím generacím nebo konkrétním osobám ze života klienta jako možnost zanechat po sobě ponaučení a moudro pro „smysluplně prožitý život“.

V přílohách bychom pak rádi zdůraznili zejména kazuistiku s konkrétními zkušenostmi z práce se seniory na pískovišti a praktické ukázky použití symbolů v něm.

Pískoviště vnímáme jako jasně ohraničený prostor, kde se pomocí symbolů mohou odehrávat důležité části našich životních příběhů. Na pískovišti můžeme vidět napínavé situace, dramata, rozcestníky, úspěchy, radostné chvíle. Zažívat humor, odlehčení, vlastní celistvost a důležitost. Pískoviště se může stát místem pro naše vzpomínky, naši současnost, co prožíváme a potřebujeme tady a teď i pro naši budoucnost, pro naše přání, naděje a nesplněné sny. Symboly v pískovišti mohou mluvit o našich pocitech, přesvědčeních o sobě a světě kolem nás, o našich očekáváních a touhách. K tomu, abychom toto mohli zažívat, potřebujeme laskavého, respektujícího průvodce, díky kterému se můžeme stávat zralějšími, zdravějšími, spokojenějšími a přijmout fakt, že „Já jsem Já a tak je to dobře.“

V dřívějších dobách i dnes odcházejí někteří lidé hledat sami sebe do drsné pouště. Naše malé pískoviště se může stát takovou malou pouští, kde můžeme hledat sami sebe, druhé lidi (rodinu, přátele). Můžeme zde objevit víru, spiritualitu, lásku a naději. Ujistění, že život stojí za to.

Práce na pískovišti začíná soustředěným tichem, kdy písek je čistý, zarovnaný, připravený podobně jako malířské plátno. Potom ožije symboly, předměty, barvami, příběhem. Když odcházíme, je zase čistý, zarovnaný a tichý.

Jednoho dne se na písek už nevrátíme, nastane ticho. Ticho, ve kterém se rozezvučí nebeská harmonie našeho jedinečného životního příběhu.

Než se dostaneme k popisu samotné práce se symboly a vytvoříme teoretický rámec pro práci s pískovištěm, začneme s myšlenkou, která se objevila na posledním obraze v písku (scéna na pískovišti) 79leté paní Františky.

Paní Františka docházela k práci na pískovišti 3 měsíce. Nejprve v místnosti seděla a dlouhé minuty si prohlížela symboly a předměty na policích. Někdy si ponořila ruce do písku a jen jimi pomalu pohybovala. Někdy se v jejích očích objevily slzy a po tváři jí přelétl lehký úsměv. Bylo vidět, že dotýkání se písku bylo pro Františku příjemné, uklidňující až meditativní. Na třetím setkání odhrnula všechn písek, až se dostala k modrému dnu (dno pískoviště je modré). Dlouho se na modrou plochu dívala a usmívala se. Potom naznačila, zda si může vzít nějaké symboly z polic kolem ní. Asi po 5 minutách slavnostně umístila na modrou plochu velrybu. Dlouho se na ni dívala a vypadala spokojeně. Pracovník jí pustil meditační hudbu se zpěvem velryb (hru na pískovišti můžeme doplnit hudbou, zpěvem apod). Františka zářila štěstím. Na čtvrtém setkání Františka umístila na pískoviště obrázek s březovým hájem a do středu blíž k hornímu okraji pískoviště, velkou zlatou bránu a k ní postavila 2 anděly a malou ikonku s Pannou Marií. Františka se dlouho dívala na tuto scénu. Protože Františka pravidelně navštěvovala bohoslužby v místní kapli, pustil jí sociální pracovník s jejím souhlasem píseň Ave Maria. Když píseň dohrála, Františka řekla jedinou větu: „Jsem připravena.“ Tento obraz v písku byl na této zemi její poslední, za týden Františka zemřela.

2. Stáří

Stáří je věkem, který s sebou přináší mnohé změny v každodenním životě. Tak jako střední věk je víceméně stabilním obdobím osobnosti, která prochází svými vývojovými úkoly. Stáří se nejprve nenápadně, později výrazněji, někdy dokonce dramatictěji, ohlašuje změnami tělesnými, psychickými i vztahovými.

Stáří se obvykle dělí na rané stáří (65–80 let) a pravé stáří (81 let a více). Střední délka života mužů a žen se vzhledem ke kvalitě zdravotní péče, kvalitě sociálních služeb a také například množství a kvalitě stravy stále zvyšuje, tedy zvyšuje se podíl osmdesáti a víceletých obyvatel. Vztahové pole se v současné rodině stále více drolí, což působí jako negativní faktor pro délku života. I přesto však lze předpokládat, že řadu dospělých, kteří jsou dnes středního věku, čekají dlouhé roky, které prožijí ve stáří. Zároveň to znamená, že v sociálních službách bude stále narůstat počet klientů, o které se rodiny nemohou postarat doma.

2.1. Vývojový úkol stáří

Erik Erikson ve své knize Osm věků člověka, kterou jeho žena Joan později doplnila a vydala pod názvem Životní cyklus doplněný a rozšířený (2015), načrtl vývojové úkoly, které člověk podstupuje od narození až do konce života.

1. věk: Základní důvěra vs. Nejistota v okolí

Období 0–1,5 roku.

Získáváme základní pocit důvěry v okolní svět, učíme se věřit lidem okolo nás. Pokud takový pocit získáme, jsme připraveni „objevovat“ svět okolo nás. Pokud ho nezískáme, nemáme dostatečný pocit bezpečí a můžeme svět i lidi v něm vnímat jako nedůvěryhodné, případně nebezpečné.

- Plus: Důvěřuji, že dostávám, co potřebuji, a proto vracím a dávám druhým ve stejné míře.
- Mínus: Nevěřím druhým lidem, snažím se z nich přímo nebo oklikou (manipulací) „dostat“, co potřebuji.

2. věk: Autonomie vs. Stud

Období 1,5–3 roky.

Úkolem je získat víru a důvěru ve své schopnosti a dovednosti. Získat pocit, že jsme autonomní a nezávislí na našem okolí. Pokud nezískáme pocit, že jsme nezávislí, soběstační a že dokážeme věci řešit sami, může to vést k pocitům nedostatečnosti a studu vyplývající ze skutečnosti, že jsme závislí na jiných lidech a nedokážeme si poradit sami.

„Toto stadium se proto stává rozhodujícím pro poměr lásky a nenávisti, spolupráce a svéhlavosti, svobody sebevyjádření a jejího potlačení. Z pocitu sebekontroly bez ztráty sebeúcty pramení pocit trvalé dobré vůle a hrdosti; z pocitu ztráty sebekontroly a z pocitu

nadměrné cizí kontroly vzniká trvalý sklon k pochybám a studu.“ (Erikson)

- Plus: Vím, kdy zabrat a vydržet – a kdy nechat věci volně plynout (vzdát se kontroly).
- Mínus: Mám tendenci k přílišné (nutkavé) kontrole (sebe, druhých) – anebo mi naopak chybí schopnost dotahovat věci do konce (chybí mi vůle a samostatnost).

3. věk: Iniciativa vs. Pocit viny

Období předškolního věku, 3–6/7 let.

Předškoláci se učí být sami iniciativní, zahajovat činnosti a aktivity, být samostatní, cílevědomí a učí se prosadit. Zároveň je úkolem dítěte osvojit si základní postoj zodpovědnosti za to, co dělá. Snahu být iniciativní by mělo dítě chápat a vnímat jako dobrou a mělo by v ní být svým okolím podporováno. Pokud se to nepodaří a vývojový úkol není naplněn, dochází k postojům rezignace a sebeobviňování za činy uskutečněné nebo zamýšlené.

- Plus: V životě za něčím jdu, nevyhýbám se hravému experimentování a objevování terénu, nebojím se rizika, dovedu spolupracovat s ostatními; udělat chybu je v pořádku.
- Mínus: Trpím už dopředu pocitu, že nic nedokážu, raději neudělám nic, abych nic nepokazil a vyhnul se pocitům viny a zahanbení, bojím se dělat chyby, zůstávám v koutě, spoléhám na známé a prověřené.

4. věk: Výkonnost vs. Pocit méněcennosti

Období 7–11 let.

Dochází k prvnímu skutečnému srovnání s vrstevníky ve škole a sledování toho, jak jsou děti v tomto srovnání úspěšné nebo ne. Zároveň se děti setkávají s novou autoritou s výjimkou rodičů – učitelem. Klíčové je, aby každé dítě v tomto období zažilo, že je v něčem dobré. Dítě se tak učí potěšení z dokončené práce, zaměřené pozornosti a pílí, pracovitosti. Pokud k tomuto nedojde, může se u dítěte rozvinout pocit méněcennosti. To pak může vést ke snaze se izolovat. Může se objevit snaha o rivalitu, soupeření s okolím nebo naopak pasivita v chování.

- Plus: Jsem šikovný, něco umím, něco mi jde a baví mě to, rád věci dělám a dokončuji, jsem na to hrdý; vím, že jsem něčím výjimečný.
- Mínus: Připadám si neschopný a neužitečný, nejsem ničím zajímavý ani výjimečný, trpím pocitu méněcennosti; neumím přijít na to, v čem jsem vlastně dobrý, a proto si nemohu vážít sám sebe.

5. věk: Rozvoj vlastní identity vs. Zmatení rolí (nejistota o sobě samém)

Období pubescence, adolescence, mladé dospělosti.

Dochází k rozvoji vlastní identity – kdo vlastně jsem? V pubertě a rané dospělosti se vše, co bylo v dětství přirozené, vyřešené a volně plynoucí, opět vynořuje jako problém. Cílem je získat pevné pojetí vlastního já, svého místa a smyslu v životě. Úspěšné zakotvení ve světě s jasným sebepojetím jedinci umožňuje vytváření jednoznačných a smysluplných vztahů k vlastní osobě i k druhým. Nebezpečím tohoto stadia je zmatení rolí.

„V žádném jiném stadiu životního cyklu ... nejsou si tak těsně blízké příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého.“ (Erikson)

- Plus: Cítím se sám sebou, přijímám se takový, jaký jsem, dovedu s druhými sdílet sebe sama, znám své místo ve světě a ve vztahu ke své budoucnosti, mám životní perspektivu (vizi).
- Mínus: Uvnitř se necítím spojený se svým skutečným „já“, mám strach sdílet své pocity a mám pochybnosti, používám masky a hry, abych se druhým zalíbil (aby mě přijali) anebo se vůči nim vymezil (abych dal najevo, jak jsem výjimečný), neustále se s někým srovnávám; mám zmatky v partnerských vztazích, protože se skrze ně snažím marně nalézt sám sebe.

6. věk: Intimita vs. Izolace a osamělost

Období do cca 30 let, raná dospělost.

Úkolem tohoto období je schopnost navázat důvěrný citový vztah s druhým člověkem, s nímž osoba plně sdílí všechny podstatné stránky života. Úspěšné ustavení životního partnerství vyžaduje vydat se druhému v situacích, v nichž se člověk vzdává záruk bezpečí (otevřít se s důvěrou blízké osobě, učinit se zranitelným). V opačném případě jedinec nemá odvahu podstoupit riziko utrpení, kterým hrozí případné selhání pokusu navázat důvěrný vztah a izoluje se.

- Plus: Nebojím se otevřít v hloubce druhému člověku a jsem ochoten učinit se zranitelným, přijímám nejistotu a riziko lásky, jsem ve vztazích schopen ve vyvážené míře dávat i přijmat (podporu, sexualitu, emoce, důvěru).
- Mínus: Vyhýbám se intimním vztahům, uzavírám se, připadám si prázdný a odcizený, jako bych nezapadal mezi ostatní lidi; pokud jsem s někým ve vztahu, bedlivě si střežím své hranice a chráním svou intimní zónu, nedůvěřuji lidem, své emoce si raději nechávám pro sebe, neumím se sladit s životním rytmem partnera.

7. věk: Generativita vs. Stagnace

Období cca 35–55 let, střední dospělost.

Úkolem je přispívat druhým. A to především péčí poskytovanou vlastním dětem ve své nové rodině, dále i ve společenství, v němž člověk žije, vytvářením něčeho užitečného. Člověk je produktivní, něco vytváří, je nápomocný a užitečný pro druhé. Stagnace pak znamená neschopnost být prospěšný svému okolí, prožívání životního ochuzení a ztrátu činného kontaktu s druhými lidmi. V extrémním případě pak dochází k pocitům, že život nemá smysl, nic se nevyvíjí, člověk předčasně uvažuje o jistotách stáří. Necítí životní naplnění.

- Plus: V životě je něco mimo mě, o co pečuji a k čemu chovám bezpodmínečnou lásku, jsem schopen jednat altruisticky a cítím se tak naplněn něčím, co mě přesahuje; žiji tvůrčí, produktivní život a tím překračuji sebe sama.
- Mínus: Jsem příliš zaujat sám sebou, jsem uzavřen ve svém sobectví, nepřejícnosti, závisti; druzí lidé, kromě mých vrstevníků, mě příliš nezajímají, nepřemýšlím o tom, co tu po mně zůstane, mám pocit stagnace a pohlcení sebou samým – jsem uzavřený ve své bublině

8. věk: Integrita vs. Pocit zoufalství

V období stáří je cílem osobnostního vývoje dospět k jistotě o smysluplnosti toho, jak člověk blížící se smrti svůj život prožil (moudrost). Smysluplnost může nalézt pouze ve vztazích, které jej přesahují – to znamená spojení s dosavadním a dále pokračujícím životem lidstva, na němž se platně, byť časově a místně omezenou účastí, podílí. Neúspěch při zvládnání této vývojové krize se projevuje strachem z konce osobního života, nespokojeností s jeho prožitím a zoufalstvím z toho, že již nelze začít znovu a lépe (frustrace, zlost, sebelítost, nenávisť „k mládí“).

„Zdravé děti se nebudou bát života, jestliže jejich předkové budou mít dost integrity, aby se nebáli smrti.“ (Erikson)

- Plus: Jsem naplněn, protože jsem již mnohým byl; snesu pohled do prázdna ne-bytí; ničeho nelituji, přijímám život, jaký je a byl; přijímám konečnost života, jsem spokojen se svou dosavadní snahou a výsledky
- Mínus: Mám pocit promarněných příležitostí, trpím lítostí, snahou vrátit čas zpět a dostat ještě jednu šanci, cítím zoufalství

9. věk – dle Joan Ericsonové

Období pozdního stáří.

Období, ve kterém mají lidé už potíže s každodenním fungováním. Cíle života už jsou pouze krátkodobé, lidé žijí „ze dne na den“. Dochází často k úrazům, bilancování života je vlastně nedostupný luxus v kontextu starostí a „každodenního přežití“. Běžnou součástí života jsou úmrtí lidí okolo a vědomí nevyhnutelnosti vlastního konce.

DEVĚT VĚKŮ ČLOVĚKA

1. stadium	2. stadium	3. stadium	4. stadium	5. stadium	6. stadium	7. stadium	8. stadium	9. stadium
								
orálně smyslové	muskulárně anální	pohybově genitální	latentní období	období adolescence	raná dospělost	střední dospělost	pozdní dospělost	pozdní stáří
do 1 roku	1-3 roky	3-6 let	6-12 let	12-19 let	20-25 let	26-64 let	nad 65 let	nad 80 let
základní důvěra x nedůvěra	autonomie x stud	iniciativa x vina	výkonnost x méněcennost	identita x zmatení	intimita x izolace	generativita x stagnace	integrita x zoufalství	smíření se se smrtí x potíže s každodenním fungováním

- 1. věk: první rok života**
 - odpovídá orálnímu období u Freuda
 - úkolem dítěte je získat pocit **důvěry** a ubránit se pocitům **nejistoty**
- 2. věk: 2.-3. rok života**
 - odpovídá análnímu období u Freuda
 - úkolem je zvládnout rozpor mezi svými pocity **autonomie** (nezavislosti) a pocity **studu**, které vyplývají ze závislosti na okolí a jejich požadavcích
- 3. věk: předškolní věk**
 - odpovídá falickému období u Freuda
 - úkolem je vyřešit konflikt mezi vlastní iniciativou a pocity viny nad zamýšlenými i skutečnými činy
 - začíná se vyvíjet svědomí

- 4. věk: do počátku dospívání (do 13. roku věku)**
 - odpovídá období latence u Freuda
 - úkolem je osvojit si pocit vlastní **snaživosti** ve školní práci a ubránit se pocitům **méněcennosti**
- 5. věk: dospívání**
 - odpovídá genitálnímu období u Freuda
 - úkolem je hledání vlastní **identity** a boj proti pocitům nejistoty o své vlastní roli mezi lidmi
- 6. věk: mladá dospělost (do 30 let)**
 - člověk je ochoten vzdát se vlastní identity a nechat ji splynout s totožností druhého člověka (**intimita**); nebezpečím je pocit **izolace**, tj. sklon vyhýbat se intimním vztahům
- 7. věk: střední dospělost (do 45 let)**
 - úkolem je zplodit a vychovávat další generaci, pečovat o někoho; získat pocit **generativity** a bojovat proti pocitům **stagnace** a osobního ochuzení

- 8. věk: pozdní dospělost a stáří**
 - úkolem je dosáhnout osobní **integrity**, jakési životní moudrosti, ve které jedinci přijímají vlastní životní dráhu jako něco, co muselo být tak, jak bylo; nedostatek integrace se projevuje strachem ze smrti a pocity **zoufalství** z toho, že zbývá již jen málo času na to začít jiný život
- 9. věk - dle Joan Ericsonové: pozdní stáří**
 - bilancování života jako nedostupný luxus
 - potíže s každodenním fungováním
 - plné ruce přejít den bez úrazu
 - setkávání se s úmrtími blízkých, nevyhnutelnost vlastního konce

2.2. Změny ve stáří

Stárnutí přináší změny tělesné, duševní i vztahové. V této metodice se věnujeme zejména změnám duševním a vztahovým. Každý člověk stárne jinak a jinak rychle. Individuální proces stárnutí se tvaruje v interakci dědičných předpokladů konkrétního člověka a různých vlivů jeho prostředí a jejich společných důsledků (typ zaměstnání, přítomnost nebo nepřítomnost rodiny, bydliště ve městě či na vesnici a podobně).

Tělesné změny obnášejí v raném stáří snížení mobility, změny rysů tváře, často se také i výrazně mění tělesná váha – někteří lidé ve stáří hodně přibírají, celá řada starších lidí však také hubne. S tělesnými změnami, které se projevují zčásti také v úpravě zevnějšku, se pojí snížení sociálního statusu jedince. Uzavření profesní dráhy dělá starého člověka závislým na tom, jaké rodinné vztahy v průběhu života pěstoval a jaké přátelské vztahy mu zůstaly. Někteří členové rodin i přátelé nebo vrstevníci umírají a pro starého člověka se tak zužuje „jeho“ svět, na který byl zvyklý.

Psychické změny ve stáří zahrnují několik typů změn. Vágnerová (2011) je člení na změny poznávacích procesů, změny emoční regulace a změny osobnosti.

Změny poznávacích procesů

1. Změny aktivační úrovně
2. Změny v oblasti orientace v prostředí
3. Úbytek paměťových kompetencí a obtížnost učení
4. Změny intelektových funkcí

Důležitou změnou je změna úrovně aktivity. U seniorů se prodlužuje zpracování informací a rozhodování a celkové zpomalování tempa ve všech ohledech. Pomalé tempo navyšuje vnitřní nejistotu klienta, co vše dokáže zvládnout.

Změny emoční regulace

1. Změny emočního prožívání a emoční reaktivity
2. Změny v oblasti vůle

Změny osobnosti

Změny v osobnosti jsou často spojeny se ztrátou kompetencí, které uvádíme výše. Díky ztrátě suverénní orientace a zvyšování pomalosti bývají starší lidé nejistí, nerozhodní, ztrácejí sebedůvěru, kterou někdy kompenzují puntičkářstvím a svéhlavostí. Ze snížení jistoty a sebedůvěry pramení také nedůvěřivost, bázlivost, sklony k negativním emocím. Životy některých starých lidí ovládají obavy a strach, což je spojeno se ztrátou kontroly a snižující se možností ovlivňovat situaci.

Lidé ve stáří jsou méně ochotni i schopni přizpůsobovat se změnám, u řady z nich lze pozorovat jistý egocentrismus.

2.3. Potřeby ve stáří

Ze změn na všech úrovních vyvěrá i u přiměřeně zdravého starého člověka několik základních změn v potřebách. Zde rovněž odkazujeme na pojetí Vágnerové (2011), které doplňujeme o další zdroje (Říčan, 2004).

- 1. Potřeba stimulace je snížena.** Intenzivní podněty nebo nahromadění mnoha různých podnětů ve stejný čas je často zdrojem podráždění. Snížená schopnost adaptovat se na změnu tak způsobuje přehlcení i při méně náročných situacích. Důsledky pro sociální práci se starými lidmi jsou zřejmé: vnímat individuální schopnost starého člověka zpracovat množství podnětů a informace či změny srozumitelně a předvídatelně „dávkovat“. Pocit přehledu, kompetence tak přispívá k emočnímu zklidnění klienta.
- 2. Potřeba učení je snížena,** starý člověk dává přednost stereotypu. Obtížné přijímání nových podnětů a pocit přehlcení starého člověka destabilizuje, proto dává raději přednost rutině, jak v denním řádu, tak při kontaktech s druhými lidmi. Méně ohrožujícími jsou kontakty s vrstevníky, kteří „jeho“ světu rozumí, kteří ho respektují. Právě z respektu vyrůstají všechny přístupy, které při vytváření metodiky Sandplay pro práci se seniory integrujeme: sandplay, validace podle dr. Naomi Feil, preterapie Garryho Proutyho i reminiscenční terapie, kde se odkazujeme na dr. N. Špatenkovou jako průkopnici tohoto přístupu v práci s klienty – seniory.
- 3. Potřeba citové jistoty a bezpečí se zvyšuje.** Hrozba onemocnění, ztráty životního partnera nebo přátel i postupné ztráty vlastních kompetencí činí starého člověka křehkým, citlivým, ohroženým. Podpora jeho sebeúcty, která stojí v základě všech přístupů, a prožitek pozitivních emocí, které vidíme v sociální práci při sandplay se seniory, je zdrojem vyšší stability a pocitu kompetence.
- 4. Potřeba seberealizace.** Odchodem ze zaměstnání ztrácí člověk v raném stáří ocenění, kterého se mu dostávalo. To může být zdrojem frustrace. Může však nastat i situace, že starší člověk vloží svoji již nižší energii do pomoci svým rodinným příslušníkům, do koníčků, které v předchozím období zanedbával. Pokud starší člověk nepřesměruje svou seberealizaci na jinou obast, může u něj dojít k vážným psychickým problémům.
- 5. Potřeba otevřené budoucnosti a naděje.** Podobně jako v prvním životním období, pro které E. Erikson použil zpodobnění vývojového konfliktu jako střet důvěry a nedůvěry v život, člověk v závěru života potřebuje mít naději a pocit otevřené budoucnosti. Strach z opuštění a představa smrti, které se nemůže vyhnout, vytvářejí nepříjemné emoční nastavení. Sociální pracovník může připravit pro svého klienta seniorského věku takové aktivity, které se stanou zdrojem pro naplněné prožívání každého zbývajících dnů, i s vědomím možnosti blízké smrti.

3. Demence ve stáří

Dosud jsme se věnovali charakteristice stáří a změnám, které probíhají u jinak zdravých starých lidí. Prodlužování období stáří, spjaté s kvalitní zdravotní péčí, však přináší sociální práci se starými lidmi další výzvy. Vlivem dlouhověkosti, zejména pak vlivem životního stylu, výživy s vysokým obsahem cukrů (Blackburnová, Epelová, 2017) a fragmentace přirozené komunity, se v současné době navyšuje počet starých lidí s diagnostikovanou demencí. V této kapitole přiblížíme nejčastější typy demence a jejich projevy, ve stručnosti se dotkneme diagnostiky a především se zaměříme na nefarmakologické přístupy ke klientům postiženým demencí v rámci sociálních služeb.

V České republice trpí některou z demencí podle realistických odhadů asi 150 tisíc lidí, některé zdroje udávají odhady ještě o desítky tisíc nemocných vyšší. Jak udává Krombholz, v souvislosti s demencí se hovoří o tiché epidemii (2011). Ačkoli lze hovořit až o 50 typech demence, lze je rozdělit do dvou velkých skupin: **neurodegenerativní demence a demence spojené s cévní nedostatečností.** Oba typy se v případě některých chorob prolínají. Pro sociálního pracovníka je užitečné znát alespoň základní informace o nejčastějších typech demencí v naší populaci – kromě orientace takové poznatky mohou sloužit jednak k adekvátní volbě aktivizačních postupů, jednak také jako obrana před syndromem vyhoření. Některé typy demence mohou postupovat velmi rychle, každé onemocnění progreduje jiným způsobem. Proto je také někdy „prosté“ udržení sebeobsluhy u konkrétního pacienta s demencí výborným výsledkem aktivizačního pracovníka.

3.1. Typy demence

Demence zasahuje především kognitivní funkce, tedy myšlení, vnímání, či paměť. Na rozhraní normality a diagnostikované demence stojí tzv. mírná kognitivní porucha, která může být pro blízké budoucího klienta varovným signálem, že kognitivní schopnosti blízkého jsou oslabeny a že je ohrožen demencí. Včasný záchyt mírné kognitivní poruchy, a tedy velmi časná diagnostika demence, jsou významným pozitivním prognostickým faktorem. Čím dříve je tedy klient sledován, tím dříve může obdržet vhodné léky, které nástup a projevy demence do určité doby mírní.

Mezi skupinu **neurodegenerativních demencí** patří nejrozšířenější typ demence – Alzheimerova nemoc, která je prokázána zhruba u 70 % všech klientů s demencí, dále Parkinsonova nemoc, frontotemporální demence, Huntingtonova choroba a demence s Lewyho tělísky.

Alzheimerova nemoc se projevuje progresivním, postupujícím úbytkem paměti. Časněji je možno pozorovat sníženou schopnost plánování a sníženou pozornost. Klienti pak později často ztrácejí praktické schopnosti, orientaci v prostoru, zanedbávají běžné sociální kontakty. Není však narušeno vědomí klientů, ani není přítomno onemocnění mozku. Potvrzení tzv. amyloidních plaků pak znamená jistou diagnózu.

Charakteristickými symptomy tzv. **frontotemporální demence** je pomalý začátek. Klienti poměrně brzy ztrácejí společenské aktivity a ocitají se v izolaci. Velice brzy se u nich projeví emoční poruchy, kolísavé nálady a velmi brzy i emoční oploštělost, neschopnost hlubšího citového zaujetí. Charakteristickými projevy této demence je i častá inkontinence a poruchy řeči.

Demence s Lewyho tělísky přináší svým nositelům zrakové halucinace, u některých je přítomen parkinsonský třes. Velice často se klientům mění kognitivní schopnosti, zejména jim kolísá pozornost. U tohoto typu demence mohou klienti opakovaně padat, mít občasné poruchy vědomí a trpět bludy.

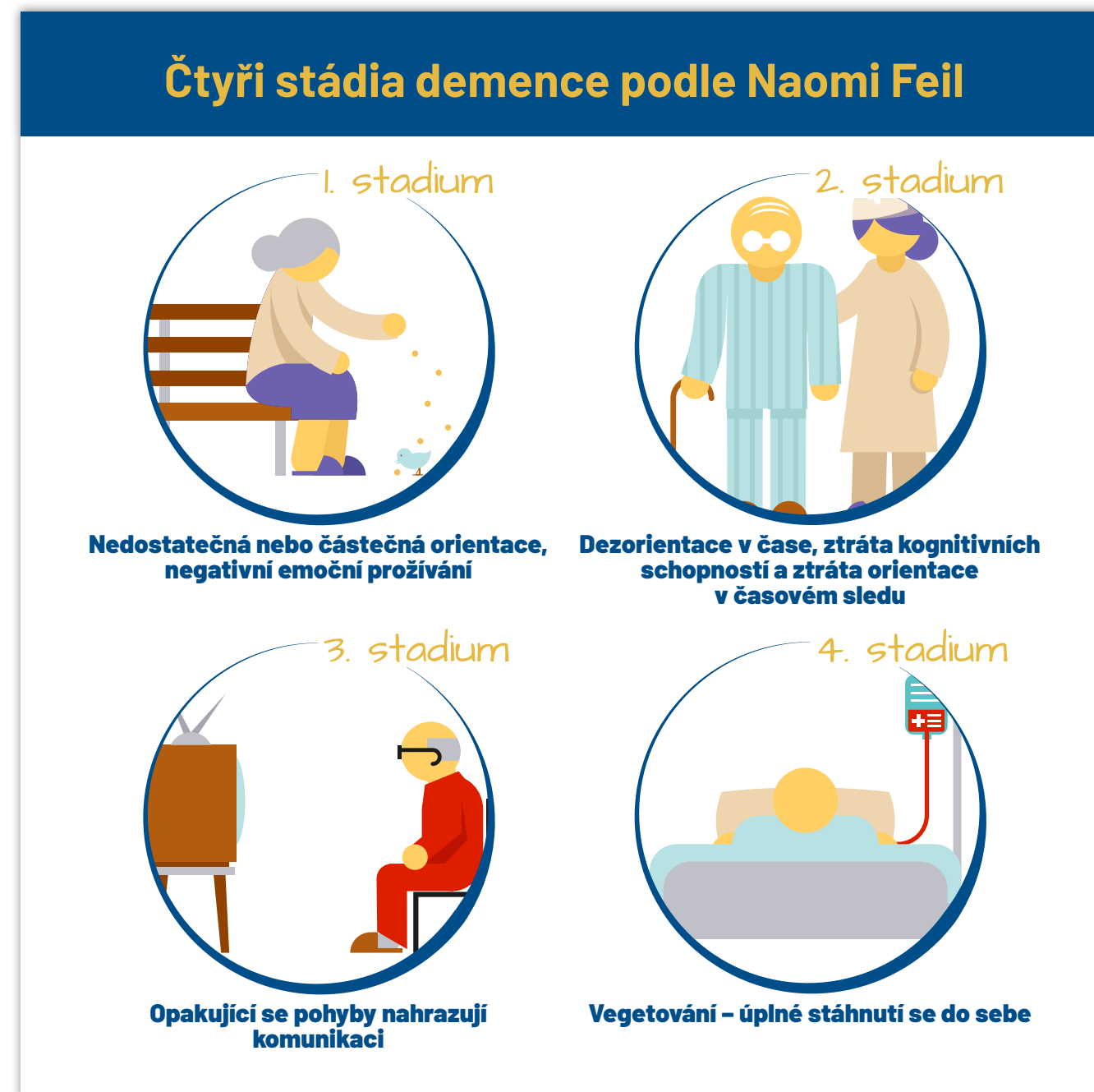
Parkinsonova choroba je charakteristická následky ztráty nervových buněk odpovědných za produkci neurotransmiteru dopaminu, který významným způsobem reguluje činnost tzv. bazálních ganglií. Ta jsou zodpovědná za regulaci pohybu, příznakem Parkinsonovy nemoci jsou tak zejména poruchy hybnosti. Pacienti někdy takzvaně „tuhnou“, mají křeče, potíže jim také způsobují problémy se spaním. Postupně se u nich rozvíjí třes rukou a nohou, mohou být také zasaženy rty či jazyk. V důsledku toho se nemocnému v pozdějších fázích nemoci hůře artikuluje. Parkinsonova choroba je často provázena demencí a celkovou dysforií.

Druhou, početně podstatně menší skupinou jsou různé typy **vaskulárních demencí** (celkově kolem 20 % všech klientů s demencí). Tato skupina zahrnuje multiinfarktovou demenci, onemocnění malých cév s demencí a další typy. Kognitivní porucha, postupující do demence, je dána mnohačetnými mikroinfarkty a následným sníženým zásobováním konkrétní částí mozku kyslíkem. Vaskulární demence nemají specifické, rozpoznatelné projevy. Sociální pracovník si může pravděpodobnou přítomnost tohoto typu demence uvědomit spíše při depistáži, když klient nebo jeho rodina sděluje cévní potíže klienta, nebo když rodina otevřeně hovoří o tom, že klient má potíže se srdcem a že prodělal infarkt, a zároveň jsou přítomny poruchy myšlení, pozornosti a paměti.

Obě velké skupiny demencí se označují jako demence primární. Existují ovšem, byť v menšině, demence sekundární, které vznikají následkem metabolických poruch, poruch výživy, intoxikací alkoholem nebo jinými látkami, záněty centrálního nervového systému nebo v důsledku nádorů na mozku.

3.2. Stadia demence dle Naomi Feilové

V intervenční části se budeme zabývat validací podle Naomi Feilové, která ve své práci funkčně specifikuje stadia demence podle toho, jaký mají vliv na myšlení a emoce starého člověka, na jeho orientaci v prostoru a čase, na jeho sociální kontakty. Užitečné rozdělení na základě zachovaných i nezachovaných kompetencí usnadňuje sociálnímu pracovníkovi vhodnou volbu intervence, jejího cíle a průběhu aktivity.



Čtyři stádia demence podle Naomi Feil

1. stadium

Nedostatečná nebo částečná orientace, negativní emoční prožívání

V tomto období svého života má starý člověk potřebu vyjadřovat negativní pocity z minulosti. Negativní pocity přenáší na lidi v současnosti, vyplavuje se frustrace ze starých křivd a narůstají obvinění. Další charakteristikou je to, že starý člověk jen obtížně akceptuje změny ve vztazích, změny ve svém sociálním statusu, změny tělesné konstituce. Uvědomuje si je, uvědomění je velmi často spojeno s negativními emocemi.

Klienti ještě mohou číst, psát, slově se vyjadřovat. Kvůli narušeným kognitivním funkcím, zejména pozornosti a paměti, už mírně ztrácejí jistotu, nedostatky si však například u paměti kompenzují vtípy, hraním si, že neslyší apod.

V každodenním životě se pro klienta stává důležitým téma „mít“, „vlastnit“. Snaží se tak mít kontrolu nad jednoduchými věcmi, což přináší utišení úzkosti.

(srv. Fertařová a kol., 2017)



2. stadium

Dezorientace v čase, ztráta kognitivních schopností a ztráta orientace v časovém sledu

Tato fáze už je charakterizována zasažením smyslových orgánů, částečnou ztrátou sluchu nebo zraku, senioři často mají problém s chůzí a celkově pohybem. Začínají opomíjet časové celky, časovost pro ně ztrácí smysl. Mění se také jejich řeč – je plošší, méně barevná.

Protože současnost je časově roztržitá, nejasná, a nezapisuje se do paměti, vracejí se zpátky do zážitků z minulosti, zejména z dětství. Mírně u nich mizí sociální zábrany – naplňují své pudové potřeby bez ohledu na okolí (týká se zejména stravy a sexuální aktivity, pokud je zachována). V této fázi už se částečně odcizují druhým a stahují do sebe. Také myšlení už vykazuje značné poruchy, logické myšlení už bývá narušeno.

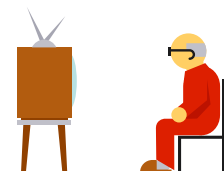


3. stadium

Opakující se pohyby nahrazují komunikaci

Tuto fázi charakterizuje ztráta běžné řeči a ztráta kontaktu s okolím. Starý člověk v tomto období produkuje nesrozumitelné věty, začíná opakovat zvuky z dětství – písňe, ukolébavky, křik nebo mlaskání u jídla. Nečleněné zvuky a opakované pohyby slouží starým lidem v tomto stadiu k tomu, aby se vyrovnali s konflikty z minulosti.

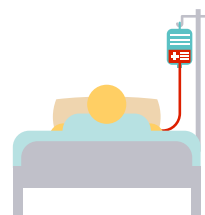
Úplně se ztrácí zbytky myšlení, stejně jako sebereflexe. Sebekontrola ustupuje reakcím na okolí a vnitřní emoční prožívání. Po tělesné stránce ještě mohou mít energii na činnosti, které nejsou spojeny s uvažováním a řečí. Starý člověk v této fázi se tak ještě připojí ke zpěvu nebo „tanci“. S radostí se může pohybovat, zvláště při poslechu dříve oblíbené hudby, což stimuluje mozková centra a přináší pozitivní emoční prožívání,



4. stadium

Vegetování – úplné stáhnutí se do sebe

V posledním stadiu se starý člověk stáhne zcela do svého nitra. Cesta ke čtvrtému stadiu vede přes nadměrnou medikaci, nebo také přes naprostý nedostatek stimulace. Zvuky ani pohyby už nejsou přítomny, celé tělo je ochablé, uvolněné. Nereagují na žádné podněty, nepoznávají ani členy rodiny, jsou uzavřeni do sebe.



4. Péče o seniory s demencí

Ve zdravotnickém sektoru se péče o nemocné s demencí dělí mezi neurology, psychiatry a geriatry, dodejme však, že v současné době převážná většina těchto klientů žije v domovech pro seniory, někteří v domovech pro osoby se zdravotním postižením, domovech se zvláštním režimem a dalších typech pobytových sociálních služeb. Do oblasti sociální práce se seniory přirozeně spadá také terénní pečovatelská služba, osobní asistence a další služby, na pomezí obojího stojí odlehčovací služby, centra denních služeb a další. Hledání a rozvíjení adekvátních přístupů sociální práce v péči o seniory s demencí je velmi ožehavým tématem, uvážíme-li, že demencí trpí nejméně každý padesátý obyvatel naší republiky.

4.1. Farmakologická a nefarmakologická terapie demence

Terapie demence se dělí na **farmakologickou terapii a nefarmakologické přístupy**. Farmakologická terapie demence, tedy užívání léků, klienty nemůže vyléčit, může však částečně zmírnit projevy demence, osvěžit kognitivní funkce a mírně vylepšit emoční stavy. Pokročilá demence se u klientů často vyskytuje spolu s depresí, správně léčená deprese může klientům přinést klidnější emoční prožívání a více energie. Nefarmakologické přístupy k pacientům s demencí, kam lze zařadit sandplay, validaci, preterapii i reminiscenční terapii jako formy aktivizace, jsou velmi důležitým nástrojem, který starému člověku může pomoci zvládat každodenní život.

Jak uvidíme dále, citlivý a poučený přístup pracovníků v sociálních službách při aktivizaci klientů s demencí přináší zásadní změnu kvality života. Vzhledem k limitům medikamentózní péče a charakteristice demence jako postupujícího onemocnění jsou tyto přístupy velmi významným zdrojem, jak podpořit sebeúctu klienta, jak rozvíjet možnosti jeho komunikace a jak mu přinést možnost zážitků spojeného s pozitivními pocity. Tyto přístupy tak zejména naplňují potřeby bezpečí, zvýšení jistoty a sebeúcty, a také sytí potřebu otevřené budoucnosti a naděje.

4.2. Cíle nefarmakologické léčby demencí – cíle sociální práce s klientem s demencí

Léčba demence by měla nejen podporovat zachování kognitivních funkcí, ale měla by kladně ovlivňovat kvalitu života starého člověka a behaviorálně psychiatrické komplikace onemocnění (BPSD)

(Sheardová, 2011). Náročnou výzvou v našem zdravotnickém a sociálním systému je, že zdravotní a sociální péče podléhá odlišným zákonům a správě různých ministerstev, a proto spíše jen sporadicky vidíme snahy o multidisciplinární provázání oborů, ze kterého by klienti s demencí podstatně profitovali.

Behaviorálně psychiatrické komplikace onemocnění se rozvinou postupně prakticky u všech pacientů s demencí. Jsou jimi změny v chování, jak uvádíme výše, změny v emočním ladění, v regulaci emocí i snížená pohyblivost. Tyto komplikace jsou velmi vážnou zátěží pro pečovatele, ať už je jím rodina, nebo ať už klient žije v pobytovém zařízení. Jejich projevy mohou výrazně zkrátit dobu setrvání nemocného v domácím prostředí (Sheardová, 2011), nebo zkrátit dobu střídání domácí a odlehčovací péče před později nezbytným umístěním klienta do pobytového zařízení. Nefarmakologické intervence jsou prostředkem pro snížení stresu jak u nemocného, tak u jeho profesionálních i rodinných pečovatelů (v případech terénních sociálních služeb) a mohou být významnou pomocí v získávání emoční stability.

V sociální práci s lidmi s demencí lze cíle aktivizace dělit do následujících oblastí:

- zachování nebo zlepšení psychomotorických funkcí – chůze, sebeobsluha, jemná a hrubá motorika;
- podpora kognitivních funkcí – kognitivní stimulace, kognitivní trénink, kognitivní rehabilitace;
- **podpora emoční vyrovnanosti, prožívání pozitivních emocí;**
- **podpora sebeúcty klienta;**
- **podpora verbální i neverbální komunikace klienta, zachování kontaktu s vnějším světem.**

Cíle pro práci s klientem je zapotřebí stanovovat velmi individualizovaně, stejně jako je zapotřebí individuální plány přepracovávat s ohledem na postupující onemocnění. Různé typy demence mají různou prognózu dožití a vyvíjejí se různě rychle. Pro poctivou práci s klientem je vhodné, nápomocné i profesionální mít tento fakt na vědomí.

Níže uváděné intervenční postupy naplňují zejména 3., 4. a 5. oblast dle našeho dělení. Některé z přístupů dále také působí jako výrazná kognitivní stimulace, která však nese spíše doprovod pozitivních zážitků a kladných emocí než trénink a námahu.

5. Sandplay a práce se symboly

5.1. Sandplay a práce se symboly v terapeutickém kontextu

Sandplay a práce se symboly jsou terapeutickým přístupem, který vyvěrá z tradice analytické psychologie Carla Gustava Junga. Jung přinesl myšlenku, že zdravá lidská psychika má vědomou a nevědomou složku. Obsahy, zahalené pod roušku nevědomí, podle Junga působí, i když o nich klient nemusí vědět. Zvědomování nevědomých obsahů a jejich integrace je součástí procesu individuace, přibližování se ke svému bytostnému Já. Když přemýšlíme o stáří v kontextu vědomí a nevědomí klienta, lze najít spojnici mezi postupným slábnutím vědomí a nárůstem pronikání nevědomých obsahů. Ty je možné pomocí sandplay uchopit, zpracovat a přetvořit na zdroje pro klienta.

Sandplay je tedy způsobem terapeutické práce s klientem, kdy se pískoviště (sandtray) a symboly využívají k vynoření nevědomých obsahů klienta. V první fázi terapeut pracuje s klientem primárně neverbálním způsobem, který může být podle tradice konkrétního přístupu v sandplay doplňován reflektivním dialogem, rozhovorem s terapeutem. Symboly – miniatury, využívané při sandplay, zahrnují postavy, zvířata, věci, ale také přírodniny a spirituální symboly. Jsou zasazovány do scenerie, kterou klient vytvořil v písku, ve speciálně upraveném, obvykle obdélníkovém pískovišti. Symboly, které klient pro dotvoření scény vybere, představují jeho vnitřní mentální obsahy. Symboly tak reprezentují klientova důležitá témata či důležité osoby v jeho životě a vykreslují také jeho vztah k sobě.

Existují různé způsoby a tradice uchopení sandplay a práce se symboly. Termín „sandplay“ poprvé použila Dora Maria Kálffová, když poznamenala, že „řada pískovišť stejného klienta dokládala proces individuace, jak jej chápal C. G. Jung“ (Kálff, 1981). Kálffová navazovala na Margaret Lowenfeldovou, konkrétněji na její techniku „World Technique“ (Pearson, Wilson, 2001).

K účinným faktorům sandplay terapie lze řadit bezpečný vztah mezi terapeutem a klientem a terapeutův respekt k jedinečným projevům a obsahům, které klient přináší. Dalšími faktory jsou očekávání klienta a pozitivní emoce, které během procesu práce s pískovištěm klient zažívá. Proces sandplay terapie je hluboce uklidňující, vyplavuje pozitivní emoce. Klient je do tvorby pískoviště zcela ponořený, jeho zážitek v několika rysech odpovídá flow, které definoval Csikszentmihalyi (2014). Společnými charakteristikami jsou hluboké ponoření do aktivity a změněné vnímání času. V prožívání klienta během sandplay terapie nebo po ní je často přítomna i lehkost.

Terapeutická práce s pískem a symboly bývá označována termíny sandplay a sandtray. Sandplay následuje spíše jungiánskou tradici vytváření mostu mezi nevědomím a vědomím, do kterého terapeut reflektivním dialogem zasahuje spíše výjimečně. Terapeut je zde spíše průvodcem vynořování témat klienta a vytváří bezpečný prostor. Upřednostňován je klientův vnitřní proces před tím, aby klientovým tématům porozuměl terapeut či aby je reflektoval (Bradway, 2006).

Proces v sandtray se zdá velmi podobný, odlišuje se ovšem mnohem častějším využíváním dialogu a terapeutovy reflexe. Při sandtray terapeut klientova témata vztahuje k „tady a teď“. Zesílená interpretace ovšem znamená nižší návaznost na vynořená témata, zároveň může mít aktivní dopad do klientova aktuálního života.

Zakládající členka International Society for Sandplay Therapy of America, Kay Bradway, poznamenává, že oba přístupy jsou ještě v současnosti často směřovány, bez ohledu na snahy rozlišení těchto rámců v posledních dvou desetiletích (Bradway, 2006).

Současná praxe sandplay akcentuje různé přístupy u různých terapeutů. Helen Wilson a Mark Pearson z australského The Institute of Expressive Therapies of Australia, kteří vedli první střednědobý výcvik Sandplay and Symbol Work v České republice (2017, Univerzita Palackého v Olomouci), následují analytickou tradici a postupy Dory Kalffové (Pearson, Wilson, 2001).

Humanistické uchopení Sandtray reprezentuje např. Steve Armstrong. V českých podmínkách je známá také Madeleine de Little, která sandplay propojila s modelem růstu Virginie Satirové. Armstrong uvádí, že podmínkou k využití sandtray je určitá míra důvěry mezi klientem a terapeutem, tedy že využití pískoviště a symbolů není vhodné u všech klientů a ve všech situacích. Jako témata vhodná ke zpracování v sandtray uvádí situace zármutku a ztráty, a také ve chvílích, když klient v terapii zamrzl na jednom bodě a je pro něj obtížné pokročit ve zpracovávání témat dále (Armstrong, 2020).

5.2. Sandplay jako aktivizační technika pro seniory s demencí

Pojetí sandplay, na kterém v této metodice stavíme, chápeme v kontextu sociální práce jako aktivizační techniku, která klientům s demencí přináší výrazné benefity a naplňuje jejich vztahové, komunikační, emoční i kognitivní potřeby. Svým rámcem se tedy jasně vyděluje od terapeutického přístupu charakterizovaného výše.

Odlišnost rámce sandplay v aktivizaci od rámce terapeutického je dána rozdílným kontraktem mezi sociálním pracovníkem a klientem. Jde o podpůrnou aktivizaci, která umožňuje klientovi s demencí využít pískoviště a symboly jako zdroj k hravému odreagování, spojenému s pozitivními pocity. Aktivizace zároveň může podnítit reminiscenční tematiku. Důležitost vzpomínání je již dostatečně zářmována v kontextu reminiscenční terapie (Špatenková, Bolomská, 2011), jak ukážeme dále, a pomáhá udržení kognici klienta i jeho kvality života. V kontextu pískoviště je možné vybavit si (díky podobě symbolu, specifické vůni nebo tvaru) předměty a vztahy, které by v rámci nižšího využívání verbálního kanálu u klientů zůstaly upozaděné. Důležitým aspektem v rámci využití sandplay jako specifické aktivizační metody v sociální práci je také rozvoj komunikace klienta a možnost rozvíjení dialogu o symbolech a podobnostech, které by se při využívání běžného rozhovoru s klientem vůbec nevynořily, protože tvoří méně komunikovanou součást klientova života. Důležitou součástí sandplay ve smyslu aktivizační techniky je

také přítomnost sociálního pracovníka jako podpůrné osoby a partnera v komunikaci.

Sandplay jako aktivizační technika může být realizována individuálně i skupinově. Skupinová forma podpoří sdílení pozitivních emocí, sounáležitost klientů, kteří prožívají stáří spolu, nakolik jsou ještě otevřeni vztahovosti. Skupinová forma může také přinést výrazné reminiscenční prvky, pokud sociální pracovník užívá speciálně připravenou sadu symbolů pro klienty – seniory, jak navrhuje v této metodice. Speciální sada symbolů pro klienty s demencí propojuje současný každodenní svět s jejich světem minulým prostřednictvím retro symbolů. Skupinová forma aktivizace může také více podpořit chůzi a pohyb klientů, kteří sdílejí své obrazy v písku.

Individuální forma sandplay aktivizace těží z významnosti dyadického vztahu sociální pracovník – klient v senescenci (stárnoucí klient) nebo s demencí. Je více zacílena na konkrétního klienta, na podporu jeho sebeúcty. Je možné adekvátněji přizpůsobit množství podnětů a způsob práce tomuto jedinému klientovi. Prostřednictvím intenzivního času s aktivizačním pracovníkem je oproti skupinové formě výrazněji podpořena také sebeúcta klienta.

Pro realizaci sandplay aktivizace potřebuje aktivizační pracovník pískoviště různých velikostí, podrobněji se tomu budeme věnovat v praktické části metodiky.

5.2.1. Cíl 1: Zachování nebo zlepšení psychomotorických funkcí

Ruce seniora, v případě institucionální péče často bohužel uvyklé pouze „odpočívat“, ztrácejí poměrně rychle svoji vitalitu, motorickou přesnost. Sandplay aktivizací přinášíme podněty pro rehabilitaci jemné i hrubé motoriky. Podněty pro hrubou motoriku jsou zde zastoupeny především v pohybu paží, které formují písek a přinášejí symboly, případně vodu. Jemnou motoriku podněcuje taktilní hra s vrstvou písku, jeho tvarování, přenášení, prosypávání. Zajímavou hmatovou činností je také výběr miniaturního symbolu, jeho ohmatávání a umísťování do pískoviště. V tomto kontextu je vhodné připomenout, že motorika přímo souvisí s činností centrální nervové soustavy, taktilní vjemy tak přinášejí podněty pro obnovu vyhaslých drah.

5.2.2. Cíl 2: Podpora kognitivních funkcí

Při mírné kognitivní poruše nebo v časných fázích demence lze kognitivní funkce mírně podpořit kontaktem s dříve známými věcmi, ke kterým má klient vztah nebo které jsou pro něj určitým způsobem významné. Tyto věci jsou zde reprezentovány retro

miniaturami, doplněnými o předměty každodenního života, které klienta na jeho životní pouti provázely. V menší míře je sada doplněna předměty, které se pro klienta staly významnými v průběhu nemoci – ty spíše než k pozitivnímu naladění poslouží k emoční abreakci (odreagování, uvolnění akčního, afektivního napětí katarze).

5.2.3. Cíl 3: Podpora emoční vyrovnanosti, prožívání pozitivních emocí

Zkušenost s různými formami sandplay aktivizace přinesla zachycení rozdílu mezi skupinovou a individuální formou aktivizace, pokud jde o emoční ladění. Při skupinové formě se u klientů často objeví pozitivní emoce bez lítostného nebo hněvivého doprovodu. Jde o formu „hry“ ve skupině se stejnými pravidly, kde je dovoleno téměř vše. Jinak je tomu ovšem při individuální aktivizaci klienta nebo aktivizaci se dvěma klienty (což je možné jen v časném stadiu demence, v období, kdy se klienti ještě mohou podpořit navzájem). Zde emoční vyrovnanost někdy nastupuje až po prožití určité lítosti nad svým „ztraceným světem“, která však nakonec ústí ve smíření a vděčnost za prožitý čas. U některých klientů se objevuje také soucit se sebou. Některé obrazy v pískovišti i při individuální aktivizaci však nesou pouze pozitivní náboj, zvlášť, jsou-li propojeny s reminiscencí důležitých a pozitivních životních milníků klienta.

Na tomto místě je potřebné zmínit abreakci nejistoty a strachu u klienta s demencí. Při aktivizaci pomocí pískoviště není možné zažít neúspěch, jako je tomu například při jiných aktivizačních činnostech, kde se klientům vzhledem k poruchám motoriky například nedaří vytvořit obraz nebo výrobek tak, jak by chtěli. Není možné selhat – to probouzí v klientovi pocit kompetence a síly. Tvarování obrazu a výběr miniatur také znamená mnohé – jde o obnovení zážitku rozhodování, možnosti volby (u klientů v časných fázích, kteří mohou proces aktivizace zároveň vnímat jako pozitivní potvrzení vlastní kompetentnosti).

5.2.4. Cíl 4: Podpora sebeúcty klienta

Každá pozornost, kterou klient vnímá jako směřovanou k jeho osobě, a prožití autentického setkání se sebou i s respektujícím, plně validizujícím sociálním pracovníkem, přispívá k podpoře sebeúcty. Vynořené vzpomínky, střípky zkušeností pomáhají klientovi integrovat pozitivní i negativní aspekty jeho života. Důležitým faktem je, že tato integrace probíhá na neverbální úrovni. Již klient s mírnou kognitivní poruchou, kterému dosud nebyla diagnostikována demence, oproti svým předchozím schopnostem začíná občas ve verbálním vyjadřování selhávat. Neverbální způsob integrace tak může znamenat plné vyjádření obsahu bez nutnosti slovního popisu. Respekt ke klientovu bytí ze strany pracovníka, k němu jako osobnosti, k jeho projevům a k jeho prožívání přináší uklidnění nejistoty, která se jako červená nit vine stářím kvůli úbytku všech dřívějších kompetencí. Morální postoj úcty ke starému člověku obdarovává ovšem nejen klienta. I pro pracovníka je vyjádřením jeho respektu k nejvyšším lidským hodnotám. Přispívá tak rovněž k sebeúctě pracovníka, ke chvíli setkání s nejvyššími lidskými hodnotami.

5.2.5. Cíl 5: Podpora verbální i neverbální komunikace klienta, zachování kontaktu s vnějším světem

Sandplay aktivizace je ve své podstatě celá komunikačním procesem, při kterém klient verbálně i neverbálně sděluje prožitky, popisy, vzpomínky, radostné i strastiplné zkušenosti. V časných fázích demence je ještě možné na vytváření v pískovišti napojit reflektivní rozhovor, který se dotkne vyplavených pocitů, zážitků a vzpomínek. Některé výtvořky v písku mohou sytit i potřebu otevřené budoucnosti – mohou přinést vyjádření přání, která klient ještě má, jeho preference – ve stravě, v sebeobsluze, v činnosti. V pozdějších fázích (někdy již ve stadiu 2) může být verbální produkce velmi omezená a míra jeho porozumění mluvenému slovu značně snižena. Kvantita, respektive počet slov však při sandplay aktivizaci nehraje zásadní význam. Mnohem důležitější je napojení pracovníka na klienta, empatické „bytí spolu“, které může vyústit až v zrcadlení neverbálních projevů klienta. Wazlawickův axiom „není možné nekomunikovat“ se tak zde naplňuje v praxi. Napojení pracovníka na klienta prostřednictvím společné verbální i neverbální komunikace je tak prostředkem k projevení přání klienta, k dokončení jeho vývojových úkolů, k zmírnění pocitu osamění a izolace.

Sandplay aktivizace je svým charakterem jedinečným nefarmakologickým prostředkem k terapii klientových kognitivních, emočních i motorických obtíží. Vstřebávání podnětů a obnovování téměř vyhaslých neuronálních drah může přinést i mírné zlepšení na poli sebeobsluhy a sebepéče. Může se stát také preventivní aktivitou, která podporuje zachování řečové produkce a verbálního vyjadřování vůbec. Všechny tyto podněty zpracovává nervová soustava, která díky aktivizaci stárne pomaleji. Nejnovější výzkumy na poli vztahů tělesného a psychického zdraví nás informují o tom, že prožívání převážně pozitivních nebo negativních emocí má významný vliv na délku života člověka a na jeho zdraví (Blackburnová, Epelová, 2017). Pozitivní emoce jsou spojeny se zpomalováním buněčného stárnutí, negativní emoce naopak se senescencí buněk, která vede k většímu množství zánětů a onemocněním (nejen) nervové soustavy. Buněčné stárnutí je zodpovědné za rozvoj většiny typů demencí, proto bychom prostoru pro vytváření pozitivních zážitků spojených s emocemi radosti, vděčnosti a zájmu měli v sociální práci věnovat vysokou pozornost.

Jak uvidíme dále, sandplay aktivizace je svojí podstatou propojena s prvky reminiscence, a v pozdějších stádiích demence také s prvky validace podle Naomi Feilové.

Přínosy integrativního Sandplay pro seniory, seniory s demencí a Alzheimerovou chorobou



1. Přináší harmonii.
2. Přináší spojení vnitřního světa s vnějším.
3. Utiší se obvyklé vzorce myšlení.
4. Vzniká prostor pro hravou spontánnost.
5. Umožňuje soustředit se na silné stránky člověka.
6. Umožňuje jim nahlížet na „životní“ problémy z nové perspektivy.
7. Dotýká se hlubin osobnosti člověka.
8. Stimuluje vizuální a kinestetickou oblast psychiky.
9. Přináší vypořádávání se s vlastní minulostí.
10. Snižuje úzkost.
11. Snižuje neklid.
12. Snižuje agresivitu.
13. Vede k regeneraci a vývoji mozkových buněk a neuronů
14. Udržuje intimitu, vztahové vazby a cit pro společenské povinnosti.
15. Zvyšuje sebeuvědomění.
16. Iniciuje změny nežádoucího chování.
17. Vede k aktivnímu zapojení pravé a levé hemisféry.

6. Reminiscenční terapie a její propojení se sandplay aktivizací

„Když k stáru bolest zaplní tělo i duši, kdy temno v nás i kolem nás překryje všechno světlé, tak tenkrát někde v úkrytu srdce chvěje se vzpomínka, která nám dá sílu unést utrpení a znovu žít.“

Dušan Šimek, předmluva ke knize Reminiscenční terapie

V tomto velmi stručném náhledu do reminiscenční terapie chceme zachytit především význam práce se vzpomínkami a její nejčastější dopady na klientovo prožívání. Chceme rovněž poukázat na podobnost cílů reminiscenční terapie a sandplay aktivizace a na styčné plochy při vedení aktivizačního procesu.

Reminiscenční terapie je způsobem práce se seniory, jehož podstatou je vzpomínání a uznání důležitosti a funkce vzpomínek v životě klienta-seniora (Špatenková, Bolomská, 2011). Tato metoda byla vyvinuta v 80. letech 20. století ve Velké Británii, do České republiky se dostala s přibližně dvacetiletým zpožděním. Reminiscenční terapie zahrnuje celou škálu skupinových i individuálních vzpomínkových aktivit. Uvážíme-li, že potenciálem vzpomínky je nést informace, probouzet paměť a dávat podnět k emocím, vidíme, že dobře vedená reminiscenční terapie je vynikajícím prostředkem aktivizace v sociální práci se seniory, a to i se seniory s demencí. Vzpomínky přináší také spojení se světem dřívějších jistot a pozitivních prožitků. Fotografie, hudební nahrávky, filmy či novinové ústřižky zpřítomňují dobu, kdy současní senioři prožívali mládí nebo dospělost, kdy byli na vrcholu, kdy byli důležitými, váženými členy společnosti. Vzpomínky tak zdálky přináší již zašlé pocity vlastní kompetence, jistoty i výkonnosti. Propojení starého člověka s jeho minulými zážitky překvapivě nese významné poselství (slovy klientky): „I já jsem byla mladá, podívejte, takové štíhlé nožky jsem měla. Kluci se za mnou otáčeli.“ Vzpomínky spojené se zdravým mládím, narozením dětí, dovolenými, ale i s bolestnými zkušenostmi války, okupace nebo úmrtí v rodině přináší a navrací důstojnost starému člověku, který v realitě postupně ztrácí své motorické i kognitivní funkce.

Vzpomínky mají také jednu důležitou vlastnost – jsou neoddělitelně spojeny s projevy emocí, které událost přinesla. Bylo by možné se domnívat, že vzpomínky na smutné nebo hněvivé události klienty pouze rozruší, že reminiscence pro ně bude znamenat spíše výsev nepříjemných emocí. V první fázi reminiscenční terapie tomu tak může být. Když však uvážíme již zmíněný vývojový úkol člověka v „posledním věku člověka“, jak ho formuloval Erik Erikson, vidíme, že reminiscence může poskytnout mnohem více.

Vývojovým úkolem stáří je zvládnout syntonně vývojový úkol, ve kterém integrita zápasí o pozornost se zoufalstvím. Získanou ctností, pokud starý člověk obстоjí, je moudrost. Joan Eriksonová

ve své revizi manželova odkazu formuluje: „Moudrost spočívá ve schopnosti vidět, dívat se a rozpomínat se, stejně jako naslouchat, slyšet a pamatovat si.“ (Erikson, 1999, s. 107). Další poznámka je stejně silná: „Integrita dle nás vyžaduje takt, kontakt a dotyk.“ (tamtéž)

Tyto formulace v kontextu reminiscenční terapie vyznívají obzvláště silně. Nejdůležitější funkcí reminiscenční terapie je dle Špatenkové a Bolomské „adaptace na nespočet změn, které stárí a stárnutí přináší“ (2011, s. 12). Při podrobnějším pohledu můžeme rozeznat, co klient k adaptaci na nepříjemné vývojové změny potřebuje (tamtéž, volně parafrázováno):

1. zdůraznění pozitivních stránek člověka a zachování jeho sebepojetí (navzdory ochabujícímu úsudku a změnám v osobnosti);
2. zvýšení pocitu vlastní hodnoty – člověk v průběhu reminiscenční terapie může uplatnit svoje zkušenosti, zážitky, které získal v mládí, a cítit se tak platným členem společenství; pro mladší členy rodiny tak vzpomínání může výrazně obohatit rodinnou kontinuitu a sounáležitost s předky;
3. udržení pocitu osobní identity – zkušenosti, úspěchy a pozitivní zážitky jsou spojeny s identitou člověka i ve stáří a jsou znovu ožívány právě vzpomínáním;
4. změna negativního postoje a narušení stereotypů ve stáří – dezorientace seniorů a úpadek kognitivních schopností vedou k pocitům devalvace; propojení současnosti s historií jedinečné osobnosti vrhá plně světlo i na jeho dobré vlastnosti a pozitivní aspekty jeho života;
5. získání stimulující a příjemné zkušenosti – jak jsme uvedli výše, vzpomínání obnovuje neuronální dráhy, pomáhá vybavovat emoce a integrovat nezpracované konflikty;
6. získávání materiálu pro proces bilancování (life review) – reminiscenční terapií si staří lidé rozšíří možnosti pro zhodnocení celého života a zodpovězení eriksonovské otázky: „Byl jsem v pořádku takový, jaký jsem byl?“;
7. dosažení integrity vlastního života, které se dostaví, pokud starý člověk může odpovědět na předchozí otázku: „Ano, byl jsem v pořádku.“;
8. nabytí nesmrtelnosti – starý člověk, i když se blíží jeho doba loučení se životem, žije dál ve vzpomínkách svých blízkých a lidí, se kterými měl dobrý vztah.

Styčné plochy sandplay aktivizace tak, jak ji definujeme, a reminiscenční terapie nacházíme jednak v samotném procesu rozpomínání a jeho formování (v jednom případě prostřednictvím vytváření písečných obrazů, v druhém prostřednictvím prohlížení fotografií, výstav, vzpomínání). Z výše uvedeného přehledu se oba přístupy dotýkají především ve zdůraznění pozitivního obrazu starého člověka, obnovování pocitu vlastní hodnoty, udržení pocitu identity a získání příjemné a stimulující zkušenosti.

7. Validace podle Naomi Feilové v kostce

Metodu validace vytvořila a rozvíjela Naomi Feilová postupně v průběhu let 1963–1980. Při tvorbě metody vycházela z vlastních pozorování: jako dítě vyrůstala v domově pro staré lidi, který vedl její otec. Naomi Feilová vystudovala sociální práci a pokračovala v rodinné tradici péče o seniory. Protože přístupy v sociální práci s velmi starými lidmi, které se běžně využívaly, považovala za málo podpůrné, hledala nové možnosti. Ve své profesi se pak vytváření kontaktu se starými lidmi a komunikaci s nimi věnovala více než 40 let. Její zvláštní pozornost patřila lidem ve vysokém stáří (nad 80 let).

7.1. Zdroje a principy metody validace

Podkladem pro vznik validační terapie byla teorie osmi věků člověka Erika Eriksona, který jako vývojový konflikt ve stáří označil integraci proti zoufalství (Erikson, 2015). Ve stáří se otevírají neuzavřené vztahové těžkosti, vyplavuje se předchozí frustrace. Zároveň, jak jsme dokumentovali výše, výrazně ubývá emoční regulace, schopnosti organizovat a přemýšlet. Vynořené konflikty tak mohou být spíše hrozbou, která přispívá k nejistotě. Není možné se spolehnout na paměť, myšlení, ani vlastní kontrolu emocí. „Protože jsou ohroženy nezávislost a sebeovládání, slábne úcta a důvěra.“ (Erikson, 1999, s. 101)

Jak slábne možnost svůj život kontrolovat, vyhasíná postupně autonomie a pocit „vlastnictví“ svého života. Období stáří je tak často naplněno strachy a negativními prožitky. Pokud se u starého člověka rozvine demence, bývá často komorbidní s depresí. Pro organismus, oslabený úbytkem funkcí i ztížením téměř samozřejmě aktivity, jakou je pohyb, je to nebývalá zátěž. Jedna z klientek (85 let, dosud žije s manželem ve společné domácnosti, kde roli pečovatелů převzali především jejich potomci) stáří zhodnotila stručným sdělením: „Stáří není pro sraby“. V tomto období je klíčovou otázkou: „Bylo správné, jak jsem žil, žila?“ Pokud se starý člověk setkává s odmítnutím rodiny, nebo pokud se rodina starat nemůže, zátěž a nejistota se kvůli přítomnosti pečovatелů mimo rodinu ještě navyšuje. Výrazně bolestnými mohou být také pochyby při odpovědi na tuto otázku – v případě, že starý člověk nemá dobré vztahy s potomky, je izolován, osamocen, nebo prožívá despekt ze strany svých blízkých.

Dalším z pilířů validační terapie je humanistický přístup ke klientovi, zejména Maslowův pohled na lidské potřeby (Maslow, 1943). Klíčovým postojem validace jako přístupu je respekt ke klientovi s demencí jako k jedinečné a neopakovatelné lidské bytosti. Validace

je primárně komunikační metodou, zaměřenou na vytvoření možností kontaktu s klientem s demencí a na postupné navazování podpůrné komunikace. Cílem validace je zpomalení rozvoje demence prostřednictvím pozitivních emočních prožitků respektu, podpory a úcty. Díky navázání kontaktu také dochází k rozvoji kognitivních funkcí, obnovují se možnosti základní komunikace ve verbální i neverbální formě. Feilová vytvořila řadu poměrně přesných technik pro jednotlivé fáze demence, které jsme uvedli výše.

Práce s klientem s demencí v tomto přístupu obnáší nejprve diagnostikovat možnosti kontaktu a komunikace a zjistit, ve které fázi demence se klient právě nachází. Základním principem je otevřít kontaktní a komunikační most ke klientovi pomocí bezpodmínečného přijetí, respektu k jeho vnitřnímu prožívání, k jeho nejistotě a měnícím se pocitům pomocí vhodných postupů. Využití metody validace tak dokáže zmírnit napětí, abreagovat klientovy emoce, projevy pláče nebo agrese. Pohledem Eriksonových fází jde o možnost projevít dříve nevyřešené konflikty a potlačené emoce. Díky kontaktu a podpoře ze strany pracovníka je možné vnitřní konflikty uzavřít a integrovat, proměnit je do smíření a přijetí životního příběhu.

Metoda validace se v současnosti využívá zejména v anglosaském světě, pozornost je jí věnována v USA, Velké Británii, Austrálii, z evropských zemí také v Rakousku.

V kontextu validace Naomi Feilové je zajímavým a blízkým přístupem také metoda preterapie Garryho Proutyho, která je rovněž založena na bezpodmínečném přijetí a empatickém zrcadlení. Proutyho publikace Preterapie s podtitulem Navázání a udržení kontaktu s obtížně komunikujícími klienty se věnuje klientům „nevhodným pro psychoterapii“. Přístup tak může být další inspirací pro práci s klienty s demencí, ale také s klienty s těžkým psychotickým onemocněním, s autismem a s těžkou mentální retardací (Prouty, van Werde, Pörtner, 2005).

7.2. Postup přípravy validační terapie

Při technice validace je příprava procesu validace, zejména v individuální formě, rozdělena do 3 kroků:

Dostupné informace

V tomto kroku sbírá terapeut všechny informace potřebné pro proces validace s konkrétním klientem, které se týkají klientova „ted“ a tady“, ale také „tehdy a tam“.

Určení fáze demence

Druhý krok přináší zvědomení a určení fáze demence, jak je popsala Feilová, u konkrétního klienta. Tím vzniká zaměření na konkrétní soubor technik validace.

Samotná validace

Posledním krokem je samotná validační terapie, která probíhá opakovaně. Terapeut volí vhodné techniky jednak na základě dostupných informací (1), fáze demence (2), ale také aktuálního stavu klienta.

Na procesu validace může spolupracovat více pracovníků. Jádrem procesu je koncentrace na to, co chce klient s demencí vyjádřit, podpora vyjádření (bez ohledu na to, zda se slučuje s objektivní realitou), a tím i podpora sebeúcty klienta a navýšení jeho pozitivních emocí.

7.3. Vybrané techniky validační terapie

Níže uvádíme výběr technik validační terapie s určením zařazení do konkrétních stadií demence, jak je popisuje Naomi Feilová (Feil, de Burden, 2017; Fertal'ová, Ondriová, Majerníková, Hadašová, 2017)

- Koncentrace (pro všechny stádia – příprava terapeuta)
- Opakování (vhodné pro I. a II. stadium demence)
- Vzpomínání na minulost (vhodné pro I. stadium demence)
- Sledování a zrcadlení pohybu (vhodné pro II. a III. stadium demence)
- Držení blízkého a upřímného očního kontaktu (vhodné pro II. a III. stadium demence)
- Upřednostňování smyslu (vhodné pro I. a II. stadium demence)
- Snaha o vřelou a laskavou komunikaci (vhodné pro II. a III. stadium demence)
- Navázání kontaktu s nenaplněnými potřebami (vhodné pro II. a III. stadium demence)
- Používání hudby (vhodné pro II., III. a IV. stadium demence)
- Používání dotyku (vhodné pro II., III. a IV. stadium demence)

Při bližším pohledu můžeme najít průnik se sandplay přístupem i reminiscenční terapií, zejména s přístupem při napojování klienta a vytváření hlubokého, autentického kontaktu. Zde je zapotřebí poznamenat, že reminiscenční terapie je určena zejména pro seniory v I. a II. stadiu demence, jak je popisuje Feilová, a že například technika opakování, kterou Feilová uvádí (Feil, de Rubin, 2015), je velmi blízká reflektivním postupům v reminiscenční terapii (Špatenková, Bolomská, 2011).

8. Sandplay v sociální práci v kontextu validace a reminiscence – integrativní sandplay aktivizace

Průnik sandplay aktivizace, validační terapie dle Naomi Feilové a reminiscenční terapie vidíme v několika rovinách – na úrovni přípravy sociálního pracovníka, přístupu ke klientovi, způsobu aktivizace a průniku některých technik. Vidíme následující spojitosti:

Naladění sociálního pracovníka na klienta – nejen na jeho možnosti, ale na klienta jako osobnost

Aktivizační pracovník se před prací s klientem-seniorem zcela zklidní a mentálně oddělí od vnějšího prostředí, aby mohl být klientovi k dispozici jako průvodce, aktivizační pracovník i podpora.

Respektující přístup ke klientovi jako k jedinečné lidské bytosti

Klient je i přes svá postupující kognitivní, emoční, vztahová a komunikační omezení chápán a přijímán jako jedinečná lidská bytost, s jedinečným příběhem a jedinečnými možnostmi. Pracovník respektuje klientovy emoční potřeby a reflektuje skryté a nevyřčené potřeby. Svým přístupem a postupem práce a citlivým naladěním reflektuje možnosti klienta.

Aktivizace myšlení i cítění klienta a obnova dřívějších paměťových stop prostřednictvím napojení kontaktu a navázání na vzpomínky klienta

V tomto bodě lze některé techniky integrativní sandplay aktivizace považovat za specifickou formu reminiscenční terapie. Styčné plochy nacházíme v samotném procesu rozpomínání, obnově vzpomínek a dokončování psychických procesů prostřednictvím vytváření písčných obrazů, využití retro symbolů a fotografií.

Validace prožitků klienta a zmírňování pocitů obav a nejistoty

Propojení reflektujícího přístupu a aktivizace má kromě dopadů na myšlení, cítění a motoriku klienta význam zejména tam, kde klient ztrácí jistotu a s vědomím uvažujících kompetencí také sebeúctu. Naopak se vynořují negativní emoce, nejprve pocit nejistoty a nekompetence, posléze až strachu a obav. Validací klienta (nikoli jeho obav) se obavy zmírňují. Taktilní aktivizace prostřednictvím písku po vstupní fázi snáze deaktivuje obrany klienta a umožňuje nastavit důvěru, podporu, přijetí a respekt.

Dokončování nedokončených procesů v emoční oblasti a jejich finální integrace

Na nejhlubší úrovni přináší integrativní sandplay aktivizace možnost dokončování procesů, které se díky vzpomínání vynořují. Napojení na pozitivní úmysly klienta v době, do které jsou neukončené procesy datovány, umožňuje přemostění k přijetí, sebezpřijetí a smíření, a to i u klientů, kteří primárně projevují negativní emoce, a navenek spíše ukazují nejružnější formy obran. Dokončení procesů a akceptace dřívějších strastí směřují k vděčnosti – za vlastní odolnost i za svůj životní příběh. U některých klientů se otevírá proces odpuštění sobě i druhým. Klient tak směřuje k útěsné, pozitivní odpovědi

na klíčovou otázku stárí – „ano, byl/a jsem v pořádku takový/á, jaký jsem byl/a“.

Integrativní sandplay aktivizaci tedy definujeme jako způsob aktivizace klienta a komunikace s klientem s kognitivní poruchou nebo demencí, který využívá pískoviště, písek a specifickou sadu symbolů k podpoře klientových kognitivních funkcí, pozitivních emocí, motorických schopností a podpoře jeho sebeúcty přístupem, který plně respektuje osobnost a současné kognitivní a motorické možnosti klienta. Tento způsob práce může zahrnovat prvky reminiscence. Komunikace mezi sociálním pracovníkem a klientem může být realizována verbálně i neverbálně v závislosti na cíli aktivizace a na fázi rozvoje demence u klienta. Jejimi cíli v širším rámci jsou udržení pozitivního obrazu starého člověka, obnovování pocitu vlastní hodnoty, udržení pocitu identity a získání příjemné a stimulující zkušenosti.

Integrativní sandplay aktivizace může být realizována v individuální i skupinové formě.

9. Sociální pracovník, jeho kompetence a dovednosti pro integrativní sandplay aktivizaci

Požadavky na sociálního pracovníka, který bude klienty s demencí aktivizovat prostřednictvím integrativní sandplay aktivizace, se velmi nápaditě doplňují s požadavky na reminiscenčního terapeuta (Špatenková, Bochomská, 2011), požadavky pracovníka pracujícího s validační terapií podle Naomi Feilové i požadavky na akreditovaného sandplay terapeuta (Pearson, Wilson, 1999).

Potřebné charakteristiky pracovníka uvádíme níže v jednoduchém seznamu. Při formulaci vycházíme jednak z osobní i profesní zkušenosti s nastíněnými způsoby práce, jednak z literatury.

Průprava aktivizačního pracovníka obnáší:

- základní teoretické znalosti sandplay aktivizace, reminiscenční terapie a validace;
- osobní zkušenost práce se sandplay aktivizací v roli klienta i podporující osoby;

Potřebné kompetence aktivizačního pracovníka zahrnují:

- dovednost vyladění svého těla a psychických funkcí a navození klidného a radostného stavu, který může klient zrcadlit;
- schopnost být pozorný a citlivý vůči klientovi;
- schopnost projevovat podpůrnou, akceptující přítomnost bez náznaků hodnocení nebo tlaku;
- citlivost pro klíčová témata, která klient často ještě na nevědomé úrovni nabízí nebo která nedokáže verbalizovat;
- dovednost vhodně pokládat otázky (zejména u klientů v časnějších fázích demence);
- dovednost mlčet s klientem;
- dovednost zrcadlit klientovy emoce a přijímat je;
- schopnost vlastní sebereflexe a umění vyhledat a přijmout pomoc při řešení vlastních vývojových úkolů (srv. Pearson, Wilson, 2001);
- dovednost aktivního naslouchání;
- dostatek času na aktivizaci;
- respekt pro jedinečnost každého klienta;
- oblibu formátu hry, oblibu vzpomínání;
- ochotu přijmout zpětnou vazbu a pracovat na sobě (Špatenková, Bolomská, 2011).

Podobný dlouhý seznam by snad mohl některé aktivizační pracovníky odradit. Jiný obraz však jako pečující nebo pracovníci v pomáhajících profesích vidíme ve světle vlastního životního příběhu: postupné získávání těchto kompetencí je přínosem nejen pro klienty, je přínosem i pro nás samotné. Při aktivizaci klientů s demencí se dotýkáme vlastních strachů, vlastních obav ze stárnutí, vlastních otázek nad smyslem života. Jejich zodpovídání a otevřené žití vlastního života s láskou a odvahou „navzdory“ tomu, že každý životní příběh končí smrtí, je nejen ochranným valem proti profesnímu vyhoření, ale podstatným krokem k integraci naší osobnosti.

II.

Praktická část metodiky

„Abychom mohli poskytnout svůj mentální prostor jinému člověku, musíme být nejprve schopni naslouchat sami sobě, své vlastní minulosti, svým současným zkušenostem, svým vlastním touhám a potřebám do budoucna.“

Marinucci, 2004

10. Využití intrapsychického modelu „Metafora ledovce“ V. Satirové v práci se seniory

V teoretické části jsme se seznámili s pojmem individuace a s pojmem „Já“. Pro lepší orientaci v intrapsychickém prostoru klienta nabízíme jednoduchý model tak, jak ho vytvořila a popsala americká rodinná terapeutka (původně sociální pracovnice) a její následovníci. Metafora ledovce je součástí tzv. Modelu růstu Virginie Satirové, který je v kontextu sociální práce významný pro jeho pozitivní přístup k člověku a pro zásady přímé komunikace. Jeho orientace na vysokou sebeúctu (kongruenci) může vést ke zlepšení sebepojetí právě u seniorů. **Porozumění tomuto modelu pomůže sociálnímu pracovníkovi k vědomější komunikaci se seniory, k citlivější reflexi a facilitaci při poskytování laskavé, pozorné a láskyplné pozornosti nejenom při integrativní sandplay aktivizaci. Poskytne mu i srozumitelný prostor pro jeho vlastní sebereflexi. Model růstu vychází z těchto předpokladů, přesvědčení a hypotéz:**

- Lidský růst je přirozený a ubírá se pozitivním směrem.
- Všichni lidé mají společný spirituální základ, který se u jednotlivců projevuje individuálně.
- Všechny lidské procesy jsou všeobecné, stejné pro všechny lidské bytosti.
- Všichni lidé jsou ve své podstatě dobří, přirozeně pozitivní a mohou se napojit na svoji vlastní sebehodnotu.
- Všichni lidé mají vnitřní zdroje, které jim pomáhají vypořádat se s jakoukoliv životní situací a dosáhnout díky ní růstu.
- Ohrožující události, ztráty, zranění či vztahy nejsou problémem, problémem může být to, jak se s nimi lidé vypořádávají a jak je zvládají.
- Změna je vždy možná, a to i v situacích, kdy nelze měnit vnější realitu a změna se může odehrát pouze na úrovni vnitřního dopadu vnější reality na jednotlivce.
- Minulost nelze měnit, ale lze měnit její dopady na současný život.
- Lidé vždy dělají to nejlepší, co v dané chvíli dovedou, jejich jednání je reflexí jejich aktuální sebehodnoty.
- Intervence v MR se orientuje na zdravé způsoby zvládání a možnosti řešení, ne na patologii a negaci.
- Pocity patří jejich nositelům, ti jsou za ně odpovědní a mají možnost volby, mohou své pocity ocenit, ponechat si je, změnit je nebo je úplně odložit.
- Nežádoucí jednání bývá často podvědomým řešením problémů, které s sebou přináší vytváření disfunkčních vzorců zvládání, i přesto se ve své podstatě jedná o pozitivně orientovanou snahu přežít bolest či ohrožení pramenící z dané situace (Satirová, 1994; Banmen, 2009).

K zamyšlení: Zkuste si tato přesvědčení pozorně přečíst a uvažujte o tom, zda jsou naplnitelná a použitelná v práci se seniory a se seniory s demencí.

10.1. Metafora ledovce podle Virginie Satirové

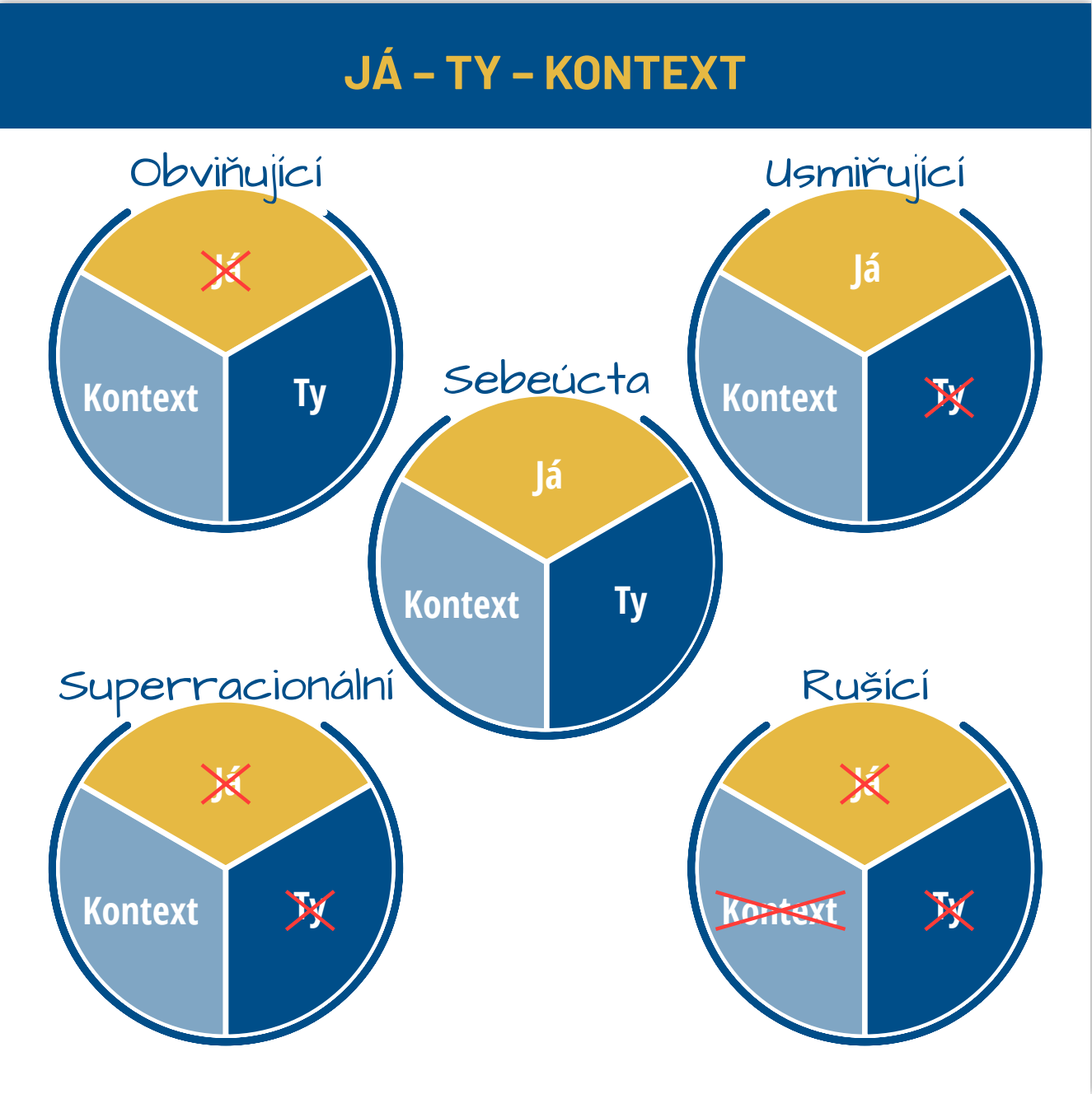
V poradenské práci s klientem (rodinou), se postupně učíme všimat, kde se klient nachází ve svém intrapsychickém prostoru, který má vliv na jeho chování a komunikaci s druhými (interpersonální prostor). Stejně tak se učíme všimat si, kde se v poradenském procesu nacházíme my. Americká rodinná psychoterapeutka (původně sociální pracovnice) Virginie Satirová navrhla pro snadnější orientaci „Metaforu osobního ledovce“, kterou původně označovala též pojmem „Kaleidoskop“.



10.2. Sebezáchovné pozice podle Virginie Satirové

Sebezáchovné pozice podle Virginie Satirové jsou obecně známé, jedná se o pozice způsobu přežití, zvládnutí emočního stresu, který se projevuje v komunikaci. V žádném případě nejde o osobnostní psychologii. Většina lidí používá ve stresu primárně jednu pozici, ovšem mnoho lidí dokáže používat všechny pozice dle kontextu nebo typu vztahu či situace, ve které se aktuálně nacházejí. (Banmen 2009, s.37) Jedná se o nevědomou reakci na stresovou situaci.

Satirová definovala 4 sebezáchovné pozice.



10.3. Komunikační pozice ve stresu

Obviňující

Reakce ve stresu je naprosté netolerování společenských pravidel, reflexe jedince nám říká, abychom se v dané chvíli postavili jen a jen za sebe a abychom neakceptovali jednání a chování druhých. Lidé jsou v této sebezáchovné pozici často vnímáni jako samolibí, necitliví, arogantní. Obviňování budí v druhých strach. Obviňující pozice pramení z rozhodnutí, že jediný způsob, jak uspět v životě, je se jím protlouct (Banmen, Gomori, Gerberová, s. 42).

Slova a chování	Ty jsi neschopná/ý. Já jsem ta/ten, kdo tomu rozumí nejlépe! Já to tady všechno řídím a o všechno se tady perfektně starám – ty jsi nula! Co by jsi byl/a beze mě?!
Útočné, zastrašující a obviňující chování.	
Zvládání	Obviňování partnera popřípadě dalších členů rodiny, terapeuta, světa apod.
Pocity	Zlost, vztek, hněv – pod tím bezmoc, obavy, strach, osamělost.
Přesvědčení	Za všechno mohou ti druzí. Jsem na všechno sám. Nikdo a nic nefunguje, jak má. Všude kolem mě jsou jen samé překážky. Nikdo nesmí poznat mou slabost.
Příznaky psychické + sociální	Vztahovačnost až paranoidita, agresivita verbální i fyzická, svalové napětí, ztuhlost, naškrobenost, bolesti zad a kloubů, astma, vysoký krevní tlak.
Zdroje/zrnka zlata	Asertivita, schopnost se prosadit, orientace na řešení. Dokáže dát věci/lidi do pohybu. Dokáže použít energii na rozhodnutí. Dokáže se kontaktovat se svými potřebami a mluvit o nich.
Kontakt	Co potřebujete? Co si myslíte, že by vám mohlo pomoci?
Možnosti práce	Mapování nenaplněných se očekávání a práce s nimi.

Usmiřující

Usmiřování je jeden ze způsobů, jak lidé reagují, když je jejich přežití ohroženo. Neberou v daném okamžiku v úvahu vlastní pocity, ale důležité pro ně je, co si myslí ostatní. Důležitá je také situace, ve které se nachází. Moc nad nimi mají ti druzí. Lidé v usmiřující pozici říkají ANO, i když si vnitřně přejí říci NE; jejich intrapsychická a interpersonální komunikace je v rozporu. Při usmiřování jsou jedinci na druhé lidi milí, i když se jako milý člověk nevnímají. Často zakrývají vztek, chtějí napravit všechny potíže a někdy dokáží i přesvědčivě lhát. Lidé, kteří mají jako prioritní copingovou pozici usmiřování, se často chovají tak, jako by hlavním cílem v životě bylo vyřešit všechny cizí problémy. Svým chováním sdělují druhým, že jsou zodpovědní za jejich život. (Banmen, Gomori, Gerberová, s. 39)

Slova a chování	Já to nezvládnou. Většinou všechno pokazím. Nemám žádnou cenu. Komplikuji druhým život. Za všechno mohu já. Chování podřídivé, neprůbojné, někdy ustrašené.
Zvládání	Tendence se neustále omlouvat za vlastní nedostatečnost, nepatřičnost.
Pocity	Obavy, strach, úzkost, bezmoc, pod tím zlost na sebe. Sebevztažné pocity viny a studu.
Přesvědčení	Jsem k ničemu, jsem špatná/ý, ostatní jsou lepší než já, já se tak stydím apod.
Příznaky psychické + sociální	Deprese, bipolární poruchy, včetně suicidality, poruchy příjmu potravy, zažívací potíže (žaludek, nauzea, střeva, močový měchýř). Ztráta radosti ze života. Ztráta chuti na sex.
Zdroje/zrnka zlata	Péče o druhé, altruismus – sebeobětování, komunikace a vnímání pocitů, schopnost pracovat na kompromisu i konsensu. Empatie.
Kontakt	Jak se cítíte? Jaké máte teď pocity? Jak byste se postaral/a o pocity druhých a jak o svoje?
Možnosti práce	Práce na úrovni pocitů. Složitější práce se sebevztažnými pocity studu a viny.

Superracionální

Rozumující sebezáchovná pozice popírá potřeby lidí, důležitost náleží pouze situaci. Tito jedinci často trpí samotou. Naučili se přežít těžké životní situace tak, že se odpojili od veškerého prožívání emocí (Banmen, Gomori, Gerberová, s. 47). Rozum, logika a obecně platné poučky, předpisy, pravidla, normy, zákony, tabulky, grafy, schémata, modely, které se dají rozumově vysvětlit, jsou pro tento způsob sebezáchovné komunikační pozice často jediné přijatelné.

Slova a chování	Jediný správný postup je tento ... Vidím zde jen jedno možné řešení. Zákon hovoří jasně. V Bibli je jasně napsáno ...
Zvládání	Rozumování, práce s informacemi a daty.
Pocity	Většinou lítost, ostatní pocity bývají potlačeny. Pokud jim dají průchod, bývají bouřlivé – např. nenávisť.
Přesvědčení	Musím vše potlačit. Nemohu mluvit o tom, co mě trápí nebo tíží, protože by mě stejně nikdo nepochopil, protože by tomu nerozuměl apod.
Příznaky psychické + sociální	Obsedantně-kompulzivní jednání, sociální izolace až sociální fobie, sociopatie, suché dlaně – kůže, infarkt, nemoci žláz s vnitřní sekrecí.
Zdroje/zrnka zlata	Intelektové schopnosti. Umí věci jasně definovat a popsat. Umí si věci jasně promyslet. Umí dobře fungovat ve stresu. Orientuje se v různých modelech, grafech, tabulkách apod.
Kontakt	Jak tomu rozumíte? Jaký vám to dává smysl? Jaké navrhuje řešení?
Možnosti práce	Práce orientovaná na hledání řešení, pokud možno názorná, logická a jednoznačná.

Rušící

Tuto sebezáchovnou pozici si mnozí pletou s klaunstvím, zábavností a spontaneitou. Tito lidé jsou stále v pohybu, snaží se odvést pozornost od tématu diskuse. Jejich myšlenky se neustále mění a rádi by dělali mnoho věcí najednou. Oni sami, druzí lidé, ani kontext nehrají roli. Druhými jsou často vyhledáváni, protože nic neřeší a dokáží odlehčit situaci. (Banmen, Gomori, Gerberová, s. 51) Rušící sebezáchovná pozice má dvě varianty, jednu extrovertní, výše popsanou, a druhou introvertní, kdy se jedinec uzavře do sebe, nechce být viděn ani slyšen okolím, jako by nebyl.

Slova a chování	Není tady pro mě místo. Nic a nikdo není důležitý. Udělám všechno pro to, aby si mě druzí všimli. Hyperaktivita, skákání do řeči, neustálý pohyb. Přerušování, odbíhání od tématu.
Zvládání	Různé druhy rušení.
Pocity	Zmatené pocity, ve kterých se často nevyzná, někdy je jimi zmítán/a, někdy jsou povrchní.
Přesvědčení	Nikomu na mě nezáleží. Na ničem nezáleží. Je mi to fuk/jedno.
Příznaky psychické + sociální	Psychózy, schizofrenní stavy, schizoafektivní, závislosti, hyperaktivita, migrény. Někdy chybí empatie.
Zdroje/zrnka zlata	Kreativita – co všechno musí vymyslet, aby zrušil důležitá témata. Humor.
Kontakt	Kotvení v těle, času, prostoru a tématu. Postupné reflektování toho, co se děje. Relaxace, uklidnění.
Možnosti práce	Kontakt se sebou, zdroji – např. máte rád/a svůj humor, všiml/a jste si, že bavíte lidi kolem sebe, líbí se mi na vás, kolik máte nápadů a jak jste tvořivá/ý apod.

Sebeúcta – kongruence – soulad

Kromě toho, že je kongruence stavem bytí, je také způsobem převodu informací. Při komunikaci máme nejméně tři možnosti, jak se rozhodneme vystupovat vůči okolí: a) použijeme nekongruentní slova a vzbudíme kongruentní dojem; b) použijeme kongruentní slova a vzbudíme nekongruentní dojem; c) použijeme kongruentní slova a vzbudíme kongruentní dojem. Dojmem v kontextu učení podle Satirové vnímáme tón hlasu, mimiku, gesta, barvu kůže, dýchání, tonus. Při kongruentním chování a zacházení se sebou samým je vše v souladu. ANO a NE, která vyslovujeme, jsou zcela v souladu s vnitřním prožíváním jedince a jeho verbální i neverbální projevy jsou také v souladu. (Banmen, Gomori, Gerberová, s. 69) Komunikační pozice mají jedince chránit, kongruence je stavem bytí, stejně jako kvalitou komunikace.

Slova a chování	Život je plný příležitostí. Lidé jsou veskrze dobří. Změna je vždy možná. Vždy existuje řešení. Každý člověk má své zdroje, které může využít. Chování čilé, proaktivní, tvořivé a kompetentní.
Zvládání	Soulad, respektující sebe, druhé i kontext.
Pocity	Vědomí celé škály pocitů. Schopnost je u sebe rozpoznat, rozumět jim a vědomě s nimi pracovat. Verbalizace pocitů.
Přesvědčení	Já jsem OK, Ty jsi OK, Svět je OK. Lidé jsou ve své podstatě dobří.
Příznaky psychické + sociální	Životní spokojenost, živost, dobrá psychická i fyzická kondice. Může to být paradoxně i nemocný či umírající člověk, který prošel hlubokou transformací.
Zdroje/zrnka zlata	Efektivní hospodaření s vlastní energií. Navazování kontaktu s druhými. Proaktivita. Hledání řešení. Oceňování sebe i druhých.
Kontakt	Otevřené sdílení respektující sebe, druhé i kontext.
Možnosti práce	Ví, že není nikdy hotov, pracuje na vlastním růstu a rozvoji s vědomím, že tento proces nikdy nekončí – resp. neskončí během pozemského života.

Jakmile padne rozhodnutí v sociální práci pracovat s klientem a jeho životním příběhem, zahájí se celistvá práce na propojení klienta s jeho životní silou. To umožní proudění této síly do každého dne a okamžiku jeho života a započne proces změny.

10.4. Strategie zvládání procesu stárnutí

Podle pečlivé studie S. Reichardové (1962) lze u seniorů pozorovat **pět strategií** vyrovnávání se s vlastním stářím. Strategie uvádíme níže v tabulkách. Integrativní sandplay může být cestou, jak tyto strategie v celé jejich pestrosti můžeme se seniory nahlédnout a pracovat s nimi na žádoucí změně (toto rozdělení je pouze pro zjednodušení, podobně jako komunikační pozice ve stresu uváděné na začátku této kapitoly).

Ke strategii konstruktivního stáří můžeme seniory vést pomocí 5P. Zásady duševní hygieny ve stáří by podle Švancary (1997) měly být zaměřeny na udržování a posilování přizpůsobivosti. V této souvislosti uvádí následující předpoklady optimální adaptace ve stáří a na stáří.

Strategie závislosti

Lidé tohoto typu mají sklon k pasivitě a závislosti na druhých lidech, na které se spoléhají více než na své vlastní síly. Jsou bez větších ambicí a raději přenechávají odpovědnost a povinnosti na mladších a uchylují se do svého soukromí. Muži přenechávají rozhodování na ženě, která získává podobnou dominanci, jakou ve svém dětství zpravidla poznávali u svých matek. Vcelku je tato strategie méně příznivá, ale sociálně je rovněž přijatelná

Strategie obranná

Projevuje se méně příznivou přehnanou aktivitou, která má zahnat všechny starosti a myšlenky na vlastní obtíže a eventuální blízkost životního konce. Lidé se zpravidla emočně nadměrně kontrolují a jednají přísně podle zvyků a konvencí, až s nutkavou pedantičností.

Strategie hostility, nepřátelství a hněvivost vůči druhým

Lidé tohoto typu mají sklon dávat vinu druhým lidem nebo nepříznivým okolnostem za své nezdary. Jsou často agresivní a podezřívaví, stále si na něco stěžují.

Strategie sebenenávisti

Staří lidé obrazejí agresivitu sami vůči sobě, jsou k sobě nadměrně kritičtí, vidí svůj prožitý život jako naprosté selhání a nedávají najevo žádné přání žít jej znova. V anamnéze nalézáme často ambivalentní vztahy vůči rodičům, neuspokojivý manželský život a stále provázející pocit osamělosti a vlastní neužitečnosti. Smrt je anticipována jako milosrdné vysvobození z velmi neuspokojivého života.

Strategie konstruktivní

Člověk, který se konstruktivně vyrovnává s realitou vyššího věku, je především stále aktivní a nepřestává mít ani s přibývajícím věkem radost ze života a z vřelých citových vztahů k blízkým lidem. Je si vědom možnosti svých výkonů a jejich mezi i budoucích vyhlídek, akceptuje i eventualitu smrti a přijímá ji bez nadměrného strachu a zoufalství. Je i v tom věku snášenlivý, pružný v myšlení a přizpůsobování se novým okolnostem, nepostrádá humor, dovede si najít potěšení v jídle a v pití, v práci i v reakci, rozvíjí dále zájmy a dovede se podle potřeby prosazovat, aniž by byl vůči druhým agresivní. V anamnéze těchto lidí najdeme zpravidla šťastné dětství a spokojeně prožitou i pozdní dospělost, šťastné manželství a rodičovství – i když ani oni nebyli samozřejmě ušetřeni obtíží, které museli překonávat.

Stáří je výslednicí celého uplynulého života člověka, zároveň může být významným prostorem pro důležité změny, které mohou přinést klid, spokojenost se sebou a splnění některých snů a přání. Stáří přináší také celou řadu pozitiv. Při komunikaci se seniory, kteří prošli životem do stádia konstruktivity můžeme např. pozorovat:

TRPĚLIVOST

„Mít trpělivost je nejdůležitější ve chvílích, kdy ji ztrácíte.“ – Dave Sharm

SKROMNOST

„I skromnost má svou pýchu.“ – François de La Rochefoucauld

„Skromnost zvyšuje důstojnost.“ – Valeriu Butulescu

NADHLED, ODSTUP

„Brát věci s troškou nadhledu je skvělý způsob, jak překonat strach.“ – Ralph Smart

NEODSUZOVÁNÍ

„Odsuzovat druhé je vždycky nesprávné, protože nikdo nemůže nikdy vědět, co se odehrálo a odehrává v duši jiného člověka.“ – Lev Nikolajevič Tolstoj

„Brát věci s troškou nadhledu je skvělý způsob, jak překonat strach.“ – Ralph Smart

TOLERANCE

„Tolerance se získává tak jako humor, teprve zráním a věkem.“ – Miroslav Horníček

„Tolerance je ctnost lidí, kteří v nic nevěří.“ – Gilbert Keith Chesterton

VDĚČNOST

„Naučte se vděčnosti, pokud chcete mít nějakou šanci na úspěch.“ — Ralph Smart

„Vděčnost vás přesune na vyšší frekvenci. Vděčnost se změni na vyšší frekvenci a přitáhnete mnohem lepší věci.“ — Ralph Smart

POKORA

„Pokora je umění sestoupit k sobě. Pokud to, co najdeme, pravdivě pojmenujeme, najdeme pokoru. Pokora je cestou k pravému lidství.“ — Prokop Siostrzonek

SOUCIT

„Soucit je vědomí hlubokého pouta mezi vámi a ostatními bytostmi.“ — Eckhart Tolle

LASKAVOST

„Jestli si můžeš vybrat, zda být laskavý nebo spravedlivý, buď laskavý.“ — R. J. Palacio

„Laskavá slova mohou být krátká a může být snadné je vyslovit, ale jejich ozvěny jsou nekonečné.“ — Matka Tereza

STABILITA

„Nejdůležitější věc v dobrém manželství není štěstí, ale stabilita.“ — Gabriel García Márquez

SMYSL PRO HUMOR

„Humor není žert, humor je životní postoj.“ — Ilja Hurník

„Humor je životní moudrostí.“ — Ladislav Smoljak

„Humor není darem ducha, ale srdce.“ — Karl Ludwig Borne

HRAVOST

„Jak to, že jehňata jsou tak čiperná, hravá a inteligentní, a když z nich vyrostou ovce, jsou tak strašně tupé? Jsou lidé taky takoví? Jestli ano, vysvětlilo by to spoustu bídy na světě.“ — Joe Dever

VHLEDY DO MNOHA SITUACÍ, ŽIVOTNÍ MOUDROST

„Mladí potřebují radost a lásku, dospělí práci a přátelství, staří mír a pokoj.“ — Konfucius

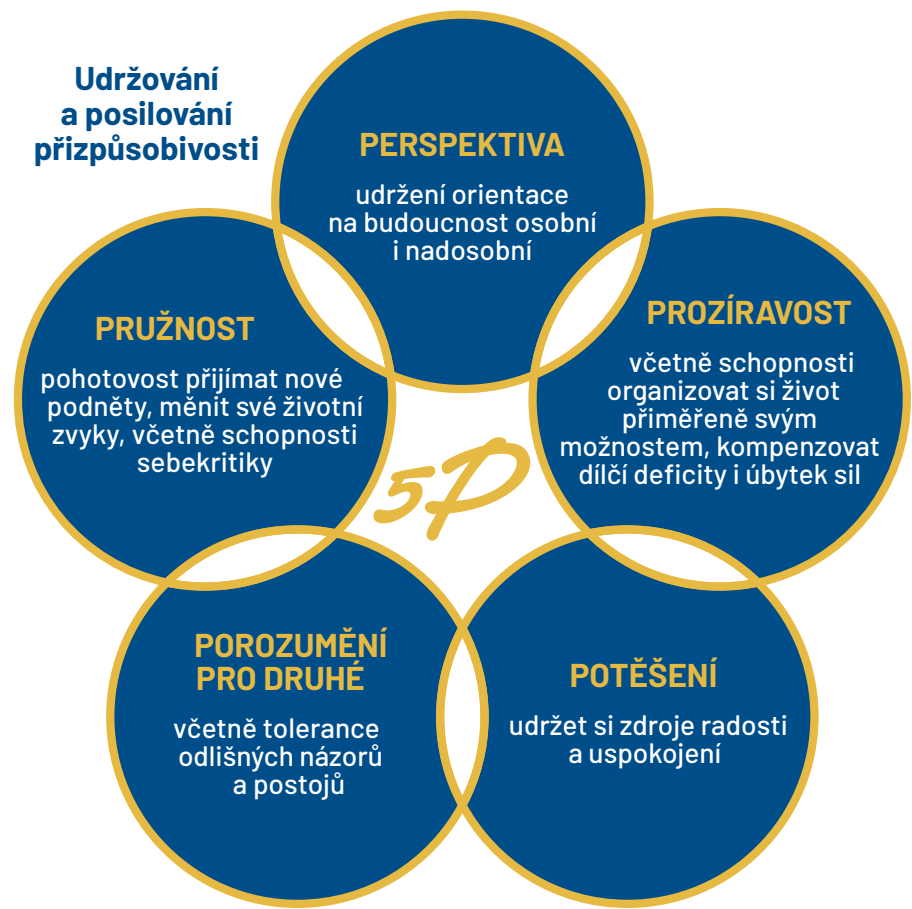
„Tady je moje tajemství. Je jednoduché. Správně vidíme jediné srdcem; to nejdůležitější je očím neviditelné.“ — Antoine de Saint-Exupéry

„Žítí, to je největší umění na světě, neboť většina lidí pouze existuje.“ — Oscar Wilde

SPIRITUALITA

„Religiozitu je třeba oddělit od spirituality. Lidé, kteří skórují vysoko na škále spirituality, mají antiautoritářské postoje. Takoví však tvoří mezi věřícími menšinu.“ — Petr Bakalář

V kapitole 5.2.5 uvádíme některé přínosy Sandplay při práci se seniory. Všechny vyjmenované přínosy mají pozitivní vliv na duševní hygienu a zdraví seniorů. Podle Švancary (1997) je důležité pro adaptaci ve stáří a na stáří udržovat a posilovat přizpůsobivost pomocí tzv. “Pěti P”. Těchto “pět P” jsme přehledně zpracovali do následujícího obrázku.



11. Vybavení pro Sandplay/Sandtray

Jediným nutným vybavením pro práci aktivizačního pracovníka je samotné pískoviště včetně symbolů, tj. sošek, figurek, různých druhů přírodních materiálů (šišky, kameny, klacíky), figurek zvířátek, asociačních karet apod. Jednotlivým tématům se podrobněji věnujeme v následujících kapitolách.

11.1. Místnost a podmínky prostředí pro práci se symboly a pískovištěm

Místnost pro aktivizaci klienta, případně pokoj klienta, by měly splňovat následující základní parametry:

- Vhodná teplota a vlhkost vzduchu, pravidelně větraná místnost
- Dostatečné světelné podmínky
- Přehledně naskládané symboly pískoviště. Mohou být trvale v policích, nebo na stolech, umístěné a připravené pro konkrétní práci. Vše záleží na možnostech a podmínkách daného zařízení či frekvenci využívání pomůcek. V případě, že s pískovištěm pracujeme přímo na pokoji klienta, je třeba i tam zajistit způsob, jak základní symboly uspořádat, aby je klient viděl a mohl je s pomocí aktivizačního pracovníka vybírat.
- Místnost, kde nebude klient a aktivizační pracovník z procesu vyrušen (např. cedulka umístěná na dveře pokoje s popiskem „Nerušit, probíhá práce s klientem“ apod.)
- Vybavení pro použití hudby (v současnosti je díky technologiím snadné zajistit reprodukci hudby pomocí mobilního telefonu nebo tabletu a aktivního bezdrátového audio zařízení), kreslení, hraní her apod. Pomůcky mohou být umístěné v praktickém mobilním kufříku (např. na kolečkách pro snadnou manipulaci)

11.2. Pískoviště a druhy písků

Ideální velikost pískoviště neexistuje. Používají se různé velikosti, které volíme podle dané situace, našich možností, velikosti prostoru při práci s klientem apod. Pokud je pískoviště stabilní součástí vybavení aktivizační místnosti, potom doporučujeme velikost 75 cm × 55 cm × 15 cm. Pokud chceme pískoviště používat pro skupinovou práci, rozměr může být i větší.

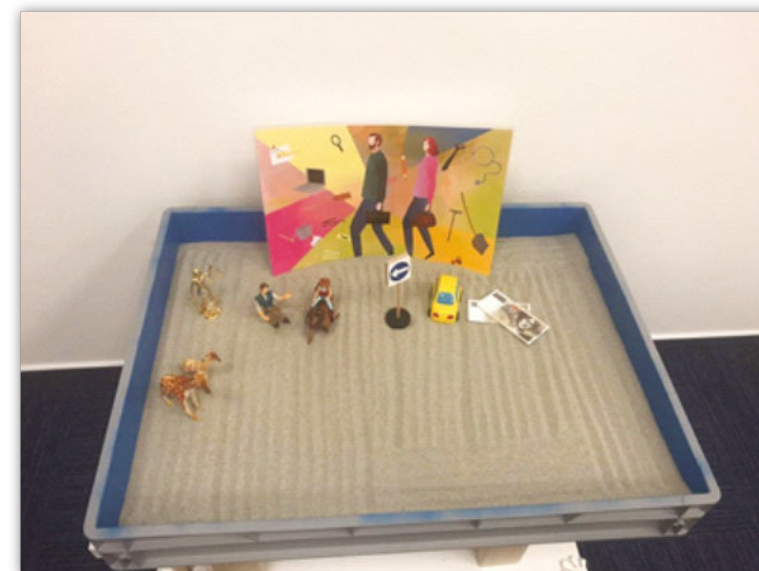
Záleží pak na každém aktivizačním pracovníkovi a jeho osobních zkušenostech s prací na pískovišti. Pro začátek práce s pískovištěm považujeme jako ideální výše uvedený rozměr. Je vhodné, aby dno i boky pískoviště byly barvy nebeské modři (v klientovi evokuje představu vodní plochy nebo modrého nebe).

Pokud jste se ještě nerozhodli dlouhodobě používat tuto metodu práce, doporučujeme zakoupit velkou plastovou dózu o velikosti blízké se výše uvedenému rozměru, a natřít její dno a boky modrou barvou. Z praktického hlediska je vhodné, aby dóza měla i víko

na uzavření pískoviště. Dózu pak položíte na stůl, kde můžete pracovat se symboly i bez písku (analogická práce s klientem pouze za využití symbolů).

Vzhledem k tomu, že klienti, na něž se metodika zaměřuje, jsou senioři, doporučujeme pískoviště umístit na stabilní pojízdný stůl s aretovacími kolečky. Ty umožní bezpečně zajistit pojízdné pískoviště proti posunu. Výhoda koleček je také v manipulaci s pískovištěm, které je díky písku poměrně hmotné a těžké. Pro pískoviště je ideální stůl, který lze výškově nastavit tak, aby se mohl přizpůsobit klientovi, který sedí na židli či vozíčku, nebo s ním přijet až k lůžku.

Pro práci na pískovišti můžeme použít i různé druhy písků. Ideální je jemný čistý akvarijní křemičitý písek, který je příjemný na omak. Existují však i barevné písky, které je možné využít pro speciální kompozice či relaxační hry v pískovišti. Písek by měl být nasypán minimálně do poloviny až do dvou třetin objemu pískoviště, aby bylo možné vytvářet hory, nebo zcela zasypat větší symboly.



11.3. Alternativa pískoviště k lůžku

Pokud není možné kvůli bariérám uvnitř budovy dovést pískoviště až na pokoj klienta, nebo dopravit klienta do místnosti k tomu vybavené, můžeme využít modifikované pískoviště, které je více mobilní a pro aktivizační pracovníky v takto ztížených podmínkách praktické.

Pískoviště je menších rozměrů ve formě plastové dózy 55 cm × 35 cm × 15 cm s pískem do poloviny objemu nádoby tak, aby jej mohl aktivizační pracovník snadno přenést. Pískoviště doplňuje sbírka základních symbolů a asociačních karet, popřípadě osobních identifikačních symbolů (s nimiž se klient sám identifikuje). Pokud

písek není z různých důvodů vhodným médiem pro práci v pískovišti (klientovi je dotek písku nepříjemný, v pokročilém stádiu demence jej může vyhazovat ven do místnosti apod.), je dostačující přinést do pokoje klienta či k jeho lůžku jen symboly nebo asociační karty odpovídající specifickým potřebám klienta.

11.4. Symboly pro práci s pískovištěm

Symbol je základním stavebním prvkem pískoviště. Symboly v sobě nesou úplnost vědomého vnějšího světa, který obklopuje každého z nás a současně aktivují nevědomé kolektivní zážitky celého lidstva. Vhodnost symbolů a jejich pestrost je nezbytná a je vázána na kulturu, v níž klient vyrůstal, na jeho spiritualitu. V každém z nás pak určité symboly vyvolávají podvědomé vzpomínky, pocity a emoce. Je zcela běžné, že základní počet symbolů, které jsou pro práci potřeba, je 150 až 200 ks. V další kapitole jsou pojmenovány klíčové oblasti, které by měly být v symbolech pískoviště zachyceny, přičemž z každé oblasti bychom měli mít v pískovišti nejméně 4 až 5 symbolů. V rámci předkládané metodiky jsme popsali níže celkem 29 oblastí. Výčet však není vyčerpávající.

Symboly, které používáme na pískovišti, tvoří pestrobarevnou sbírku rozmanitých malých předmětů – hraček, objektů, přírodních materiálů (kamínky, šišky, mušle, škeble, barevná peříčka aj.), asociačních karet – které lze umístit do písku. V dnešní době můžeme používat dokonce symboly vydávající světelné záření různých barev, hračky vydávající zvuky, nebo se můžeme inspirovat v oblasti aromaterapie a do práce s pískovištěm zapojit i vůně.



11.5. Sbírka základních symbolů pro práci na pískovišti

Symbolů při použití pískoviště mohou být až stovky. Pro každého klienta znamená daný symbol jiný prožitek, vzpomínku či emoci. V motivu slzy někdo může prožívat smutek, bolest, ale i radost a štěstí. Proto se některé doporučené symboly opakují v různých oblastech.

Název oblasti symbolů	Příklady symbolů vhodné do pískoviště
Rodina	hnízdo, pelíšek, různé stavby domů, stan, rodiče, lidské a zvířecí postavy
Domov	stůl a kolem židle, křesla, ušák, kanape, staré formy na bábovky, talíře
Láska	labutě, 2 hrdličky, srdce, kamínky nebo kámen s nápisem LÁSKA, snubní prsteny, svatební kytice, svatební šaty, sousoší
Životní síla	skála, lano ze 3 vláken, kořeny, velký strom, voda – vodopád nebo pramen, svíčky, mušle, bájný pták Fénix, Slunce
Hra	míč, kuličky, karty, švihadlo, skákací panák, hudební nástroje, plavci, raketa, golf
Síla	velké budovy, kláda, velký kámen, slon, medvěd, velcí lidé, hory, stroje (kombajn)
Čas	hodiny, hodinky, budík, kyvadlo, ručička, čáry v kůře, přesýpací hodiny, stopky, kalendář, letokruhy na řezu, vrásky – maska starého člověka, zvon
Životní cesta/etapy	boty, cesta, stopy, překážky – mezník, řeka, potok, rozcestníky v horách, turistické značky, batoh, kufr, cestovní pas, doprava, loď
Pravidla	vykřičník, desatero, dopravní značky, duchovní postavy, učitelé, autority, hraniční čáry, hraniční kameny, pouta
Bezpečí/ochrana	dům, jeskyně, záchranný kruh, záchranná vesta, lékárnička, termo fólie, ploty, pláštěnka, deštník, nemocnice
Mír/pokoj	bílá holubice, bílý šátek, mírové symboly, podání rukou, objetí
Naděje	andělé, náboženské symboly, slovo naděje, úsměv, podaná ruka, záchranné lano, boty, pírkó, ptáci

Název oblasti symbolů	Příklady symbolů vhodné do pískoviště
Nové začátky	narození, květiny, cihly, semínka, nepopsaný deník, tužka, čisté listy, mláďata
Komunikace	roura, písmenka, oči, uši, pero, tabule
Krása	hudba, příroda, nadpřirozené bytosti, víly, šperky, peníze, zvířata, pírká
Život	hodiny, Buddha, symbol nekonečna, hvězda, strom života, jing jang, cesta, vycházející slunce, zapadající slunce, kruh, schody
Oslava, uznání, ocenění	pohár, medaile, svíčka, dort, potlesk, stupně vítězů, diplom, schody
Změny	roční období, zlomený strom, sklizeň, nůžky, pilník, nůž, prázdný stůl, staré boty
Kontrola, ovládání	policista, oheň v kamnech, uzavřený kruh, řetěz, hasič, učitel
Strach	nestvůry, dinosaur, nebezpečná zvířata, požár, čarodějnice, zuby
Konflikt	rytíři, pistole, kříž ve tvaru X, dopravní značky – např. zákaz vjezdu, zákaz odbočení vpravo atd., roztrhaný papír, slza
Svoboda	ptáci, letadlo, pírká, andělé, Slunce, Měsíc, planety, hvězdy, ryby, křídla, váhy, rozcestníky, čistý papír a tužky
Ztráta/zármutek	hrob, rakev, smutné tváře, rozbité věci, slza, prázdné lůžko, boty
Bolest	nůž, těžký batoh, okovy, rozbité symboly, temné symboly, slza
Staré/zastaralé	dinosauři, mamut, kosti, jeskyně, prehistorické postavy
Smrt	hrob, kříž, rakev, prázdné lůžko, slza, zlomené srdce, zlomený strom
Přeměny, přechody	mosty, auto, vlak, ta samá věc v různých velikostech, zebra, semínko – kytká, dítě – dospělý
Záchrana	kruh, lano, podaná ruka, křídylka, hůl, berličky
Víra/spiritualita	kříž, ryby, anděl, víla, Buddha, Bible, růženec, kostel, kněz, brána

11.6. Způsoby získání symbolů do pískoviště

Řadu symbolů je možné nasbírat s pomocí kolegů a přátel, popř. kampaní na sociálních sítích. Konkrétně se jedná např. o nepoužívané hračky či suvenýry z cest, starou elektroniku apod. Přidanou hodnotou skutečnosti, kdy pracovníci přinášejí vlastní symboly, může být jejich vlastní vzpomínání na dobu a kontext, jež se k symbolu váže. V dnešní době samozřejmě není obtížné většinu symbolů nakoupit. Existují specializované obchody, které prodávají základní či rozšířené sady pro pískoviště (např. v USA firma Toys of the Trade). Sbírka symbolů může vznikat v průběhu let a může se stále doplňovat. Specifické symboly např. ve formě emočních karet lze nakoupit u prodejců terapeutických pomůcek. My v rámci přípravy metodiky pracujeme s asociačními kartami, které jsme si sami vytvořili a emočními kartami od firmy b-creative products s.r.o.

11.7. Asociační karty některých životních etap a důležitých životních oblastí

Při přípravě metodiky jsme vytvořili společně s ilustrátorkou MgA. Martou Matus celkem osmnáct velkých asociačních karet ve formátu A3 (podrobněji v kapitole 13) k tematické práci na pískovišti. Kromě použití symbolů jsme také vyzkoušeli k našim asociačním kartám přidat další karty, které lze zakoupit (viz literatura a doporučení) a které mohou práci na pískovišti významně obohatit.

Pomocí asociačních karet nabízíme způsob, jakým můžeme se starými lidmi otevřít důležitá životní témata, pojmenovat jejich zdroje a životní úspěchy, posílit jejich sebepojetí a sebeúctu. Práce v pískovišti může klientovi pomoci uvidět, uslyšet a následně zformulovat různé potřeby, přání nebo naděje do budoucna. Ty pak můžeme na konci aktivizace zaznamenat do přiloženého „Záznamového archu aktivizačního pracovníka při práci v pískovišti“ (viz prostor u každé karty) a nadále na nich s klientem pracovat. Asociační karty vyjadřují důležité životní situace a etapy, které jsou v průběhu života pro klienty důležité.

Témata asociačních karet:

1. Moje narození

2. Dětství

3. Dospívání

4. Dospělost

5. Zaměstnání

6. Svatba

7. Spiritualita, víra

8. Rozchody, rozvody

9. Nesplněné sny

10. Přání, naděje a sny, které bych ještě chtěl/a uskutečnit

11. Rané stáří, pravé stáří

12. Smrt

13. Škola

14. Životní křižovatky

15. Zábava a koníčky

Více o práci s asociačními kartami v kapitole 13.

12. Začínáme pracovat s pískovištěm a symboly – integrativní sandplay aktivizace

Seniory do práce s pískovištěm a symboly uvádíme pomalu, pozvolna. Někteří dospělí a staří lidé ztratili schopnost si hrát. Proto doporučujeme zpočátku používat jednoduchá, strukturovaná cvičení, při kterých senioři postupně získají zkušenost s pískovištěm a postupně se osmělí k větší kreativitě. Důležitá je informace, že písek se může klidně rozsypat, že ho potom vysajeme vysavačem, protože někteří starší lidé by mohli mít obavu, že dělají nepořádek, apod. V praxi se ukazuje jako vhodné začít s integrativní sandplay v malé skupině.

Časem můžeme zjistit a pozorovat u seniorů větší uvolnění, svobodu vyjadřování větší kreativitu, sdílnost, humor.

12.1. Základní prvky integrativní sandplay aktivizace

- Zajištění bezpečného, nerušeného a podpůrného prostředí pro klienta/klienty
- Připravený sociální pracovník
- Pískoviště, čisté, uhrabané např. malými dětskými hrabičkami
- Písek, příjemný, poddajný
- Symboly uspořádané v kategoriích
- Další vybavení jako audio, karty, vůně apod.
- Bezpečný vztah sociální pracovník – senior/skupina seniorů
- Dostatek času na práci, reflexi a poselství (podrobněji v kapitole 13 a záznamovém archu)

12.2. Pozvání klienta na pískoviště, práce rukou v písku

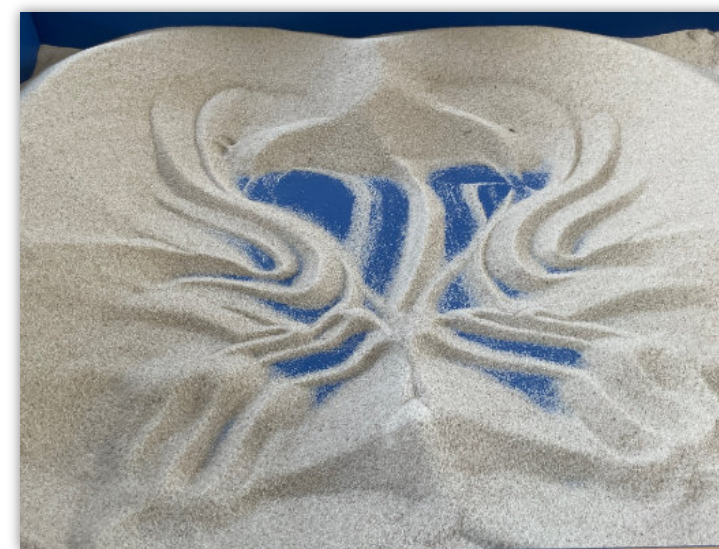
Před samotnou prací s integrativní sandplay aktivizací na pískovišti, můžeme klienta podpořit v napojení se na sebe, na své tělo, hlavně na ruce a na písek. Vedeme klienta např. takto:

- Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte
- Uvědomte si, co cítíte v těle, pokud cítíte nějaké napětí, zkuste ho uvolnit
- Položte své ruce na okraj pískoviště
- Pomalu vložte své ruce do písku, vnímejte jeho strukturu, teplotu
- Můžete dovolit svým rukám, aby se rozběhly po písku, dělali, co chtějí, mohou se pohybovat pomalu, rychleji, kdekoliv se zastavit
- Pozorujete nějaké myšlenky, všímáte si nějakých pocitů?
- Nebudu Vás teď chvíli rušit, klidně dál prozkoumávejte písek, když budete mít pocit, že jste skončili, můžete vytáhnout ruce z písku

- Když se teď podíváte do písku, jaké stopy zanechaly vaše ruce, vidíte nějaké tvary, co vidíte?
- Chcete si je vyfotit nebo nakreslit?

Vhodně tuto aktivitu uzavřeme. Co jsme pozorovali, čeho jsme si všimli, poděkujeme klientovi za společnou práci. Zeptáme se klienta, zda si chce obraz v písku vyfotit nebo zapsat nějaké poznámky. Pokud klient chce, může si pískoviště po práci uhrabat.

Pokud klientovi tento začátek práce v pískovišti nevyhovuje, stačí ho vést k dobrému prodýchání, koncentraci a můžeme začít pracovat v pískovišti se symboly.



12.3. Příklady jednoduchých aktivit seznámení seniorů s pískovištěm a symboly

V této kapitole nabízíme dvě tzv. ledolamky a dvě jednoduché aktivity, díky kterým můžeme seniory jednoduše seznámit se symbolickou prací na pískovišti.

Aktivita 1: „Tajemství ukrytá v písečných dunách“

Cíl:

- Seznámení klientů s pískovištěm a symboly a s prací na pískovišti
- Pozitivní naladění, pozitivní emoce, humor, soutěživost
- Sdílení ve skupině, spolupráce, komunikace

Materiál:

- Pískoviště a symboly zahrabané v písku

Průběh:

- Jedná se o jednoduchou ledolamku, která přináší uvolnění a legraci a trénink kognitivních funkcí.
- Aktivizační pracovník připraví pískoviště tak, aby do něj zahrabal tolik symbolů, kolik bude členů aktivizační skupiny a to tak, aby z písku vyčníval jen kousek každého symbolu – obtížně identifikovatelný viz obrázek.
- Členové skupiny jeden po druhém zkoušejí hádat, které symboly se ukrývají v “písečných dunách”.
- Aktivita probíhá tak dlouho, dokud nejsou všechny symboly rozpoznány, aktivizační pracovník může přidělovat body a aktivitu vyhodnotit jako soutěž, která má vítěze a pořadí podle bodového hodnocení.
- **I když se jedná o jednoduchou a zábavnou aktivitu, nabízí se další témata – významy symbolů, které byly ukryty v písku (můžeme ve skupině sdílet) a samotné téma procesu – postupného odhalování symbolů, než jsme je s jistotou poznali a pojmenovali (tak to bývá i v životě a můžeme rozvinout diskuzi ve skupině, co jim to připomnělo, pokud nikomu nic – může sdílet svou zkušenost aktivizační pracovník)**
- Tuto ledolamku si může každý pracovník upravit podle sebe a skladby klientů.



Obr. Tajemství ukrytá v písečných dunách krok 1



Obr. Tajemství ukrytá v písečných dunách krok 2



Obr. Tajemství ukrytá v písečných dunách krok 3



Obr. Tajemství ukrytá v písečných dunách krok 4



Obr. Tajemství ukrytá v písečných dunách krok 5

Aktivita 2: „Hádání příběhů v písku“

Cíl:

- Seznámení klientů s pískovištěm a symboly a s prací na pískovišti
- Kreativita
- Pozitivní naladění, pozitivní emoce, humor, soutěživost
- Sdílení ve skupině, spolupráce, komunikace

Materiál:

- Pískoviště a symboly



Obr: Obraz v písku znázorňuje film „Přelet nad kukačím hnízdem“

Průběh:

- Jedná se podobně jako v předchozí aktivitě o jednoduchou ledolamku, která přináší uvolnění, humor a trénink kognitivních funkcí.
- Zadání je jednoduché a ideální je mít 2 pískoviště.

- Pokud máme 2 pískoviště, rozdělíme skupinu seniorů na 2 menší skupiny, každá je u jednoho pískoviště v dostatečné vzdálenosti od sebe.
- Obě skupiny mají na papírku připravené 2–3 zadání, co mají pomocí symbolů a písku znázornit. Dohodnou se, vytvoří scénu, na kterou mají cca 10–15 minut (sociální pracovník musí zohlednit možnosti skupin). Potom má druhá skupinka za úkol během cca 5–10 minut uhodnout, co scéna znázorňuje.
- Za každé uhodnutí má skupina 1 bod.
- Takto pracujeme podle časových možností a motivace seniorů, většinou 2–3 scény.
- Doporučujeme z počátku zadávat jednoduché scény, např. pohádky, filmy, známé knihy, známé písničky a postupně náročnější témata.
- Tuto ledolamku si může každý pracovník upravit a variovat podle sebe a skladby klientů.

Aktivita 3: „Příjemné vzpomínky a pocity“

Cíl:

- Seznámení klientů s pískovištěm a symboly a s prací na pískovišti
- Pozitivní naladění, pozitivní emoce, příjemné vzpomínky
- Sdílení ve skupině, spolupráce, komunikace

Materiál:

- Pískoviště a symboly



Průběh:

- Přivítání seniorů, představení pískoviště a symbolů
- Můžeme se například zeptat, jestli si vzpomínají, kdy byli naposledy na pískovišti a s kým – odlehčení, humor a vysvětlení, že toto pískoviště a symboly se používají i pro práci s dospělými a že principem je tvořivá hra a svobodné vyjadřování
- Ověření, zda se chtějí zúčastnit jednoduché aktivity
- Poprosíme účastníky skupiny, aby si dobře prohlédli symboly a vybrali jeden, který v nich vyvolává příjemné pocity nebo vzpomínky
- Potom každý člen skupiny vybere symbol a položí ho kamkoliv do pískoviště

- Když je obraz v pískovišti hotov, vyzve aktivizační pracovník každého, aby ostatním sdělil, který symbol si vybral a proč
- Aktivizační pracovník následně sdílení citlivě komentuje, povzbuzuje, oceňuje, komentuje a posiluje to krásné a pozitivní
- Když všichni domluví, může vložit aktivizační pracovník i svůj symbol a tuto část uzavřít
- Potom může vyzvat účastníky skupiny, aby se zamysleli nad tím, jak by tento společný obraz pojmenovali
- Na konec pracovník obraz vyfotí a následně vytiskne s popiskem názvu nebo názvů, které účastníci skupiny navrhli
- Fotografie může obdržet každý účastník skupiny, nebo může být po dohodě někde v domově vystavena

Aktivita 4: „Moje životní síla a energie“

Cíl:

- Ukázat klientovi práci se symboly
- Napojení klienta na jeho životní energii, sílu
- Aktivizovat přemýšlení jakou další sílu nebo energii v životě potřebuje

Materiál:

- Sbíрка symbolů



Průběh:

- Přivítáme klienty, pozdravíme je, zjistíme, jak se dnes mají a jakou mají energii na dnešní práci
- Krátce uvedeme téma o životní energii a síle, kterou potřebujeme všichni k životu a k překonávání nejrůznějších překážek, nebo ke splnění svých přání, nadějí a snů
- Řekneme, že k práci s tématem použijeme symboly, které máme k dispozici

- Požádáme účastníky skupiny, aby si dobře prohlédli symboly a vybrali jeden, který jim připomíná jejich aktuální životní energii a sílu, a vzali si ho
- Následuje sdílení, které pracovník facilituje/moderuje – cílem je společné sdílení o tom, kolik kdo má tady teď životní energie
- Potom vyzveme účastníky skupiny, aby si vybrali druhý symbol, který bude představovat energii, kterou si od symbolu mohou vzít, kterou momentálně potřebují
- Následuje opět facilitované/moderované sdílení, které vedeme k imaginativnímu/prožitkovému spojení se s energií a životní silou druhého symbolu a ptáme se účastníků, kde tuto novou energii cítí v těle a jak ji mohou v reálném životě získat a kdo jim v tom může pomoci
- Závěr aktivity probíhá tak, že oceníme životní energii z první části aktivity a ukotvíme prožitky z práce se druhým symbolem, osobní symboly můžeme každému účastníkovi vyfotit a vytisknout

12.4. Postup v individuální práci s klientem bez zadání tématu

V naší metodice se věnujeme pouze integrativní sandplay aktivizaci. To v praxi znamená, že pracujeme vždy s předem daným tématem. Zde uvádíme postup, který je typický pro sandplay. Klient vytváří obraz v písku bez zadání. Je laskavě provázen a podporován a po ukončení obrazu povzbuzován k reflexi vyjeveného a prožitého a přemostění do reálného života.

Před zahájením práce s klientem

- **Láskyplná přítomnost, jsem tu jen pro klienta, mohu si uvědomit co se děje v mém „ledovci“**
- **Pozornost, tady a teď**
- **Připravené písčoviště a symboly**

V průběhu vytváření obrazu v písku

- **Pozvání klienta k pískovišti**
- **Asistence při výběru symbolů**
- **Tiché pozorování vznikajícího obrazu**
- **Ukončení a reflexe**
- *Jak by se ten obraz jmenoval?*
- *Chcete mi říct, co se se tam děje?*
- *Připomíná vám to něco?*
- *Jste na tom obrazu?*
- *... podle obrazu a naladění klienta, facilitujeme proces, provázíme klienta, oceňujeme ho, žasneme spolu s ním apod.*
- *Máte pocit, že je obraz hotový? Je potřeba na tom ještě něco změnit?*

Shrnutí

- Formulace typu: viděl jsem ... , slyšel jsem ... , přišlo mi zajímavé ... , oslovilo mě ... , apod. shrneme a požádáme klienta, zda by se mohl zamyslet nad tím, zda z obrazu a jeho společné reflexe, může vyplívat nějaké poselství.

Poselství

- Vyplývá z toho, co všechno jste teď vyprávěl/a nějaké poselství, nějaký vzkaz nebo zpráva? Pokud ano, tak pro koho a jaká? Můžeme si ji zaznamenat? Chcete ji adresátovi doručit? Jak?

13. Postup práce s asociačními kartami

Struktura asociačních karet

Každá asociační karta nabízí strukturu, která umožní sociálnímu pracovníkovi jeho vlastní reflexi a přípravu. Přináší reflektující otázky a další náměty a inspirace, jak s konkrétním tématem pracovat. Každá asociační karta obsahuje:

- ilustrace (obrazová část asociační karty),
- stručné představení dané karty (daného životního období),
- krátkou imaginaci pro uvolnění a navození vhodné atmosféry k symbolické práci,
- příprava sociálního pracovníka na setkání – konkrétní podněty ve formě otázek pro vlastní sebereflexi SP k danému tématu a další možné nápady, inspirace, podněty,
- setkání se samotným klientem – konkrétní podněty ve formě otázek pro práci s klientem k danému tématu, zadání práce na pískovišti a další nápady, inspirace, podněty,
- ukončení práce s klientem – ocenění, posílení klienta, ukotvení zdrojů, úkoly a další nápady, inspirace, podněty,
- záznamový arch pro vyhodnocení setkání a možnou reflexi do budoucna,
- úkol ve formě “odkazu” budoucím generacím, někomu konkrétnímu ze života klienta.

Na začátku práce může pracovník nechat prohlédnout kartu klientovi (nebo klientům v případě skupinové práce). Potom ji umístí k zadní stěně pískoviště.

Krok 1: Citát k asociační kartě, tématu

Citát kotví téma karty. Některé citáty v sobě mají i humor, nadhled a jsou vhodné pro odlehčení. Citát pracovník může a nemusí použít. Současně se pracovník může dotázat klienta/klientů, zda sami znají citát, který se k tématu vztahuje.

Krok 2: Stručný popis asociační karty, tématu

Pracovník popis asociační karty může a nemusí přečíst. Popis je stručný kvůli kognitivním schopnostem některých seniorů. Popis slouží k uvedení do tématu.

Krok 3: Krátká imaginace k asociační kartě, tématu

Imaginace doporučujeme používat poté, co si aktivizační pracovník sám několika imaginacemi projde, získá tak zkušenost se svým vlastním procesem a dokáže imaginaci s klientem krátce reflektovat a podělit se i o své prožitky. Aktivizační pracovník je vždy ten, kdo otevírá cestu klienta do tématu. Pro práci se seniory volíme krátké imaginace. Imaginaci pracovník může a nemusí použít.

Krátká imaginace ke každé asociační kartě umožňuje:

- Uvědomit si a prohloubit dech
- Uvědomit si tělo, mysl i duši

- Koncentrovat se na téma a soustředit energii
- klientovi nahlédnout do tématu naší společné práce
- Otevřít nové možnosti nebo volby
- Uvidět své zdroje a zvýšit vlastní sebeúctu
- Pocítit lásku, laskavost a soucit k sobě, druhým, světu
- Může utišit vnitřní dialog a vést klienta do přítomnosti
- Zadání práce na pískovišti, reflexe, ukončení, přemostění, poselství, záznam
- Další náměty pro práci s tématem

Krok 4: Zadání tématu na pískovišti a jeho reflexe

Teď můžete vybrat symboly, k danému tématu a vytvořit z nich v pískovišti jakýkoliv obraz.

Půjdu s Vámi a symboly, které si budete vybírat, můžete odkládat do košíku, který budu držet. Jak budete s výběrem hotov, odnesu Vám košík k pískovišti a Vy můžete začít tvořit.

Pokud jste připraven/a, můžete jít vybírat symboly. (AP doprovází klienta k symbolům)

Jste s výběrem hotov/a? (AP donesl a položil klientem vybrané symboly vedle pískoviště)

Můžete začít tvořit, až budete s obrazem hotov/a, řekněte mi. (Klient ukončil práci v pískovišti)

Chcete mi o tom obrazu něco povědět? (Následuje reflexe vzniklého obrazu)

Krok 5: Využit otázek a inspirací u každé asociační karty

Po rozhovoru AP nad vzniklým obrazem v pískovišti, může AP využít další otázky, které jsou u daného tématu uvedeny.

Krok 6: AP se souhlasem klienta vyfotí obraz vzniklý v pískovišti

Fotodokumentace tvorby v pískovišti může nám i klientovi ukázat vývoj jeho obrazů, témat apod. Můžeme se k nim vracet, znovu se ptát a společně objevovat.

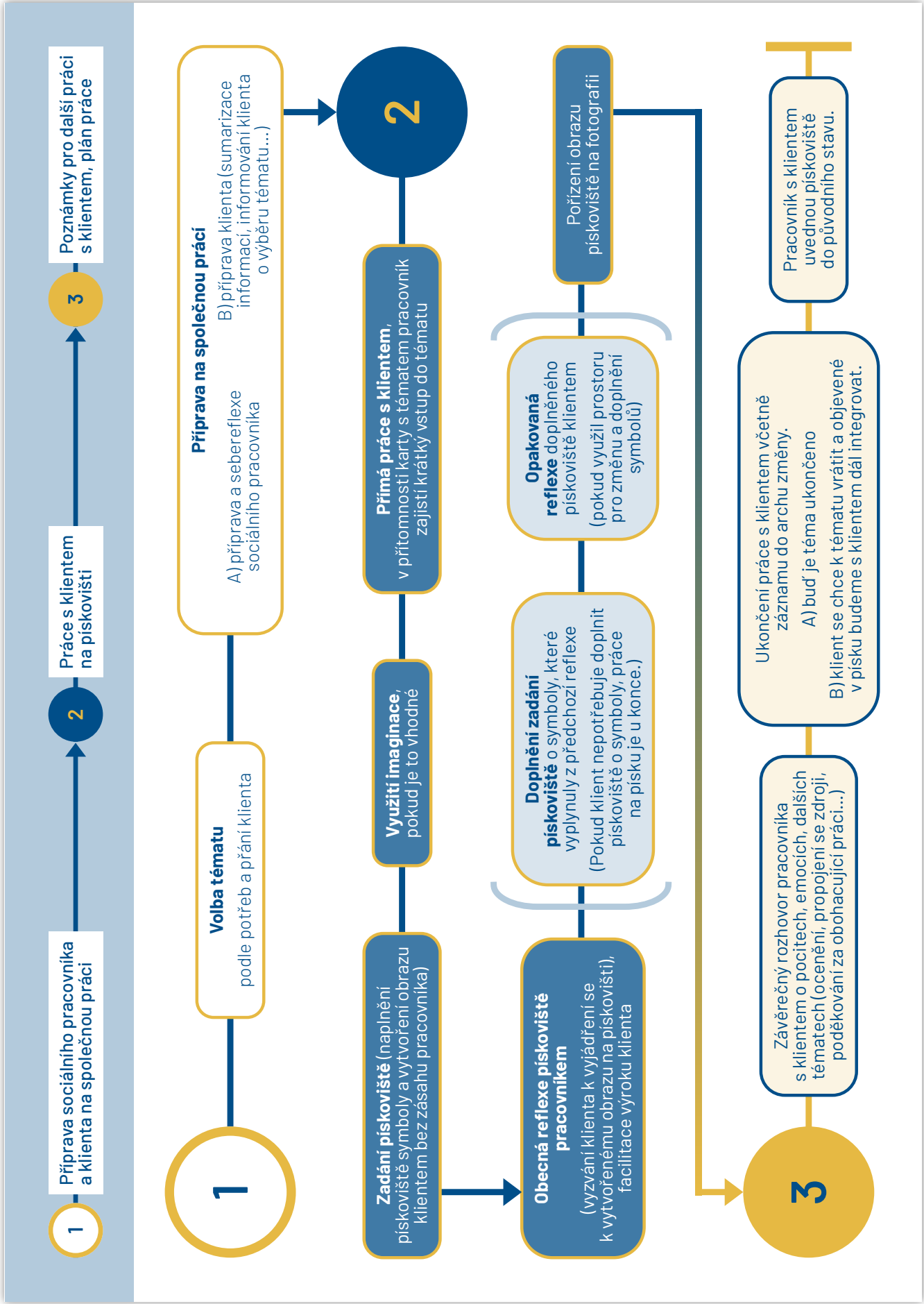
Krok 7: Poselství

Na konci práce na pískovišti požádáme seniora, zda by z toho, co dnes ve společné práci objevil, mohl formulovat nějaké poselství, vzkaz, důležitou zprávu a komu. Pokud je adresát poselství konkrétní osoba, zeptáme se, jak zprávu doručíme (to může mít

různé podoby – vyfocený obraz v písku s krátkým popisem zaslaný elektronicky dětem, vnukům, rodině, na obecní úřad, kde jsem žil, do práce, kde jsem pracoval apod.). Staří lidé potřebují mít hodnotu a vidět ve stáří smysl. Právě jejich životní zkušenost a moudrost adresovaná a předaná a oceněná, může tento smysl naplnit.

Krok 8: Vyplnění záznamového archu

AP vyplní záznamový arch, který je uveden za každou asociační kartou. Vede AP k dobré reflexi jeho práce s klientem. Dává mu strukturu a jistotu v práci. Pomáhá neopomenout nic důležitého. Stará se o to, aby AP reflektoval i své pocity a svá témata, která se při práci s klientem objevují a mohl s nimi dál pracovat, např. v supervizi apod.





13.1. Životní událost – NAROZENÍ

„Každé dítě po narození je bezbranné a závislé na svých nejbližších.
Potřebuje spoustu bezpečí a lásky.“

Toto je karta narození. V tom nekonečném okamžiku zranitelnosti, kdy přichází na svět zázrak života, je i ta nejobyčejnější zkušenost nová a prožíváme ji poprvé. Poprvé se nadechneme čerstvého vzduchu, poprvé spatříme světlo světa, poprvé pláčeme a poprvé zřetelně slyšíme hlas naší maminky ... Jaké to asi bylo tenkrát poprvé ... ?

Imaginace – přenesení klienta do okamžiku narození

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přitom mému hlasu ...

Představte si, že jste právě přišel/a na svět ... Nemáte nejmenší tušení, co se kolem děje. Vnímate další lidi a zvuky kolem sebe. Neustále se vás někdo dotýká, něco při tom povídá. Snažíte se pochopit, ale marně. Ta nejistota ve vás vyvolává strach. Najednou ucítíte jiný dotyk ... Je úplně jiný než ty předešlé ... Po tělíčku se vám rozlévá hřejivý pocit lásky, bezpečí a něhy ... A ta vůně, hmmm ... Tak silná, a tak povědomá. To je příjemné ... Za tím dotykem se nese líbezný hlas a promlouvá k vám. Co to říká? Vítejte na svět broučku/princezno. Ty jsi krásný/krásná ... Stále nerozumíte, ale víte jistě, že jste v bezpečí. Ten hlas přeci znáte. Jste spokojený/á a šťastný/á. Doufáte, že tenhle okamžik nikdy neskončí ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Kdy jsem se narodil/a? (datum, i jaká doba)
2. Kde jsem se narodil/a?
3. Jak probíhalo plánování těhotenství?
4. Jak probíhalo samotné těhotenství?
5. Jak probíhal porod?
6. Do jaké rodiny jsem se narodil/a?
7. Jaký byl život v mé rodině před narozením? A jaký po mém narození?
8. Říkala mi o těhotenství, porodu, období po narození moje máma (někdo jiný)?
9. Jaké jsem bylo miminko? (hodné, zlobivé, plačtivé ...)
10. Jako kolikáté dítě jsem se narodilo? (prvorozené, druhorozené ...)

11. Zůstal nějaký předmět z miminkovského období? Jaký? Proč právě tento?
12. Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na rodiče, prarodiče, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém se klient narodil – historický, sociální, případně politický kontext.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu Vašeho narození.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

1. Nejranější vzpomínka – kde jste, co děláte, kdo je tam s vámi, co se děje kolem vás – jaké vzpomínky na dětství vám byly předány dospělými (rodiče, prarodiče – bude zprostředkováno od někoho jiného)?
2. První vzpomínky na matku (bude mít patrně zprostředkováno od někoho jiného)?
3. První vzpomínka na otce (bude mít patrně zprostředkováno od někoho jiného)?
4. První vzpomínky na další důležité osoby?
5. Jaká vůně se vám vybaví, když se řekne narození?
6. Zpívali vám rodiče nějakou ukolébavku před spaním? Zkuste ji zazpívat. (bude mít patrně zprostředkováno od někoho jiného)?
7. Jaké další vzpomínky pojící se s narozením máte (např. fotografie, oblečky, peřinky, kolébka, videa)?

Nápady, inspirace, podněty pro setkání

Varianta znovu narození 1

Úvod: „Představte si, že jste se právě narodili a **do posledních detailů si můžete napláňovat svůj život již od narození**“.

1. Do jaké rodiny jste se narodil/a?
2. Do jaké rodiny byste si přál/a se narodit?
3. Když jako novorozeně nahlédnete do budoucna, na všechno to, co je před vámi, co je vašim přáním?
4. Co byste si přál/a změnit, když se budou věci dobře vyvíjet?
5. Představte si, že se potkáme za 6 let, a Vy budete dítětem školou povinným, co mi budete vyprávět, jak se cítíte ve vašem životě?
6. Když se zeptám vašich rodičů, co mi o vás budou povídat?
7. Kdybyste si mohl/a svůj život napláňovat při narození, co bude tou oblastí vašeho života, na kterou budete obzvláště hrdý/á?
8. Které zkušenosti byste si přál/a ve svém životě zažít a stavět na nich?
9. Představte si, že jako novorozený člověk máte velké množství energie, kterou můžete libovolně investovat. Do kterých oblastí života si přejete „zainvestovat“?
10. Když se zaposloucháte do svého nitra, jakou důležitou radu do života dáte sám/sama sobě?
11. Které životní motto vašich rodičů přetrvávalo léta a Vy byste jej chtěl/a dále rozvíjet?
12. Když se miminka narodí, mají strach jen ze dvou věcí – že budou upuštěna a z hlasitého křiku. Všechno ostatní jsou „převzaté a naučené strachy“. Jaké strachy jste se „naučil/a“ od jiných lidí?

Varianta znovu narození 2

1. Úvod: „Představte si, že jste se právě narodili. Kolem vaší „kolébky“ stojí **tři sudičky a přináší vám do vínku požehnání**.
 - a) **První sudička** je velmi přející a dobrotivá. Přináší vám ty nejlepší atributy do života jako je krása, chytrost, šarm. Které další byste si přál? Jak je v životě využijete? V čem pro vás budou v životě přínosné?
 - b) **Druhá sudička** vám přináší sílu a energii. Pro co byste ji ve svém životě využil?
 - c) **Třetí sudička** vám přeje, abyste zvládl překážky, se kterými se můžete setkat na cestě životem. Které překážky a jakým způsobem a s jakými dovednostmi byste si přál zdolat?
2. Vaši rodiče vám vybrali při narození vaše křestní jméno. Za jakých okolností se rozhodli právě pro toto jméno? Znáte ten příběh?
3. S jakými variantami vašeho jména jste se setkali od svých rodičů, podívejte se na kontext variant vašeho jména, kdy vám rodiče sdělovali něco milého, příjemného, něžného.

Ukončení práce s klientem na daném tématu

Cílem ukotvení zdrojů je využít zkušenosti a kompetence k řešení aktuálního problému a vidět rozmanitost nápadů a možnost své angažovanosti nebo zapojení ostatních.

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – narození. Pomocnou otázkou může být:

- 1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
- 2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
- 3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
- 4. Co ještě klienta k tématu napadá?
- 5. Co by teď ještě potřeboval?
- 6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

- 1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
- 2. Jak se cítí s odstupem?
- 3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
- 4. Vnímal/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
- 5. Jak vnímal/a své okolí?
- 6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky zaměřené na úspěch:

- 1. V čem je život nyní jiný, než jaký byl v období narození – jak a v čem se liší stáří a narození?
- 2. Myslíte teď na období narození jinak, než tomu bylo např. v období dospívání nebo dospělosti?
- 3. Jaké nové pocity nyní máte?

Závěrečná intervence:

- 1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
- 2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
- 3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Nápady, inspirace, podněty pro mezidobí

- 1. Napište své křestní jméno na papír. Poté se pokuste ke každému písmenu najít:
 - a) Vaši silnou stránku, co se týče jedinečnosti vaší osobnosti, co vás charakterizuje a vyznačuje, co děláte rád/a a víte, že jste v tom dobrý/á.
 - b) Připište jakékoli další písmeno, které vás charakterizuje

- 2. Napište své jméno, které jste dostal při narození od svých rodičů a doplňte ke svému jménu větu:

Jsem ...	Umím ...	Dokážu ...
Překonám ...	Zvládnou ...	Využívám ...
Chci ...	Můžu ...	Musím ...
Vydržím ...	Nesu ...	Unesu ...

- 3. Hra s významem křestního jména – podívejte se na význam vašeho jména v dostupných zdrojích.
 - a) Jaký je původ vašeho jména?
 - b) Jaké jsou varianty vašeho jména a které z nich máte nejraději, které naopak rád/a nemáte?
 - c) Jaké jsou symboly vašeho jména?
 - d) Jaký nese vaše jméno význam?

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Klient 1

Klient 2

Klient 3

Klient 4

Klient 5

Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.2. Životní událost – DĚTSTVÍ

„Moudrost nás posílá zpátky do dětství.“

Toto je karta dětství. V té bezstarostné době jsme ještě necítili tíhu světa. Upřímnost byla všední samozřejmostí a přetvářka nepochopitelné slovo dospěláků. Svět byl tak velký a zároveň malý. Každý den na nás čekal s otevřenou náručí. Někdy jsme se zapálili do hry natolik, že čas ztratil na chvíli smysl. Všimli jsme si toho až později, když se dávno setmelo ... Dětství má být pro každého obdobím radosti a štěstí. Jaké bylo to vaše ... ?

Imaginace – přenesení klienta do doby dětství

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přitom mému hlasu ...

Představte si, jak se pomalu vracíte zpět časem ... Vracíte se až do jednoho z těch úžasných dnů, kdy jste byl/a ještě dítě ... Usmíváte se, protože jste si dnes užil/a se svými přáteli spousty zábavy a legrace. Hráli jste celou řadu her. Vybavte si tu, která vás bavila nejvíc ... Netrápí vás žádné starosti. Svět je přeci tak jednoduchý a vy mu tak dobře rozumíte. Představte si svého nejlepšího kamaráda/ku ... vybavte si jeho/její smích a jiskřičky v jeho/jejích očích, když jste si společně užívali skvělou zábavu ... Máte ho/ji rád/a. Co se vám na něm/ní nejvíc líbí? ... Bavi vás objevovat a prozkoumávat nové věci, poznávat svět kolem sebe ... Jak je krásný! Jak je pestrý! Cítíte se v něm dobře ... Máte tu své blízké. Víte, o koho se můžete opřít, kdo vám pomůže, na koho se můžete spolehnout.

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Vzpomínám si na to, jaký jsem byl/a malý chlapec, malá holčička?
2. Co se mi vybaví jako první, když myslím na dětství?
3. Co se od dětí v naší rodině očekávalo?
4. Jak vypadaly společné chvíle v naší rodině?
5. Byl/a jsem zlobivé dítě nebo hodné?
6. Co jsem dělal/a nejraději?
7. Jak jsem trávil/a volný čas (např. koníčky, kroužky)?
8. Jaké byly mé oblíbené věci?
9. Chodil/a jsem ráda do školy? Považoval/a jsem se za šikovného žáka?
10. Jaký je můj nejkrásnější zážitek z dětství?
11. Které momenty ve mém dětství považuji za úspěšné?
12. Které stránky v období dětství považuji za silné, ve kterých oblastech dětství jsem vynikal?

- Na které okamžiky z období dětství jsem náležitě hrdý?
- Které okamžiky v dětství bych nejraději změnil/a? Jak by vypadala taková změna?
- Jaký byl můj nejlepší kamarád?
- Jací byli mí sourozenci?
- Jaký byl můj dětský sen? Splnil se?
- Jaké bylo mé největší tajemství, které jsem nikomu neřekl/a?
- O kterých věcech se v rodině nesmělo mluvit?
- Je něco, za co jsem se v dětství styděl/a?
- Byl/a jsem jako dítě nemocný/á?
- Vzpomínám na své dětství pozitivně či negativně?
- Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na rodiče, prarodiče, kamarády, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém byl klient dítě – historický, sociální, případně politický kontext.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

- Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu dětství.
- Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
- Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujem podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

RODINA (místo rodičů mohli být prarodiče, pěstouni apod.)

- Co byly v rodině důležité věci, které se musely, měly dělat?
- Co bylo v rodině tabu?
- Vaše máma byla žena, která ...
- Váš táta byl muž, který ...
- Co jste se mohl/a naučit od mámy ...
- Co jste se nemohl/a naučit od mámy ...

- Co jste se mohl/a naučit od táty ...
- Co jste se nemohl/a naučit od táty ...
- Co jste se mohl/a naučit od ...
- Co jste se nemohl/a naučit od ...
- V čem si myslíte, že na vás rodiče byli hrdí v době, kdy jste byl/a dítě?
- V jaké oblasti jste si přál/a, aby na vás byli rodiče hrdí a nebylo tomu tak?
- Co nejvíc dokázalo potěšit rodiče, když jste byl/a dítětem?
- Co nejvíc dokázalo rodiče popudit?
- Pokud se objevil v dětství nějaký nezdar a neúspěch, jak obvykle rodiče reagovali?

HRY

- Jaké hry jste jako děti hrály? (vyberte symbol)
- Vzpomenete si na pravidla?
- Která byla vaše oblíbená?
- S kým jste si nejčastěji hrál/a?
- Chtěl/a byste si zahrát nějakou hru teď?
- Máte teď nějakou oblíbenou hru?

ŠKOLA

- Jaký byl váš oblíbený předmět?
- Kolik dětí bylo ve škole?
- Vzpomenete si na jméno pana učitele/učitelky?
- Jaký předmět byl pro vás nejhorší?
- Jak jste se dopravoval do školy?

KAMARÁDI

- Co by o vás řekl váš nejlepší kamarád/ka z dětství?
- Jaký byl/a?
- Jak dlouho jste se kamarádili?
- Co jste na něm měl/a rád?
- Co měl/a on/ona rád/a na vás?

Cílem je dívat se na to, z jakého prostředí jsme vzešli, a to dál kultivovat. Když se díváme do dětství, nehodnotíme jej. Hledáme odpovědi na otázky: „Co jsem se díky tomu naučil, jaké to bylo, co jsem se mohl a co nemohl naučit, jakou vybavenost do života jsem dostal.“ Potřebujeme rozumět tomu, přes jaké „klíče“ vyhodnocujeme situace.

Ukončení práce s klientem na daném tématu

Cílem ukotvení zdrojů je využít zkušenosti a kompetence k řešení aktuálního problému a vidět rozmanitost nápadů a možnost své angažovanosti nebo zapojení ostatních.

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – dětství. Pomocnou otázkou může být:

- 1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
- 2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
- 3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
- 4. Co ještě klienta k tématu napadá?
- 5. Co by teď ještě potřeboval?
- 6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

- 1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
- 2. Jak se cítí s odstupem?
- 3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
- 4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
- 5. Jak vnímál/a své okolí?
- 6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky zaměřené na úspěch:

- 1. V čem je život nyní jiný, než jaký byl v období dětství – jak a v čem se liší stáří a dětství?
- 2. Myslíte teď na období dětství jinak, než tomu bylo např. v období dospívání nebo dospělosti?
- 3. Jaké nové pocity nyní máte?

Závěrečná intervence:

- 1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
- 2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
- 3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Nápady, inspirace, podněty pro mezidobí

Technika „Zázrak“

- 1. Zkuste si představit, že jste se jako dítě ocitli v zázračném obchodě, v němž se neplatí a kde si můžete vybrat cokoli.
- 2. Jakou věc byste si vybrali jako dítě? Jak by ta věc vypadala? K čemu by vám sloužila?
- 3. Jakou osobu byste si vybrali? Zkuste ji popsat, jak vypadá, jak přemýšlí, jak se cítí, jak se chová, co si o ní myslí ostatní?
- 4. Jakou vlastnost v dětství byste si vybrali? Proč zrovna tuhle?
- 5. Představte si, že jste získali vytouženou věc, osobu, vlastnost. Napište několika větami, jak se díky tomu mění váš život v dětství.

Technika „Zastavárna“

- 1. Jako dítě jste se ocitli v zázračné zastavárně. Zde se můžete zbavit toho, co nechcete.
- 2. Jaké věci v dětství byste se nejraději zbavili?
- 3. Jakou osobu/osoby či vztahy byste nejraději přenechali v zastavárně? Co byste si přáli mít u této osoby nebo tohoto vztahu jinak? Jaký vliv na vás měla v dětství tato osoba/vztah?
- 4. Jakou vlastnost v dětství byste nejraději přenechali v zastavárně?
- 5. Představte si, že jste se vybrané věci, osoby, vztahu, vlastnosti zbavili. Popište pár větami, jak se díky tomu mění váš život v dětství.

Technika „Kouzelný prsten“

Kouzelný prsten pomáhá svým zvláštním příběhem vytvořit opravdu kouzelnou náladu, obdobně jako při rituálu, při kterém si můžeme něco přát. SP sepisuje všechna přání, především z dětství (mohou být však i z dalších období klienta). Tak vznikne velká pokladnice impulzů. Uměním SP není vytvářet žebříček přání, ale měl by umět přání šikovně propojit a tímto způsobem zohlednit celou šíři nápadů.

SP uvádí větou: „Zde leží kouzelný prsten, díky kterému je možné splnit přání z dětství. Vezměte si prsten, nasadte si ho na prst a trochu jím pootočte. Co byste si přál/a pro sebe, své blízké? Co by si pro vás přáli vaši blízcí?“

Další otázky:

- 1. Která přání z dětství se vám již splnila?
- 2. Která z těchto přání se již dějí? Jak v nich chcete nebo můžete pokračovat?

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.3. Životní událost – ŠKOLNÍ LÉTA

„Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.“

Toto je karta školní léta. Doba objevování vlastních silných stránek a navazování přátelství, která mnohdy vydržela celý život. Touha objevovat svět a učit se novým věcem. Porovnávání s ostatními a učení se pravidlům a řádu. Snaha dostat co nejlepší známku za odvedený výkon. Vyrovnávání se s neúspěchy a překonávání překážek. Získávání pracovních návyků do dalších let. Důvěra nebo nedůvěra v jiné dospělé než rodiče a rodinné příslušníky. Školní léta mají být časem objevování. Jaká byla ta vaše ... ?

Imaginace – zamyšlení klienta nad okamžikem smrti

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přítomnému mému hlasu ...

Představte si, jak se pomalu vracíte zpět časem ... Vracíte se až do jednoho z těch úžasných dnů, kdy jste byl/a ještě dítě ... Znovu sedíte ve školní lavici ... Vybavte si spolužáky, učitele ... Už vás netrápí žádné starosti ... Už se nemusíte učit kvůli známce ... Škola je bezpečné místo, kde můžete objevovat svět, učit se a získávat nové informace ... Poznat, co vás baví ... Hledat cestu k tomu, co byste chtěli v životě dělat ... Co se vám ve škole nejvíce líbí? ... Baví vás objevovat a prozkoumávat nové věci, poznávat svět kolem sebe ... Cítíte se dobře ... Máš tu spolužáky, kamarády ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Vzpomínám si na to, jaký jsem byl/a malý chlapec, malá holčička ve škole?
2. Co se mi vybaví jako první, když myslím na školu?
3. Co se od dětí ve škole očekávalo?
4. Jak vypadaly moje chvíle ve škole?
5. Byl/a jsem zlobivé dítě nebo hodné?
6. Co jsem se učil nejraději? A co nejméně rád?
7. Jaké byly mé oblíbené předměty?
8. Chodil/a jsem ráda do školy? Považoval jsem se za šikovného žáka?
9. Jaký je můj nejkrásnější zážitek ze školy?
10. Které momenty považuji za úspěšné?
11. Které stránky v období dětství považuji za silné, v kterých oblastech dětství jsem vynikal?
12. Na které okamžiky jsem z období školy náležitě hrdý?
13. Které okamžiky bych nejraději změnil? Jak by vypadala taková změna?

14. Jaký byl můj nejlepší kamarád?
15. Jací byli mí spolužáci?
16. Jaký byl můj dětský sen? Splnil se?
17. Je něco za co jsem se ve škole styděl/a?
18. Byl jsem jako dítě nemocný?
19. Vzpomínám na školní léta pozitivně či negativně?
20. Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na rodiče, prarodiče, kamarády, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém byl klient dítě – historický, sociální, případně politický kontext.

Další náměty k zamyšlení

RODINA (místo rodičů mohli být prarodiče, pěstouni apod.)

1. Co byly v rodině důležité věci, které se musely, měly dělat, pokud se týká školy?
2. Moje máma byla v mých školních letech žena, která ...
3. Můj táta byl v mých školních letech muž, který ...
4. Co jsem se mohl naučit od mámy ...
5. Co jsem se nemohl naučit od mámy ...
6. Co jsem se mohl naučit od táty ...
7. Co jsem se nemohl naučit od táty ...
8. V čem si myslím, že na mě rodiče byli hrdí v době, kdy jsem byl dítě?
9. V jaké oblasti jsem si přál, aby na mě byli rodiče hrdí a nebylo tomu tak?
10. Co nejvíc dokázalo potěšit rodiče, když jsem byl dítětem ve škole?
11. Co nejvíc dokázalo rodiče popudit?
12. Pokud se objevil v dětství nějaký nezdár a neúspěch, jak obvykle rodiče reagovali?

HRY

1. Jaké hry jste jako děti hrály? (symbol)
2. Vzpomeneš si na pravidla?
3. Která byla tvoje oblíbená?
4. S kým jsi si nejčastěji hrál/a?
5. Chtěl/a by sis zahrát nějakou hru teď?
6. Máš teď nějakou oblíbenou hru?

ŠKOLA

1. Co mě ve škole bavilo nejvíc ...
2. Co mě bavilo nejméně ...

3. Co jsem se mohl naučit od svých učitelů ...
4. Na kterého rád vzpomínám ... Proč ...
5. Co jsem se nemohl naučit ve škole, ale měl jsem ...
6. Oblíbený předmět
7. Kolik dětí bylo ve škole
8. Jak jsi se dopravoval do školy?

KAMARÁDI

1. Co by o vás řekl váš nejlepší kamarád ze školy?
2. Jaký byl?
3. Jak dlouho jsme se bavili?
4. Co jsem na něm měl rád?

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Pokuste se napojit na období, kdy jste sami byli dětmi ve škole. Může to být konkrétní příběh. Vzpomínka na nějakou konkrétní situaci ze školy. Vzpomínka na období strávené ve školní lavici nebo v zájmovém kroužku či pobytu s jinými dětmi a lidmi.

Cílem je dívat se na to, z jakého prostředí jsme vzešli, a to dál kultivovat. Když se díváme do dětství, nehodnotíme jej. Hledáme odpovědi na otázky: “Co jsem se díky tomu naučil, jaké to bylo, co jsem mohl a co nemohl se naučit, jakou vybavenost do života jsem dostal.“ Potřebujeme rozumět tomu, přes jaké „klíče“ vyhodnocujeme situace. Dětství jako příležitost ...

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu školní léta.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami z etapy života klienta – školní léta. Pomocnou otázkou může být:

- 1. Co ještě klienta k tématu napadá?
- 2. Jak se teď cítí?
- 3. Co by teď ještě potřeboval?
- 4. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Pro další setkání

- 1. Jak o tom v mezičase přemýšlel, jaké myšlenky jej dodatečně napadaly?
- 2. Jak se zpětně cítí s odstupem?
- 3. Cítil něco v mezičase i v těle? Co a kde, jaké změny to byly?
- 4. Jak se projevoval navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky zaměřené na úspěch:

- 1. V čem je život nyní jiný, než to bylo v období školy – jak a v čem se liší stáří a školní léta?
- 2. Myslíte teď na období školních let jinak, než tomu bylo např. v období dospívání nebo dospělosti?
- 3. Jaké nové pocity nyní máte?

Cílem ukotvení zdrojů je využít zkušenosti a kompetence k řešení aktuálního problému a vidět rozmanitost nápadů a možnost své angažovanosti nebo zapojení ostatních.

Závěrečná intervence:

- 1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
- 2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
- 3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Nápady, inspirace, podněty

„Zázrak“

- 1. Zkuste si představit, že jste se jako dítě ocitl v zázračném obchodě, v němž se neplatí a kde si můžete vybrat cokoli.
- 2. Jakou věc byste si vybral jako žák v lavici? Jak by ta věc vypadala? K čemu by vám sloužila?
- 3. Jakou osobu? Zkuste ji popsat, jak by vypadá, jak přemýšlí, jak se cítí, jak se chová, co si o ní myslí ostatní?
- 4. Jakou vlastnost v dětství byste si vybrali, abyste se ve škole cítili dobře a byli úspěšní? Proč zrovna tuhle?

- 5. Představte si, že jste získali vytouženou věc, osobu, vlastnost. Napište několika větami, jak se díky tomu mění váš život ve škole.

„Zastavárna“

- 1. Jako dítě jste se ocitli v zázračné zastavárně. Zde se můžete zbavit toho, co nechcete.
- 2. Jaké věci ze školních let byste se nejraději zbavili?
- 3. Jakou osobu/osoby či vztahy se spolužáky byste nejraději přenechali v zastavárně? Jaký předmět ze školních let? Co byste si přáli mít jinak? Jaký vliv na vás měla v dětství tato osoba/vztah?
- 4. Jakou vlastnost ze školních let byste nejraději přenechali v zastavárně?
- 5. Představte si, že jste se vybrané věci, osoby, vztahu, vlastnosti zbavili. Popište pár větami, jak se díky tomu mění váš život v dětství.

Technika „Kouzelný prsten“

Kouzelný prsten pomáhá svým zvláštním příběhem vytvořit opravdu kouzelnou náladu, obdobně jako při rituálu, při kterém si můžeme něco přát. SP sepisuje všechna přání, z dětství především (mohou být však i z dalších období klienta). Tak vznikne velká pokladnice impulzů. Uměním SP není vytvářet žebříček přání, ale měl by umět přání šikovně propojit a tímto způsobem zohlednit celou šíři nápadů.

SP uvádí větou: „Zde leží kouzelný prsten, díky kterému je možné splnit přání ze školy. Vezměte si prsten a nasadte na prst a trochu jím pootočte. Co byste si přál/-a pro sebe, své spolužáky, své učitele? Co by si pro Vás přáli Vaši učitelé, spolužáci?

Další otázky:

- 1. Která přání ze školy se Vám již splnila?
- 2. Která z těchto přání se již dějí? Jak v nich chcete nebo můžete pokračovat?

Moudrý vládce

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Vždy vztahovat k danému období.

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které Vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po Vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Klient 1

Klient 2

Klient 3

Klient 4

Klient 5

Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.4. Životní událost – ZÁJMY, ZÁLIBY A KONÍČKY

„Jsou lidé, kteří nemají vůbec žádného koníčka, ale takové osoby jsou zvláštní hříčkou přírody - tak jako leváci, svatí, vegetariáni a jiné výjimečné zjevy. Normální člověk se však obvykle vyživuje jistým víceméně tichým šlenstvím, kterému se říká koníček.“

„Jenom veselé srdce je schopno cítit zálibu v dobru.“

Imaginace

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přítomnému mému hlasu ...

Pohodlně se posaďte, můžete si zavřít oči, a jen si představujte, jak s každým nádechem čerpáte novou energii, sílu a vitalitu ... a s každým výdechem necháváte odplouvat všechno zatěžující, bolavé, nepříjemné ... Můžete si zkusit představit vodopád, který vás očisťuje a voda odnáší vše nepotřebné ... Představte si teď cokoliv, co vás baví, co rádi děláte či co jste rádi dělávali ... Máte teď možnost znovu se plně ponořit do aktivity/zájmu/záliby, která vás baví/bavila ... Zkuste vnímat jak se cítíte ... Jak vám je ... Jestli je to příjemné, nechte ten pocit rozlít po celém těle ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Zájem je specifický druh motivace. Jedinec se zaměří na určitou oblast nebo nějaký předmět činnosti. Zájem směřuje k vyhledávání takových předmětů, aby činnost s nimi spojená vedla k uspokojení. Zájmy mohou být krátkodobé nebo i celoživotní.

Záliba činnost, kterou člověk rád dělá ve svém volném čase.

1. Jaké koníčky/záliby/zájmy jste měla v dětství?
2. Který z nich vám vydržel nejdéle?
3. Přetrval vám nějaký zájem do dospělosti?
4. Jak se vám měnily zájmy/záliby/koníčky během života?
5. Máte teď nějaký koníček/zájem/zálibu?
6. Jaká emoce se vám vybaví, když se řekne zájem/záliba či koníček?
7. Byl jste do některého zájmu/záliby/koníčku tlačení?
8. Jakou zálibu jste vždycky chtěl zkusit, ale nemohl jste?
9. Jaké koníčky/záliby/zájmy mělo vaši blízcí?
10. Máte slovo koníček spojené s nějakými jmény?

11. Kdybyste si mohl/a vybrat jen jednu zálibu/koníček/zájem, kterou byste dělal/a celý život, co by to bylo?
12. Litujete někdy, že jste své zálibě/koníčku/zájmu nevěnovala času, kolik jste chtěla?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na pocity, emoce, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu školní léta.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

- Vytvořte na pískovišti obraz, který si vybavíte, když se řekne slovo záliba/zájem či koníček. Volní symbolická asociace a následná moderovaná diskuze.

Nebo

- Vytvořte na pískovišti obraz koníčku/zájmu/záliby, kterou jste vždycky chtěl dělat, ale nemohl. Vytváříme možnost zkusit si přes symbol odžít svá přání. Imaginace, fantazie, jaké by to bylo, jak by mi to asi obohatilo život. Možnost o tom mluvit. Samozřejmě, pokud by se dala tato záliba/zájem či koníček ještě realizovat, třeba i jen částečně, můžeme zvážit se seniorem a jeho rodinou, jak by to mohlo vypadat. Tzv. „Ježíškova vnoučata“ jsou důkazem, že i velmi staří lidé mají nenaplněné sny a touhy. A že stojí rozhodně za to, pomoci jim je naplnit.

Nebo

- Vytvořte pískoviště s názvem moje záliby/zájmy/koníčky během mého života – v průběhu času. Takovou práci můžeme časově strukturovat např. dětství, střední nebo vysoká škola, dospělost apod.

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – zájmy, záliby a koníčky. Pomocnou otázkou může být:

1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
4. Co ještě klienta k tématu napadá?
5. Co by teď ještě potřeboval?
6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
2. Jak se cítí s odstupem?
3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
4. Vnímал/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
5. Jak vnímал/a své okolí?
6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.5. Životní událost – PUBERTA/ DOSPÍVÁNÍ

„Být normální v období dospívání je samo o sobě nenormální.“

Toto je karta dospívání – složitého období, které doprovází všudypřítomný chaos. Nevyznáme se sami v sobě, natož v ostatních. Toužíme po všem a zároveň po ničem. Rodiče nás nechápou a my zase na oplátku nechápeme je. Nevěříme těm otřepaným frázím, že je to v nás, že je pochopíme, až budeme starší. Jediný, kdo skvěle rozumí světu kolem, jsme přeci my a někteří naši vrstevníci. *Jak jste mu v té době rozuměl/a vy ... ?*

Imaginace – přenesení klienta do období puberty/dospívání

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přítomnému mému hlasu ...

Představte si, že kolem vás poletuje spousta třpytících se předmětů ... Co je to? Snažíte se k nim dostat blíže, sáhnout si na ně ... Zadíváte se pozorněji a zjišťujete, že jsou to obrazy. Obrazy, které tu jen tak neuspořádaně poletují ve vzduchu, míjí se, narážejí do sebe ... Jsou na nich vyobrazené vaše sny, plány, naděje, lásky a touhy ... Najednou si všimáte jednoho zvlášť zajímavého obrazu ... přiblížíte se k němu, natáhnete po něm prsty ... už ho máte skoro na dosah ... Poté vás ale najednou upoutá jiný obraz ... i k němu se snažíte přiblížit. Tolik se leskne, co by to mohlo být? ... Lehce se jej dotknete prsty a usmějete se. Je to sen, který jste si vždy přál/a splnit ... Poletujete si tu dál nekonečným prostorem plným těchto obrazů. Takových možností ... Stačí si jen vybrat ... Na zemi přímo pod vámi se klikatí dlouhá cesta. Je bezpečně ohraničená a mizí kdesi v dáli ... Víte, že je to vaše životní cesta ... Kdykoli si usmyslíte jít jinudy, cesta se tím směrem stočí ... V duchu za ni poděkujete, protože víte, že dokud po ní budete kráčet, potkáte další z vašich snů, splněných plánů i nadějí, lásek i tužeb ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Co první se mi vybaví, když se řekne dospívání?
2. Jaké bylo mé dospívání?
3. Jaké vzpomínky mám na své dospívání? V čem bylo krásné? V čem bylo náročné?
4. Jak jsem vnímal/a své tělo? Jak jsem byl/a spokojený/á se svým zevnějškem, vzhledem?
5. Jakou jsem měl/a pozici mezi vrstevníky, kamarády?
6. Měl/a jsem nějaký vzor v dospívání? Pokud ano, kdo to byl? Kdo nebo co mě inspirovalo?

7. Jak jsem vnímal/a své rodiče? Jaký jsme měli vztah? Jak jsme komunikovali? V čem jsme měli nejčastější spory, rozdílné vnímání? Co se mi líbí/ líbilo na mé matce? Co se mi líbí/líbilo na mém otci?
8. Jaké bylo „opouštění“ rodičů?
9. Jaké jsem měl/a sny, představy o své budoucnosti? Co jsem tehdy chtěl/a dělat profesně? Povedlo se mi to?
10. Jaké hodnoty a principy pro mě byly tehdy důležité? U koho jsem je nacházel/a? Jak jsem vnímal/a skutečnost, že budu muset postupně přebrat odpovědnost za svůj život? Jak jsem vnímal/a témata svobody vs. odpovědnosti (podřízenosti), práv vs. povinností?
11. O jaké své silné stránky jsem se tehdy mohl/a opřít? Co byly naopak moje limity?
12. O koho jsem se mohl/a opřít?
13. Na co jsem nejvíc hrdý/á, když myslím na své dospívání?
14. Co byl můj největší úlet (hlouposti) v letech dospívání?
15. Jaké bylo mé největší téma, které jsem chtěl/a, potřeboval/a řešit? Jakým těžkostem jsem tehdy čelil/a?
16. Klíčový okamžik v dospívání – co to bylo? Jaké to tehdy pro mě bylo?
17. Kdy jsem skutečně poznal/a, že už jsem dospěl/a?
18. Byl/a jsem zamilovaný? Jaké to bylo? Jaké představy o partnerství jsem tehdy měl/a? Co jsem u partnera očekával/a? Kdy jsem měl/a první sexuální zkušenost? Jak si ji dnes pamatuji?
19. Jaká byla pro mě příprava na profesní život? Kdy jsem ukončil/a ZŠ? Co pak bylo pak dál? Jak a kdy končila profesní příprava?
20. Co jsem si z tohoto období odnesl/a do dalšího života?
21. Jakou osobu dnes vidím, když se zpětně na sebe podívám jako na dospívajícího?
22. Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na školu, kamarády, rodiče, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém klient dospíval – historický, sociální, případně politický kontext.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu Vašeho dospívání.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

1. Ve kterém období jste dospíval? Jaké klíčové události jste kolem sebe mohl/a vnímat a vnímal/a? Jak vás mohly ovlivnit? Jak tehdejší doba mohla ovlivňovat život v rodině?
2. Kde jste dospíval? Byla to vesnice, město?
3. Co byste chtěl/a říct rodičům, kdybyste mohl/a?
4. Co byste chtěl/a říct kamarádům, kdybyste mohl/a?
5. Co byste chtěl/a říct vzkázat svému tehdejšímu já, kdybyste mohl/a?
6. Komu dalšímu byste chtěl/a něco vzkázat, říct?

Ukončení práce s klientem na daném tématu

Cílem ukotvení zdrojů je využít zkušenosti a kompetence k řešení aktuálního problému a vidět rozmanitost nápadů a možnost své angažovanosti nebo zapojení ostatních.

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – dospívání. Pomocnou otázkou může být:

1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
4. Co ještě klienta k tématu napadá?
5. Co by teď ještě potřeboval?
6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
2. Jak se cítí s odstupem?
3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
4. Vnímal/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
5. Jak vnímal/a své okolí?
6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky vedoucí k ocenění:

1. Co z toho (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), co se naučil v období dospívání v mezilidských vztazích, doted' přispívá k lepšímu životu?

2. Co z toho (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), co se naučil v dospívání ve školních a pracovních vztazích, doted' přispívá k lepšímu životu?
3. Co z toho (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), co se naučil v dospívání ve vztahu k sobě samému, doted' přispívá k lepšímu životu?
4. Představte si, že máte k dispozici stroj času, který by vám zpátky umožnil vrátit se na začátek dospívání – co byste si ponechal a co naopak byste si přál změnit?

Otázky zaměřené na úspěch:

1. V čem je život nyní jiný, než to bylo v dospívání?
2. Co nyní děláte jinak?
3. Na co nového nyní myslíte, než tomu bylo v dospívání?
4. Jaké nové pocity nyní máte?
5. Je někdo, kdo si na může všimnout změn?
6. Čeho konkrétně si může všimnout?
7. Jak na to zareagoval?

Závěrečná intervence:

1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Klient 1

Klient 2

Klient 3

Klient 4

Klient 5

Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.6. Životní událost – DOSPĚLOST

„Všichni dospěli byli dětmi, ale málokdo si na to pamatuje.“

Toto je karta dospělosti. Dospělost je velkým krokem směrem k vlastní zodpovědnost. Nikdy na něj nemůžeme být zcela připraveni. Někdo jej ustojí, jiný škobrtne, nakonec se však postavíme na vlastní nohy všichni. Najednou jsme na světě sami za sebe, rozhodujeme se, konáme ... Ostatní nám mohou radit, ale už ne nakazovat. Jsme na vrcholu života. Konečně máme představu, kterým směrem se vydat, čeho chceme v životě dosáhnout, co nás naplňuje ... Peníze hrají větší roli než kdykoli předtím. Spoustu času tak trávíme v práci budováním kariéry. Usazujeme se a zakládáme rodinu. Svým dětem předáme vše, co jsme se doposud naučili. Máme přeci již tolik zkušeností ... Zároveň je však před námi ještě dlouhá cesta ... *Jaká byla ta vaše?*

Imaginace – přenesení klienta do období dospělého života

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přítomnému mému hlasu ...

Představte si, že jste zpět na začátku své dospělosti ... Když se kolem sebe podíváte, co vidíte? Když se zaposloucháte, co slyšíte? Jaké vůně vnímáte? Jak vám chutná vaše dospělost? Co vnímáte ve svém těle? Kdo všechno je okolo vás? Jak se cítíte?

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Od kterého okamžiku se považuji za dospělého?
2. Jak dlouho budu dospělý/á – ve smyslu aktivní, samostatný/á?
3. Jak by podle mě měla vypadat ideální dospělá žena/ideální dospělý muž?
4. Dokážu za sebe přijímat zodpovědnost?
5. Dělán v životě to, co jsem vždycky chtěl/a?
6. Zvládám si i ve víru pracovních povinností plnit své sny? Jaké sny to jsou?
7. Chtěl/a bych se někdy vrátit zpět do dětství?
8. Dokážu si uspořádat čas mezi prací, rodinou a zábavou?
9. Co bych vzkázal/a svému mladšímu já? Doporučil/a bych mu vydat se stejným směrem?
10. Na kolik těžké pro mě bylo nastoupit do práce?
11. Jak jsem si představoval/a svou práci? Splnily se tyto představy?
12. Měla jsem možnost studovat? Pokud ne, co bych chtěl/a studovat? Co by mě zajímalo?

13. Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?
14. Co funguje – co se daří, co nechci měnit?
15. Co bych si přál umět, rozvíjet, získat?
16. Jaký je konkrétní minimální krok, kterým můžu dosáhnout toho, co si přeji umět, rozvíjet, získat?
17. Co dělám s radostí – co mě baví?
18. „Studánka síly“ – co mě posiluje?
19. „Kameny“ – co mě tíží?
20. Minulé úspěchy – co jsem se v dospělosti naučil? Jak jsem překonával překážky? Co z toho mi přináší užitek doted?
21. Přítomná síla a zdroje – kterých vlastností a dovedností si na sobě vážím? Co je mou silnou stránkou a potenciálem?
22. Budoucí možnosti – jaké jsou mé vize, sny a přání v období dospělosti? Čeho bych chtěl dosáhnout? Kam směřuji?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na partnera, děti, kamarády, rodiče, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém klient byl dospělý – historický, sociální, případně politický kontext.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu dospělost.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

1. Ve kterém období jste byl dospělý/á? Jaké klíčové události jste kolem sebe mohl/a vnímat a vnímal/a? Jak vás mohly ovlivnit? Jak tehdejší doba mohla ovlivňovat život v dospělosti?
2. Kde všude jste prožíval svou dospělost? Byla to vesnice, město?

3. Co byste chtěl asi říct jako dospělý své rodině, kdyby mohl?
4. Co by chtěl/a říct jako dospělý rodičům, kdybyste mohl?
5. Co by chtěl/a říct jako dospělý kamarádům, kdybyste mohl?
6. Co by chtěl/a říct jako dospělý vzkázat svému tehdejšímu já, kdybyste mohl?
7. Komu dalšímu byste chtěl/a něco vzkázat, říct?
8. V čem můžete spatřovat krásu období dospělosti?
9. Co bylo vaší silnou stránkou v dospělosti?
10. Co nebo kdo bylo pro vás inspirací v dospělosti?
11. Co jste měl na sobě klient rád/a, čeho jste si na sobě vážil/a?
12. V čem jste sám sobě věřil/a, v čem jste se na sebe mohl/a spolehnout?
13. V čem a na koho jste se mohl/a spolehnout?
14. V co nebo koho jste měl/a důvěru, v co jste věřil/a v době dospělosti?
15. Komu, jak a v čem jste pomáhal/a v období dospělosti?
16. Co vás v dospělosti těšilo?
17. S jakými těžkostmi jste se potýkal/a klient v dospělosti?
18. Jakým způsobem jste je dokázal/a zvládnout?
19. Co jste vnímal/a jako výzvu?
20. Co vám pomáhalo výzvy překonávat?
21. Co vás naučil život v dospělosti a jak vám tyto zkušenosti přispívají v současném období?
22. Co jste si přál/a se naučit, avšak životní dráha dospělosti vás zavedla jinam: v partnerství, vzdělání a vzdělávání, zaměstnání, v zálibách, v přátelství, ve společenském životě, materiálním světě, celkové životní úrovni?
23. Co jste se nemohl/a z nejrůznějších důvodů v dospělosti naučit?
24. Co byla vaše vize a přání na prahu dospělosti?
25. Jak se vám dařilo tato přání naplňovat?
26. Jak se k vám druzí vztahovali, kdo pro vás byl nejdůležitější?
27. Jaký vliv na vás měli lidé ve vaší blízkosti: v osobním, společenském a pracovním životě?
28. Jaký vliv jste měl/a v dospělosti na své okolí: na blízké lidi, lidi ve společnosti, v pracovních vztazích?

Ukončení práce s klientem na daném tématu

Cílem ukotvení zdrojů je využít zkušenosti a kompetence k řešení aktuálního problému a vidět rozmanitost nápadů a možnost své angažovanosti nebo zapojení ostatních.

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami z etapy života klienta – dospělost. Pomocnou otázkou může být:

1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
4. Co ještě klienta k tématu napadá?

- 5. Co by teď ještě potřeboval?
- 6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

- 1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
- 2. Jak se cítí s odstupem?
- 3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
- 4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
- 5. Jak vnímál/a své okolí?
- 6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky vedoucí k ocenění:

- 1. Co z toho, co se naučil v období dospělosti v mezilidských vztazích (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), doted' přispívá k lepšímu životu?
- 2. Co z toho, co se naučil v dospělosti v pracovních vztazích (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), doted' přispívá k lepšímu životu?
- 3. Co z toho, co se naučil v dospělosti ve vztahu k sobě samému (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), doted' přispívá k lepšímu životu?
- 4. Představte si, že máte k dispozici stroj času, který by vám umožnil vrátit se zpátky na začátek dospělosti – co byste si ponechal/a a co naopak byste si přál/a změnit?

Otázky zaměřené na úspěch:

- 1. V čem je život nyní jiný, než to bylo v dospělosti?
- 2. Co nyní děláte jinak?
- 3. Na co nového nyní myslíte, než tomu bylo v dospělosti?
- 4. Jaké nové pocity nyní máte?
- 5. Je někdo, kdo si na vás může všimát změn?
- 6. Čeho konkrétně si může všimát?
- 7. Jak na to zareagoval?

Závěrečná intervence:

- 1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
- 2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
- 3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	
Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	
Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.7. Životní událost – SVATBA

*„Poznáš-li srdce, které chce Ti věrno být, pak nech si jen to
a nechtěj jiné mít.“*

Toto je karta svatby. Pro mnohé je tím nejdůležitějším dnem v životě. Prožíváme při něm silné emoce, které se nesou ve znamení lásky, budoucího štěstí, ale také nervozity a velkého očekávání. Vždyť právě činíme zásadní rozhodnutí, které navždy změní náš život. Vzájemně si slibujeme věrnost, úctu ... Slibujeme si, že spolu zůstaneme do konce života a překonáme všechny nástrahy, která nás v manželství čekají. Zkouška času napoví, jak upřímně jsme naše sliby vyslovili ... Jaký byl váš svatební den ... ?

Imaginace – přenesení klienta do okamžiku svatebního dne

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přitom mému hlasu ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Jaký byl můj svatební den? Pokud zatím neproběhl, jak si jej představuji?
2. Jaké emoce jsem cítil/a?
3. Jaká byla má očekávání? Jaká jsou má očekávání, pokud mě svatba čeká?
4. Jak jste si představoval/a svého manžela/manželku? Splnily se tyto představy?
5. Byl/a jsem stoprocentně přesvědčený/á, že chci mít svatbu?
6. Myslél/a jsem si, že je to ten pravý/ta pravá?
7. Rozhodl/a bych se pro svou svatbu znovu?
8. Kdybych se vdávala/ženil znovu, co bych udělal/a jinak?
9. Co bylo na mém svatebním dni nejkrásnější?
10. Co bylo na mém svatebním dni nejhorší?
11. Měl/a jsem na své svatbě lidi, které jsem chtěl/a?
12. Čeho si na svém manželovi/své manželce vážím?
13. Čeho si váží on/ona na mně?
14. Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola:
Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na partnera, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém měl klient svatbu – historický, sociální, případně politický kontext.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu Vaší svatby.

2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.

3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

1. Ve kterém období jste měl/a svatbu? Jaké klíčové události kolem sebe jste vnímal/a? Jak vás mohly ovlivnit? Jak tehdejší doba mohla ovlivňovat život v rodině?

2. Kde jste měl/a svatbu?

3. Co byste chtěl/a říct rodičům, kdybyste mohl?

4. Co byste chtěl/a říct kamarádům, kdybyste mohl?

5. Co byste chtěl/a říct vzkázat svému tehdejšímu já, kdybyste mohl?

6. Komu dalšímu byste chtěl/a něco vzkázat, říct?

7. Když se podíváme na současnou situaci – tam, kde jste nyní – jak přemýšlíte o vztazích, jak vztahy prožíváte a jak se chováte ve vztazích, co můžete pozorovat?

8. Jak se proměnil váš postoj k manželskému svazku v horizontu času? Co bylo na začátku?

9. Jaké vaše vnitřní nastavení vedlo k výběru vašeho životního partnera? Co bylo tím vodítkem?

10. Co z očekávání o manželství se podařilo naplnit a uskutečnit?

11. Co byste si přál/a prožít a zažít v manželství jinak?

12. Které výzvy a překážky jste musel/a v manželství překonávat?

13. Jaké strategie vám v tom pomáhaly?

14. Kdo vám byl/a v manželství největší oporou?

15. Komu konkrétně byste si přál/a poděkovat za podporu v manželství a ve vztazích, jak konkrétně byste to mohl udělat?

Nápady, inspirace, podněty

Poslech hudby, která hrála klientovi/klientce na svatbě.

Technika: „Svatební dar“

Zkuste si představit, že jste dostal/la se svou manželkou/manželem ten nejlepší svatební dar.

1. Darem byste dostali nadání a talent pro vztah a vaše manželství. Které talenty byste si přáli pro manželství?

2. Podle jaké minimální změny na sobě poznáte, že tyto talenty vešly do vašeho manželství?

3. Podle jaké minimální změny u vás by si těchto talentů všimlo vaše okolí?

4. Které vaše povahové vlastnosti považuje za přínosné pro partnerství a manželství?

5. Které vaše povahové vlastnosti byste si přáli změnit?

6. Jak by vypadal dárkový poukaz na splnění těch nejtajnějších přání pro vaše manželství.

7. Představte si, že mezi svatebními dary bude ten nejlepší recept na šťastné manželství. Jak vypadá takové manželství? O čem v něm přemýšlíte? Jak se v něm cítíte? Jak se chováte jako partneři k sobě?

8. Představte si, že jste u svatebního stolu vyzváni k proslovu. V tomto proslovu máte prostor poděkovat komukoli a za cokoli. Co důležitého by zaznělo ve vašem svatebním proslovu?

9. Když se podíváte na období, které doposud uběhlo od svatebního dne, co z výše uvedeného se vám v manželství podařilo? Co byste si přál/a ponechat a neměnit? Co byste si přál/a naopak změnit?

Technika „Interview“

Představte si, že si vás novinář vybere pro napsání zajímavého interview, které má přinést zkušenosti a rady pro páry, které se rozhodnout uzavřít manželství. Pro další páry bude chtít zjistit:

1. Kdy jste potkal svou první velkou lásku?

2. Který obraz z této doby si uchováte ve vzpomínkách jako malou drahocennost?

3. S kým jste podle svého názoru dosud zažil tu nejniternější formu lásky?

4. Komu jste svou lásku dal v největší míře?

5. Jaké důležité zkušenosti jste z dlouholetého partnerství získal?

6. Jaká je vaše představa o dobrém každodenním soužití?

7. Jak se dají v partnerství zvládat obtížné situace?

8. Jak lze cítit lásku v mnoha drobnostech?

9. Jak lze vytvářet blízkost a intimitu?

10. Když se řekne „svatba a manželství“, co vám běží hlavou? Jaké emoce cítíte? Jaké asociace ve vás vzbuzuje svatba?

- 11. Jaký by mohl být životní sen ohledně partnerství?
- 12. Čím sami můžete přispět k tomu, aby se tento životní sen naplnil?
- 13. Které předpoklady by měli mít lidé, kteří se rozhodnou uzavřít manželství?
- 14. Které atributy jsou důležité pro spokojené manželství?
- 15. Které přínosy pro život má uzavření sňatku?
- 16. Na co zpětně společně hledíte s hrdoostí?
- 17. Jak jste produktivně využili rozdíly mezi vámi a partnerem?
- 18. Podle čeho se dá poznat vytrvalost v lásce?
- 19. Když jste chtěl ze svého života vyhnat samotu, co se dokonale osvědčilo?
- 20. Zkuste se zamyslet nad nejméně třemi dost dobrými důvody proč zpečetit lásku partnerů sňatkem.
- 21. V čem vnímáte rozdíly motivů pro uzavření sňatku před 50 lety a nyní?

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – svatba. Pomocnou otázkou může být:

- 1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
- 2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
- 3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
- 4. Co ještě klienta k tématu napadá?
- 5. Co by teď ještě potřeboval?
- 6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

- 1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
- 2. Jak se cítí s odstupem?
- 3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
- 4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
- 5. Jak vnímál/a své okolí?
- 6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky zaměřené na úspěch:

- 1. V čem je život nyní jiný, než jaký byl v období svatby (přípravy, samotná svatba, těsně po svatbě)?
- 2. Co nyní děláte jinak?
- 3. Na co nového nyní myslíte?
- 4. Jaké nové pocity nyní máte?
- 5. Je někdo, kdo si na vás může všimnat změn?
- 6. Čeho konkrétně si může všimnat?
- 7. Jak na to zareagoval?

Závěrečná intervence:

- 1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
- 2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte

- 3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.8. Životní událost – RODINA, KTEROU JSEM ZALOŽIL

„Rodina je tam, kde život začíná a láska nikdy nekončí.
Rodina je to, co dělá domov domovem.“

Toto je karta rodiny. Rodina je velkým darem i příčinou sváru. Je tím nejdůležitějším životním základem, který utváří naše ideály v dětství a dává našemu konání smysl v dospělosti. Přináší s sebou domov, pochopení, lásku, ale i bolest. Můžeme se v ní cítit šťastní, milovaní svými rodiči, svými sourozenci, svými dětmi ... Na druhé straně můžeme zažívat pocity křivdy a neporozumění. Ať je to jakkoli, rodinu máme na celý život. Je nám dána a později ji dotváříme sami. Jaká je vaše rodina ... ?

Imaginace – úvaha klienta nad vlastní rodinou

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přitom mému hlasu ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Jakým slovem bych charakterizoval svou rodinu?
2. Jací byli mí rodiče? V čem mi mohli být vzorem pro moje vlastní rodičovství?
3. Co se mi líbí/líbilo na mé matce?
4. Co se mi líbí/líbilo na mém otci?
5. Je něco, co se v naší rodině předává z generace na generaci?
6. Který zážitek s rodinou mám nejvíce vrytý do paměti?
7. Jak jsem se ve své rodině cítil?
8. Jsem smířený se svými rodiči? Rozumím jejich způsobu života?
9. Jací byli mí rodiče prarodiče pro mé děti?
10. Jak by se dala popsat stručně moje vlastní rodina?
11. Jak jsem zakládal rodinu? Co všechno se tehdy okolo mě dělo? Co všechno bylo potřeba zařídit?
12. Plánovali jsme s partnerem rodinu nebo to přišlo „samo“?
13. Jak jsme prožívali narození dětí?
14. Jakým rodičem jsem já? Jaká role se ode mě očekává?
15. Jak se cítím v rodině mnou založené?
16. Co bylo (a třeba ještě je) na rodičovství to nejtěžší?
17. Co se mi na mé rodině líbí nejvíce?
18. Co bych na své rodině změnil?
19. Jak se dařilo a daří sladit práci a rodinu?
20. Jaké jsme v rodině měli společné rituály?
21. Jak jsme trávili, trávíme volný čas?
22. Jaké to je/bylo vidět vyrůstat děti?

23. Jaký život jsem si přál pro své děti?
24. Které období bylo pro mě jako rodiče nejnáročnější?
25. Čemu se dnes naopak usmívám, když si na to vzpomenu?
26. Jak se vyvíjí/vyvíjela partnerská oblast? Jak rodičovství ovlivňovalo partnerství?
27. Byli nebo jsme jako rodiče v souladu?
28. Když se řekne slovo „milovat“, co se mi vybaví?
29. Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na partnerství, děti, výchovu, profesi, volný čas, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém klient měl nebo mohl mít rodinu – historický, sociální, případně politický kontext.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu rodina, kterou jsem založil.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

1. Ve kterém období jste zakládal rodinu? Jaké klíčové události kolem sebe jste vnímal/a? Jak vás mohly ovlivnit jako rodiče? Jak tehdejší doba mohla ovlivňovat život v rodině?
2. Kde jste měl rodinu? Jak se to vyvíjelo? Bydleli jste na vesnici nebo ve městě?
3. Stěhovali jste se? Kolikrát? Bydleli jste s původními rodiči? Kdy odešli? Jak často jste se pak vídali?
4. Co byste chtěl/a říct rodičům, kdybyste mohl?
5. Co byste chtěl/a říct dětem, kdybyste mohl?
6. Co byste chtěl/a říct kamarádům, kdybyste mohl?
7. Co byste chtěl/a vzkázat svému tehdejšímu já, kdybyste mohl?
8. Komu dalšímu byste chtěl/a něco vzkázat, říct?

Nápady, inspirace, podněty

Kresba začarované rodiny

1. Klient popisuje svou původní (primární) rodinu tak, jak by ji viděl ve zvířecí podobě – každý člen rodiny jako nějaké zvíře
 2. Klient popisuje svou vlastní rodinu, ve které byl sám rodičem tak, jak by ji viděl ve zvířecí podobě – každý člen rodiny jako nějaké zvíře
- velmi důležitá je symbolika zvířete – každá společnost přisuzuje zvířeti vlastnosti podle toho, jaké s ním má zkušenosti a co je pro danou kulturu obvyklé.



Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – rodina. Pomocnou otázkou může být:

1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
4. Co ještě klienta k tématu napadá?
5. Co by teď ještě potřeboval?
6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
2. Jak se cítí s odstupem?
3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
4. Vnímal/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
5. Jak vnímal/a své okolí?
6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky vedoucí k ocenění:

1. Co z toho, co se naučil v mezilidských vztazích (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), doteď přispívá k lepšímu životu?
2. Co z toho, co se naučil jako rodič ve vztahu k sobě samému (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), doteď přispívá k lepšímu životu?
3. Představte si, že máte k dispozici stroj času, který by vám umožnil vrátit se zpátky do jakéhokoli období rodiny – co byste si ponechal a co naopak byste si přál změnit?

Otázky zaměřené na úspěch:

1. V čem je život nyní jiný, než jaký byl v období rodiny?
2. Co nyní děláte jinak?
3. Na co nového nyní myslíte?
4. Jaké nové pocity nyní máte?
5. Je někdo, kdo si na vás může všimnout změn?
6. Čeho konkrétně si může všimnout?
7. Jak na to zareagoval?

Závěrečná intervence:

1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědi klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	
Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	
Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Klient 1

Klient 2

Klient 3

Klient 4

Klient 5

Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.9. Životní událost – MOJE SNY A PŘÁNÍ

„Přání je víc než jenom přání. Je to cíl, který může tvoje podvědomí pomoci udělat realitou.“

Michael Jackson americký zpěvák

„Ať jsi kdokoli a děláš cokoli, když něco doopravdy chceš, je to proto, že se toto přání zrodilo v duši Vesmíru. Je to tvé poslání na Zemi.“

Paulo Coelho, kniha Alchymista

Každý člověk má mnoho snů, sníme už jako malé děti, toužíme po mnoha věcech, přání a sny nás provázejí po celý náš život. I lidé staří mají své sny, jen o nich někdy nemluví, třeba proto, že nechtějí být na obtíž, nechtějí někoho zatížit, nebo na to nemají peníze. Nakonec akce Českého rozhlasu „Ježíškova vnoučata“, je jasným a mnohaletým důkazem toho, že to tak je. Můžeme začít tím, že na pískovišti pomocí symbolů a asociačních karet tuto oblast nevyslovených přání a snění společně se seniory začneme hravě, humorně i vážně prozkoumávat.

Imaginace – zamyšlení klienta nad okamžikem smrti

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přítomnému mému hlasu ...

Představte si, že před sebou vidíte krásný urostlý strom ... Jeho větve jsou rozložené a souměrné, klenoucí se na všechny strany ... Bohatě listoví něžně švele v ranním tichu ... Cítíte jejich svěží vůni ... Strom stojí pevně a jeho kořeny jsou hluboké a pevné ... Představte si, že jste tím stromem ... A teď si představte, že se na stromě objevilo ovoce, které symbolizuje všechny vaše sny ... Pozorně si je prohlížejte a spojte se se svými přáními a sny ... Které to jsou ... ? Cítíte touhu, radost a klid ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Mám nějaké sny či přání v oblasti, která se týká lásky?
2. Přál/a bych si něco změnit ve vztahu k dětem, rodičům, přátelům, k lidem všeobecně?
3. Uvědomuji si nějaká přání či sny k životu jako takovému?
4. Mám nějaká přání nebo sny v oblasti zdraví ať svého, nebo někoho jiného?

5. Mám nějaké sny či přání, které se týkají péče o mé tělo, vzhled a krásu?
6. Mám nějaké sny a přání, které se týkají přírody, světa, naší země apod?
7. Chci ještě něco změnit na sobě, něco zlepšit, něco se učit a v něčem se zdokonalit?
8. Přál bych si něco změnit na místě, kde momentálně žiji?
9. Mám nějaká přání nebo sny v oblasti své zábavy a zájmů?
10. Mám nějaký dlouhodobý sen či přání?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na partnerství, děti, výchovu, profesi, volný čas, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém klient měl nebo mohl mít rodinu – historický, sociální, případně politický kontext.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu moje sny a přání.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

- Zkuste vytvořit v pískovišti obraz všech vašich přání nebo snů, které máte.

Nebo

- Vytvořte v pískovišti obraz vašeho největšího přání nebo snu.

Nebo

- Vyberte symboly, které vyjadřují některé vlastnosti, o kterých sníte, že byste chtěli nebo potřebovali mít.

Nebo

- Zkuste si představit, že byste mohli prožít celý týden s vaší oblíbenou knížkou, která by to byla? Zkuste vytvořit v písku obraz, který by znázorňoval cokoli z té knihy, co by se vám líbilo prožít, zažít nebo se naučit.

Nebo

- Zkuste si představit pohyb na „tenkém ledě“. Někdy, když máme skrytá přání a chceme si je naplnit, musíme tu a tam podstoupit nějaká rizika, pohybovat se na „tenkém ledu“. Vytvořte v pískovišti obraz vašich přání a zároveň zkuste zobrazit možné „tenké ledy“ (např. starší pán do písku postavil sošku ženy a k ní položil srdce, přál si mít důvěrný vztah s ženou, od té doby, co zemřela manželka, si připadal osamělý, tenký led zobrazil kartou, na které byl skleslý muž – strach z trapnosti a odmítnutí.)

Nebo

- Kdybyste mohli s kýmkoli bez ohledu na to, v jaké době žil, strávit 1 den. S kým by to bylo? Zkuste vytvořit obraz v pískovišti, který bude představovat, čím byste touto osobou byli obdarováni.

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – moje sny a přání. Pomocnou otázkou může být:

1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
4. Co ještě klienta k tématu napadá?
5. Co by teď ještě potřeboval?
6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
2. Jak se cítí s odstupem?
3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
5. Jak vnímál/a své okolí?
6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)Záznamový arch ze skupiné konzultace / skupinového sezení s klienty

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.10. Životní událost – MOJE NESPLNĚNÉ SNY

„Někdy je lepší celý život po něčem marně toužit než prožít velké zklamání ze splněného snu.“

Toto je karta nesplněných snů. Není se za co stydět. Každý takové měl a má. Důvodů, proč se nám nepodařilo některých snů dosáhnout, je nespočet. Některých jsme se vzdali kvůli našim blízkým, z některých jsme jednoduše vyrostli a jiné byly zkrátka nad naše síly. Může nás to mrzet, možná dokonce rozčilovat. Musíme se s tím však smířit a neutápět se zbytečně v minulosti. Navíc není nikdy dost pozdě uskutečnit alespoň část našich původních představ. I nesplněný sen nám přeci může přinést radost a štěstí. Chtěli jsme závodit na motorkách? Pohár už nevyhrajeme, ale můžeme se na jedné po letech alespoň projet. Je jen na nás, jakou cestu si zvolíme ... Jaké jsou vaše nesplněné sny?

Imaginace – úvaha klienta nad svými nesplněnými sny

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přítomnému hlasu ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Jaké jsou mé nesplněné sny?
2. Který nesplněný sen mě mrzí nejvíce?
3. Z jakého důvodu tento sen nešel uskutečnit?
4. Jaká emoce mnou rezonuje, když si vybavím své nesplněné sny?
5. Přijal jsem své nesplněné sny – smířil jsem se?
6. Můžu udělat něco, co by aspoň trochu tyto sny přiblížilo?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu moje nesplněné sny.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

1. Co jste si přál/a splnit, avšak životní dráha vás zavedla jinam: v partnerství, vzdělání a vzdělávání, zaměstnání, zálibách, přátelství, ve společenském životě, materiálním světě, celkové životní úrovni?
2. Co jste si nemohl/a z nejrůznějších důvodů v splnit?
3. Ve kterém období jste si začal/a uvědomovat, že se některé sny nesplní? Jaké klíčové události kolem sebe jste vnímal/a?
4. Které nesplněné sny vás mrzí nejvíc? Z jakého důvodu?
5. Byly to sny individuální nebo společné s někým? S kým?
6. Jak se jeví důležitost toho snu nyní?
7. Co byste chtěl/a vzkázat svému tehdejšímu já, kdybyste mohl/a?
8. Komu dalšímu byste chtěl/A něco vzkázat, říct?

Nápady, myšlenky, inspirace

1. Aktivita na zbavení se negativní energie nesplněných snů. Proměna nesplněných snů v sílu – co jste se z toho mohl naučit?
2. Napsat si seznam nesplněných snů/přání. Zjistit, jestli ještě něco nejde splnit.

Imaginace

Nyní si představte kus nedotčené půdy, kus země, na které ještě nic neroste. Může být maličký jako náprstek nebo velký jako nějaký park – jak vám to vyhovuje ... Tu půdu pak osadte rostlinami ... Zahradu potom můžete utvářet podle svých přání. Vaše přání se ihned stávají skutečností, protože svou představivostí můžete kouzlit ... Jestliže si později uvědomíte, že to chcete zařídit jinak, máte k dispozici kompost, který založíte v koutě zahrady. Tam můžete nanosít vše, co už nechcete, takže se to může proměnit v užitečnou půdu. Tak můžete kdykoli provést změnu ... Jestli chcete, můžete na své zahradě také mít v nějaké podobě vodu, můžete zbudovat rybník, studnu nebo potok. Jestli chcete, můžete mít na své zahradě také zvířata ... A když jste svou zahradu vybudovali tak, jak jste ji chtěli mít, můžete se někde usadit a potěšit se z ní ... Můžete zvážít, zda byste chtěli do své zahrady někoho pozvat ... Do zahrady se můžete kdykoli vrátit. Můžete ji kdykoli podle chuti změnit ... Potom se s plnou pozorností vraťte zpátky do místnosti.

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – nesplněné sny. Pomocnou otázkou může být:

1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
4. Co ještě klienta k tématu napadá?
5. Co by teď ještě potřeboval?
6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

1. Jak o tom v mezechase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
2. Jak se cítí s odstupem?
3. Cítil/a něco v mezechase i v těle? Co a kde?
4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
5. Jak vnímál/a své okolí?
6. Jak se projevoval/a navenek v mezechase pro své okolí?

Otázky vedoucí k ocenění:

1. Co z toho, co se naučil ve vztahu k sobě samému (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), doteď přispívá k lepšímu životu?
2. Představte si, že máte k dispozici stroj času, který by vám umožnil vrátit se zpět – co byste si ponechal a co naopak byste si přál změnit?

Otázky zaměřené na úspěch:

1. Na co nového nyní myslíte v souvislosti s nesplněnými sny?
2. Jaké nové pocity nyní máte?
3. Je někdo, kdo si na vás může všimnout změn?
4. Čeho konkrétně si může všimnout?
5. Jak na to zareagoval?

Závěrečná intervence:

1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Klient 1

Klient 2

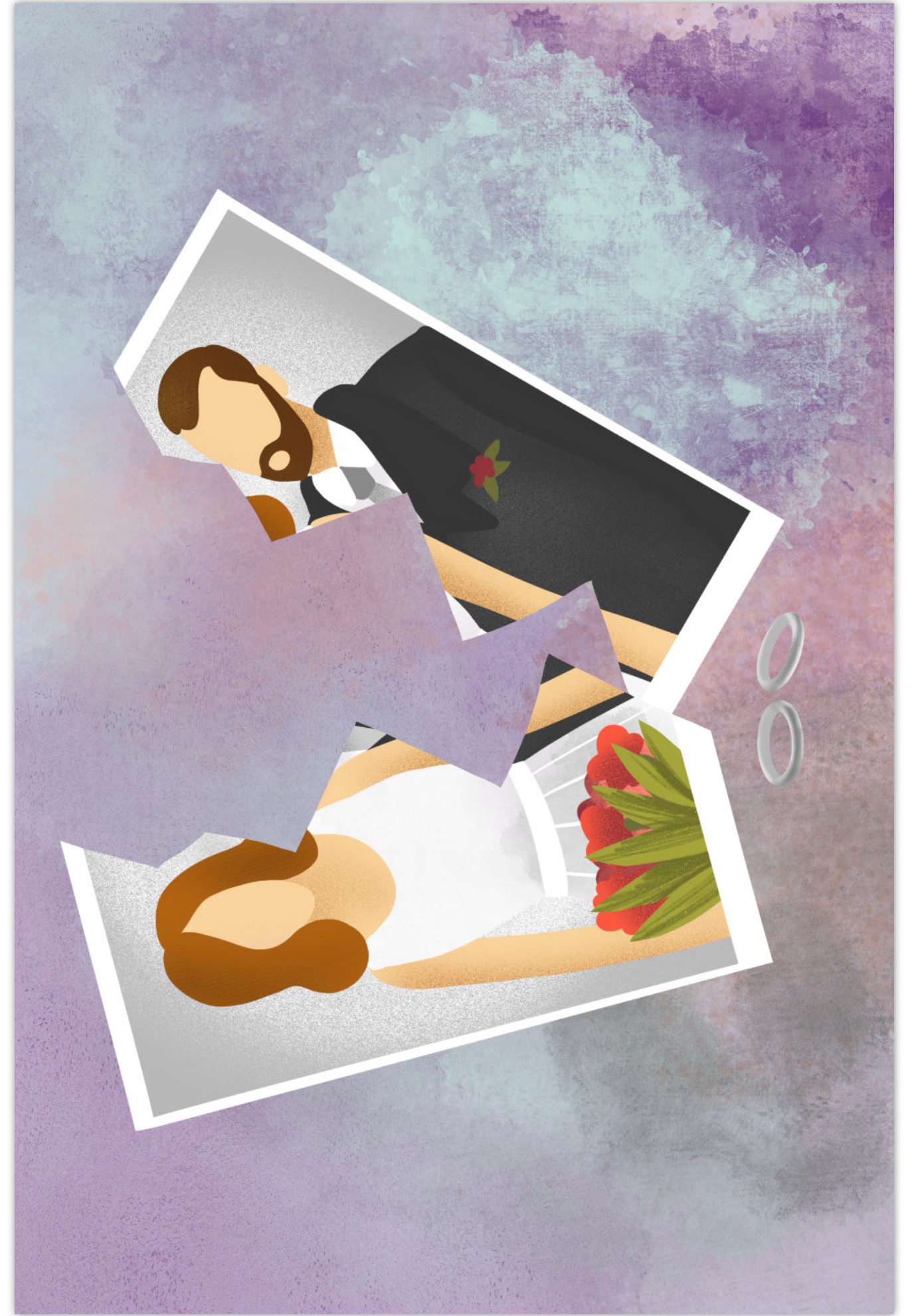
Klient 3

Klient 4

Klient 5

Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.11. Životní událost – ROZCHODY V MÉM ŽIVOTĚ

„Nejhorší na rozchodu není fakt, že přicházíme o milovanou osobu,
ale že ztratíme kus naší duše.“
Jan Mičan

Toto je karta rozchodu. Bolest, která pramení ze zlomených vztahů, bývá tou nejpálčivější. Navenek zůstává často skryta. Nekřičíme, nedržíme se za hlavu, nekulháme ... Šrámy, které po ní zůstávají se však hojí celou věčností a někdy na zacelení rány jeden život nestačí. Zároveň je to také zkouška naší odolnosti a výdrže. Musíme se vyrovnat se zármutkem a posunout se v životě zase o krok dál. Kdo ví, co nás čeká ... S velkou bolestí přichází i nová příležitost ... Odměnou za překonání této nelehké zkoušky nám může být nově nalezené štěstí. Prošel/la jste někdy takovou zkouškou ... ?

Imaginace – přenesení klienta do okamžiků rozchodů

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustřeďte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustřeďte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přitom mému hlasu ...

Představte si, že jste zpátky u nějaké situace, která souvisí s rozchodem, ztrátou ve vašem životě. Můžete udělat něco jinak. Nemůžete ovlivnit, jestli se rozchod stane, ale můžete ovlivnit způsob, jakým se stane. Něco, co může bolest zahojit, zmírnit. Můžete někomu odpustit. Někdo může odpustit vám. Můžete rozchod zvládnout tak, aby se pomyslné „dveře“ pomalu a potichu zavřely. Aby pocitem, který po zavření dveří zůstane, bylo smíření, vyrovnání, pochopení.

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Pamatuji se na svůj první rozchod? Jaký byl? Kdy a jak se odehrál?
2. Rozešel/la jsem se s někým já? Z jakého důvodu?
3. Kolikrát jsem se v životě s někým rozešel/la?
4. Kolikrát se kdo rozešel se mnou?
5. Co bylo nejčastějšími důvody rozchodu?
6. Šlo o partnerství, kamarády, někoho jiného?
7. Jaký byl můj „nejpohodovější“ rozchod?
8. Jaký byl můj nejhorší nebo nejbolestivější rozchod? Co cítím teď, když si na to vzpomenu?
9. Jaké byly důvody k rozchodu?
10. Jak se mi potom dařilo navazovat nové vztahy? Dát někomu důvěru?
11. Cítím za něco stud? Vinu?
12. Cítím s odstupem času smíření?
13. Lituji některého rozchodu? Z jakého důvodu? Co mě mrzelo tehdy? Co mě mrzí teď? Kdybych se mohl/a vrátit zpět, bojoval/a bych za vztah více?
14. Je něco z tohoto období, co potřebuji uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola:
Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na pocity, emoce, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Dále se zamyslet nad obdobím, ve kterém klient řešil rozchody a ztráty.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu rozchod.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

1. Ve kterém období jste se rozcházel/a? S kým vším? Kolikrát?
2. Jaké klíčové události kolem sebe jste tehdy vnímal/a?
3. Jak vás rozchody ovlivnily do dalšího života?
4. Co byste chtěl/a říct lidem, se kterými se rozešel/a, kdybyste mohl?
5. Co byste chtěl/a říct lidem, kteří se rozešli s vámi, kdybyste mohl?
6. Co byste chtěl/a vzkázat svému tehdejšímu já, kdybyste mohl?
7. Komu dalšímu by chtěl něco vzkázat, říct?

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – rozchody. Pomocnou otázkou může být:

- 1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
- 2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
- 3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
- 4. Co ještě klienta k tématu napadá?
- 5. Co by teď ještě potřeboval?
- 6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

- 1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
- 2. Jak se cítí s odstupem?
- 3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
- 4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
- 5. Jak vnímál/a své okolí?
- 6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky vedoucí k ocenění:

- 1. Co z toho, co se naučil v mezilidských vztazích (dovednosti, zkušenosti, schopnosti, vědomosti, překonané výzvy), doted' přispívá k lepšímu životu?
- 2. Co z toho, co se naučil jako někdo, komu bylo ublíženo, doted' přispívá k lepšímu životu?
- 3. Co z toho, co se naučil jako někdo, kdo sám ublížil, doted' přispívá k lepšímu životu?
- 4. Představte si, že máte k dispozici stroj času, který by vám umožnil vrátit se zpátky do jakéhokoliv období souvisejícího s rozchodem – co byste si ponechal a co naopak byste si přál změnit?

Otázky zaměřené na úspěch:

- 1. Co nyní děláte jinak?
- 2. Na co nového nyní myslíte, jak o rozchodu uvažujete nyní?
- 3. Jaké nové pocity nyní máte?

Závěrečná intervence:

- 1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
- 2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
- 3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Nápady, inspirace, podněty

Imaginace

Teplý písek ve Tvé dlani – cítíš jeho teplo až v duši – zvedneš ruku – sype se mezi Tvými prsty – je teplý a jemný jako pavučina – vnímáš svou krev – živoucí a teplou – cítíš se báječně – máš v sobě hluboký klid – klid – klid – klid – klid.

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	
Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	
Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.12. Životní událost – MOJE STÁŘÍ

„Tajemstvím geniality je přivést ducha dítěte do stáří, což znamená, že nikdy neztratíte své nadšení.“

„Starý člověk bývá, podobně jako v období dětství, opět otevřený pro krásu okamžiku, i pouhé bytí vnímá jako požehnání.“
Duvallová

Toto je karta stáří. Když čelíme času, nezáleží na naší inteligenci, bohatství, či fyzické síle. Můžeme se snažit skrývat naše šediny a vrásky, stáří nás však nakonec dostihne všechny. Pro mnohé je tato životní etapa symbolem chřadnutí těla a mysli. Není se čemu divit, když většinu života nasloucháme všudypřítomné skepsi, která ke stárnutí neodmyslitelně patří. Svět, ve kterém jsme vyrůstali je dávno pryč a tomu novému mnohdy nedokážeme porozumět. Málokdo tak docení i kladné stránky této životní etapy. Stáří je časem zaslouženého odpočinku, kdy konečně dostaneme prostor ohlédnout se ve vzpomínkách za svým životem ... Kým jsme byli ... Co jsme dokázali ... Co bychom změnili ... Něčeho možná litujeme, ale i takové zkušenosti nás utvářely a darovaly nám moudrost, kterou můžeme předat další generaci. Jakou moudrost byste předal/a vy ... ?

Imaginace – zamyšlení klienta nad svým stářím

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustřeďte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustřeďte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přitom mému hlasu ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Jak vnímám stáří? Co pro mě tento pojem vůbec znamená?
2. Kdy jsem poprvé začal myslet na stáří v souvislosti se svou osobou? Co se tehdy dělo?
3. Těším se na něho?
4. Jaké je mé vysněné stáří? (Kde bych chtěl/a být, co bych chtěl/a dělat)
5. Jaké je mé obávané stáří?
6. Jaké jsou mé největší obavy spojené se stářím?
7. Co pro mě znamená stáří?
8. Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na pocity, emoce, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu moje stáří.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Otázky na klienta:

TĚLO

1. Co děláte pro své zdraví (cvičení, odpočinek, zdravá strava atd.)?
2. Jak se mění vaše tělo? Jak se cítíte tělesně teď?
3. Dokážete si připustit, že slábnete?
4. S čím se nejvíc potýkáte? Z čeho mám strach?
5. Vyhýbáte se nebo jste hodně závislí na doktorech? Proč?
6. Jmenujte tři věci, které se vám na vašem vzhledu líbí?
7. Jak stárnutí ovlivňuje vaši sexualitu? Jaká je realita oproti vašim touhám?

EMOCE, MYŠLENKY

1. Co cítíte, když uvažujete o svém životě?
2. Jaké „dílo“ jste ze svého života vytvořil? Jaký název by nesla pomyslná kniha vašeho života?
3. V čem si připadáte nedokonalý? Dokážete se s tím smířit?
4. Jak můžete ještě ovlivnit, zmenšit nějaký pocit viny, pokud jej stále cítíte?
5. Na co teď často myslíte? Z jakého důvodu?
6. Jaké hodnoty jsou teď pro vás důležité?
7. Dokážete se na svůj život podívat z nadhledu?
8. Co se vám vybaví nyní, když se řekne naděje?
9. Jaké sny byste si ještě rád/a splnil/a?
10. Co vám teď dává sílu, radost?
11. Jaké jsou tři utvářející momenty vašeho života? Jak vás změnily?
12. Jak se zbavujete pocitů, myšlenek a/nebo vzteku, který vám už neslouží?
13. Komu potřebujete něco odpustit?

CHOVÁNÍ – pozorovatelné strategie vyrovnání se stářím

- 1. Konstruktivní strategie – člověk se vyrovnává s potížemi, je si vědom svých omezení, možností, akceptuje eventualitu smrti a neděsí se jí, užívá humor, stále si dokáže najít potěšení, často v rozhovoru zmiňuje šťastné dětství a dobré manželství
- 2. Strategie závislosti – sklon k pasivitě a závislosti na druhých, muži častěji přenechávají rozhodování na ženách
- 3. Strategie obranná – nepříznivá přehnaná aktivita (snaha zahnat starosti a myšlenky, vč. myšlenky a smrt), takoví lidé bývají často pedantičtí
- 4. Strategie hostility – sklon dávat vinu druhým, agresivita, podezřívavost
- 5. Strategie sebenenávisti – agresivita vůči sobě, člověk vidí svůj dosavadní život jako selhání, smrt bere jako vysvobození z neuspokojivého světa

Napsat si přínosy stáří – zkusit se zaměřit na to pozitivní. Proč je dobré být starý? Co nového jste se naučil/a? Co vám stáří dává?

BABIČKA, DĚDA

- 1. Pamatujete si na své první vnouče? Kolik máte vnoučat?
- 2. Jaké to bylo vidět je?
- 3. Dokázal/a jste unést, že jste dědeček/babička?
- 4. Vídal/a jste je často?
- 5. Přišel/la jste si starý/á?
- 6. Měl/a jste tendenci zasahovat do výchovy?
- 7. Co pro vás bylo nejdůležitější jako pro babičku/dědečka?
- 8. Jak se změnila role z matky na babičku, z otce na dědečka?
- 9. Co jste se svým vnoučatům snažil/a předat?
- 10. Hrál/a jste si s ním, s nimi? Vyprávěl/a jste jim o svém dětství?
- 11. Byl/a jste na ně pyšný/á, hrdý/á?

PŘÁNÍ

- 1. Jaká jsou vaše aktuální největší přání, touhy nebo sny?
- 2. Jaká potěšení očekáváte v příštích pár letech života?
- 3. Co očekáváte, že bude největší výzva v příštích pár letech vašeho života?
- 4. Jak byste strávili úplně volný den? Týden? Rok?
- 5. Do čeho teď vkládáte svoji vášeň? Kolik vášně v sobě vlastně máte?
- 6. Do kolika let plánujete nebo doufáte, že budete žít?
- 7. Co pro vás znamená „kvalita života“?
- 8. Jak chcete nebo můžete pokračovat v životě „naplno“?

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – stáří. Pomocnou otázkou může být:

- 1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
- 2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
- 3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
- 4. Co ještě klienta k tématu napadá?
- 5. Co by teď ještě potřeboval?
- 6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

- 1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
- 2. Jak se cítí s odstupem?
- 3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
- 4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
- 5. Jak vnímál/a své okolí?
- 6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky vedoucí k ocenění:

- 1. Které se vám na vašem vzhladu líbí? Vyjmenujte tři
- 2. Vyjmenujte tři lidi, kteří vás pozitivně ovlivnili. Čí život pozitivně ovlivňujete vy?
- 3. Jmenujte tři věci, za které jste vděční.
- 4. K čemu jste dnes připoutáni, co je větší než Vy (komunita, rodina, náboženství, politika atd.)?
- 5. Představte si, že máte k dispozici stroj času, který by vám umožnil vrátit se zpět do jakéhokoliv období souvisejícího s tím, co bylo před stářím – co byste si ponechali a co naopak byste si přáli změnit?

Otázky zaměřené na úspěch:

- 1. Jak byste strávili úplně volný den? Týden? Rok?
- 2. Co nyní děláte jinak než v minulosti?
- 3. Na co nového nyní myslíte, jak o svém stáří uvažujete nyní?
- 4. Jaké nové pocity nyní máte?
- 5. Do čeho vkládáte teď svoji vášeň? Kolik vášně v sobě vlastně máte?

Závěrečná intervence:

- 1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
- 2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
- 3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Nápady, inspirace, podněty

1. Napište své jméno, které jste dostal při narození od svých rodičů a doplňte ke svému jménu větu:

„Jedině JÁ ...

Jsem ...	Umím ...	Dokážu ...
Překonám ...	Zvládnou ...	Využívám ...
Chci ...	Můžu ...	Musím ...
Vydržím ...	Nesu ...	Unesu ...

Imaginace – Kapka vody

„Byla jednou jedna kapka vody. Narodila se, když jednoho zamračeného dne začalo pršet. A tak si společně s ostatními kapkami užívala let z nebe na zem: Jen co dopadla, vsákla se do půdy a jedna nádherná květina ji nasála svými kořínky. Kapka teď byla její součástí, i když nebyla vůbec vidět. Přišlo ale sucho a kapka se z květiny odpařila. Ani teď nebyla vidět, přesto se radovala, protože se stala součástí vzduchu. Letěla daleko a viděla všechnu tu krásu Země. Až se jednou zastavila uprostřed jednoho mraku. A protože byla velká zima, začala se snášet k zemi jako sněhová vločka. Jen co dopadla, všimla si, že se vlastně koupe v širém moři.“

Jak se asi promění příště? A skončí to někdy? Narodila se, nebo se zrovna jenom jako kapka objevila?

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	
Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	
Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Klient 1

Klient 2

Klient 3

Klient 4

Klient 5

Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.13. Životní událost – SPIRITUALITA

„A tak zůstává Víra, Naděje a Láska, ale největší z té trojice je Láska.“
I. Korintským 13,13

„Je to tvoje mysl, která vytváří tento svět.“
Budha

„Náboženskost je přirozená dimenze člověka a společnosti, stejně jako smysl pro krásu,
humor či veřejný život. Podobně jako tyto rozměry našeho života může být rozvinuta
a pěstována“
Tomáš Halík

Imaginace – zamyšlení klienta nad svou vlastní spiritualitou

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech
a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ...
Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ...
Vnímejte hudbu a naslouchejte přitom mému hlasu ...

Pohodlně se posaďte, můžete si zavřít oči, a jen si představujte, jak s každým nádechem
čerpáte novou energii, sílu a vitalitu ... a s každým výdechem necháváte odplouvat všechno
zatěžující, bolavé, nepříjemné ... můžete si zkusit představit vodopád, který vás očišťuje
a voda odnáší vše nepotřebné ... pokud věříte v Boha, můžete si představit křestní pramen,
který vyvěrá někde blízko chrámu nebo poutní kaple ... užijte si ten pocit, kdy jste vodou
očištěni a uzdraveni ... potom si představte krásu slunečních paprsků, které vás prozařují,
celou vaši existenci, každou buňku vašeho těla ... usmíváte se, jste klidní, jste milovaní,
ve svém srdci cítíte mír a lásku ...

Nebo můžeme použít jakékoliv čtení z Bible, které se může týkat aktuálních témat
seniora/seniorů.

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Otázka spirituality a víry získává ve stáří mnohem větší význam, ukazuje se, že tím, jak
se člověk blíží okamžiku smrti, zvětšuje se i jeho touha „být blíž Bohu“. I když je otázka
spirituality velmi pestrá, má mnoho tváří, setkáváme se v naší zemi nejčastěji se starými
lidmi, kteří mají zkušenost z křesťanstvím nebo vlastní osobní spiritualitou. Stejně tak
se setkáváme s lidmi, kteří „nevěří v nic“. Otázka spirituality je v podstatě nevyčerpatelná
a doporučujeme, aby se sociální a aktivizační pracovníci tímto tématem podrobněji
zabývali. Níže uvádíme 2 zajímavé informace o pozitivním vlivu modlitby a meditace
na kvalitu života seniorů a nabízíme alespoň 9 duchovních temperamentů (Thomas 2008).

Newberg a Waldman (2009) uvádějí, že modlitba i meditace mohou zahrnovat použití
náboženských textů, písní, a rituálů, ale meditace obvyklé odkazuje k delší, více intenzivní
aktivitě. Autoři poukazují na to, že u neurologických výzkumů bylo zjištěno, že delší
modlitba či meditace má větší efekt na změny v mozku. Pět minut modlitby jednou týdně
má malý efekt na změny struktur mozku, ale čtyřicet minut modlitby denně, prováděné
několik měsíců, přináší permanentní změny mozku. Autoři podotýkají, že meditace je
prokazatelně dobrá pro mozek a člověka sblížuje s Bohem.

Široké spektrum meditací, jako například jóga, transcendentální
meditace, centralizovaná modlitba, mantra (opakování jednoho
slova nebo věty např. křesťanské Maranatha nebo buddhistické Ó
mani padme húm – kéž jsou všechny bytosti šťastny), atd. poskytují
široký okruh neurologických benefitů. Každý má specifický léčivý
účinek, ale žádný není stejný. Existuje pravděpodobně tisíc variant
meditací a není možné s jistotou analyzovat všechny neurální
mechanismy, které se jich zúčastňují (Newberg a Waldman, 2009).

Výzkumy v oblasti modlitby/meditace/všímavosti naznačují, že
láska, soucítění a péče jsou jedněmi z nejdůležitějších faktorů
ovlivňujících účinnost modlitby a meditace. Jde o jednoduché,
prolínající pocity empatie, péče a soucitu vůči člověku, který
potřebuje pomoc, jež při modlitbách/meditacích/všímavosti,
navozuje proces léčby a uzdravování.

1. Jaký je váš vztah ke spiritualitě a k duchovnímu životu?
2. Jaký je a byl postoj vaší rodiny ke spiritualitě a duchovnímu životu?
3. Jaký byl Váš postoj ke spiritualitě a duchovnímu v dětství a mládí?
4. Jaký je Váš názor na život po životě?
5. Připomínáte si na Dušičky (Svátek všech zemřelých) na své blízké a přátele?
6. Jaký je váš postoj k církvi?
7. Byl/a jste někdy součástí nějaké konkrétní církve?
8. Navštěvujete kostel, modlitebnu, kapli?
9. Cítíte se být součástí společenství věřících?
10. Jak vnímáte návštěvy bohoslužeb (mše svaté)?
11. Prospívá vašemu životu spiritualita?
12. Je modlitba nebo meditace součástí Vašeho každodenního života?
13. Kde nejvíce vnímáte Boží přítomnost/ vyšší moc?
14. Měl/a jste mystický zážitek (přímá komunikace s Bohem, andělem, Pannou Marií, světcem)?
15. Vidíte přítomnost Boha/vyšší moci ve vašem životě?
16. Máte dojem, že se všechno děje z nějakého důvodu?
17. Radujete se z maličkostí, pociťujete pravidelně vděčnost?
18. Míváte pocit, že život nemá smysl, že nic nemá cenu?
19. V čem vidíte smysl vašeho života?
20. Kdo Vás v životě v oblasti víry/spirituality nejvíce ovlivnil?
21. Máte nějaké duchovní vzory?
22. Věříte v sílu modlitby/myšlenek?
23. Pokud teď sami u sebe nepociťujete potřebu věnovat se tématům víry a spirituality, jste ochotni se v této oblasti vzdělávat pro lepší porozumění seniorům se kterými pracujete?
24. Když Vás klient požádá, abyste se s ním pomodlil/a a vy nejste věřící a nemáte v blízkosti nikoho takového, kdo by se toho ujal, pomodlíte se?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na pocity, emoce, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

- 1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu moje spiritualita.
- 2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
- 3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

- Vyberte si z nabízených symbolů a karet ty, které symbolizují vaši představu o spiritualitě, jakmile senior/senioři vytvoří obraz v písku, citlivě vedeme rozhovor o jeho/jejich a i naší spiritualitě.

Nebo

- Zkuste vybrat symboly, které vyjadřují, za co nebo koho, se nejčastěji modlíte. Povzbudíme seniora/seniory k vyjádření jeho přání a modliteb za jeho blízké, přátele, svět apod. Pokud je to pro nás přijatelné, můžeme se na závěr se seniorem/seniory společně za jeho/jejich úmysly pomodlit.

Nebo

- Vytvořte v pískovišti obraz, jak si představujete život po životě/život věčný. O těchto představách si seniorem/seniory povídáme.

A celá řada dalších variant, které Vás v kontextu Vaší každodenní práce se seniory napadne.

Na téma spirituality a víry můžeme vymyslet celou řadu dalších témat, která se mohou symbolicky objevit v pískovišti. Pro toto téma je dobré mít v nabídce symboly se spirituální a náboženskou tematikou (anděly, kapličky, kostely, malé ikonky nebo tzv. „svaté obrázky“, svíčky, sošky známých světců, Panny Marie apod.).

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami k dané životní etapě klienta – spiritualita. Pomocnou otázkou může být:

- 1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
- 2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
- 3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
- 4. Co ještě klienta k tématu napadá?
- 5. Co by teď ještě potřeboval?
- 6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

- 1. Jak o tom v mezechase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
- 2. Jak se cítí s odstupem?
- 3. Cítil/a něco v mezechase i v těle? Co a kde?
- 4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
- 5. Jak vnímál/a své okolí?
- 6. Jak se projevoval/a navenek v mezechase pro své okolí?

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	
Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	
Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBRĚ PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.14. Životní událost – MOJE UMÍRÁNÍ A SMRT

„Když jsme tu my, není tu smrt, a když je tu smrt, nejsme tu již my.“
Epikúros

„To, co většinu lidí děsí na smrti nejvíc, není ztráta budoucnosti,
ale ztráta minulosti.“
Kundera

„Ani na slunce, ani na smrt se nepodiváš zpríma.“
Rochefoucauld

Toto je karta smrti. Můžeme se jenom dohadovat, jak smrt vlastně vypadá. Duše se oddělí od těla. Tělo spočine v pokoji. Všechny naše starosti, trápení a strachy odejdou. Kolem nás se rozhostí všudypřítomný klid ... Takový klid a ticho ... Opouštíme tento svět, ale nezanikáme. Pocházíme z nekonečné podstaty, jejíž kousek si neseme s sebou. Je bez hranic, existuje ve všech živých bytostech. Tato podstata nikdy neumírá. Jak si představujete smrt vy ... ?

Imaginace – zamyšlení klienta nad okamžikem smrti

Zavřete oči ... Dýchejte zhluboka a klidně ... Soustředte se nyní pouze na svůj nádech a výdech ... Nádech ... A výdech ... Vnímejte své tělo od kořínků vlasů po palce u nohou ... Pokud někde cítíte napětí, soustředte svůj dech do toho místa a nechte jej v klidu odejít ... Vnímejte hudbu a naslouchejte přitom mému hlasu ...

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

1. Kdy poprvé jsem vnímal konečnost života? Kdy poprvé jsem zavnímal ve svém životě smrt? O koho šlo? Jaké to pro mě bylo?
2. Jak si představuji smrt?
3. Jak si představuji svou smrt?
4. Jsem připravený/á tento svět opustit?
5. Mám ze smrti strach? Z jakého důvodu?
6. Jak bych chtěl prožít poslední den, týden, měsíc svého života?
7. Je něco, co bych si měl/a vyřešit, pokud bych měl/a zítra zemřít?
8. Je něco, čeho bych litoval/a, pokud bych nyní zemřel/a?
9. S čí smrtí jsem se těžko smiřoval/a?
10. Věřím v život po smrti? V jaké formě?
11. Co bych vzkázal/a nejbližším lidem, pokud bych k nim mohl/a promluvit po smrti?
12. Jak by měl vypadat můj epitaf?
13. Jak by měl vypadat můj pohřeb?
14. Je něco z tohoto období, co bych potřeboval/a uzavřít, vyjasnit nebo dořešit? Kdo mi s tím může pomoci?

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty – obecně viz předchozí podkapitola: Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Cílem je, aby se SP lépe připravil na rozhovor, byl schopen rozhovor vést a reflektovat. Připojil se na klienta a snáze chápal jeho životní kontext.

Důraz na pocity, emoce, vnímání sebe sama – symboly, představy, asociace.

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Práci můžeme klientovi zadat jedním ze tří níže uvedených způsobů, nebo je podle situace vhodně kombinovat.

1. Teď si můžete vybrat jakékoliv symboly k tématu moje umírání a smrt.
2. Můžete vybrat symboly, které nějakým způsobem vyjadřují vaše pocity a vaše sebepojetí vztahující se k tomuto životnímu období.
3. Zkuste vybrat symboly, které vystihují vaši nejsilnější vzpomínku z tohoto období.

Následuje jednoduchá facilitace vzniklého obrazu v pískovišti.

Pokud pracujeme v menší skupině, necháme klienty o jejich symbolech promluvit a potom pokračujeme podle vybraných otázek, uvedených níže.

Kdyby byl dnešní den vašim posledním, umírali byste smíření? Nebo byste před smrtí něčeho hodně litovali? Něčeho, co jste v životě nestihli?

1. Měli jste vždy odvahu žít podle sebe, nebo jste žili spíše podle očekávání druhých?
2. Jakou roli hrála ve vašem životě práce? A byla práce na úkor něčeho? Čeho?
3. Jak moc se vám dařilo vyjadřovat své pocity, city?
4. Jaké jste měl/a přátele? Jak vztahy to byly?
5. Uměl jste si dovolit být v životě opravdu šťastný?

EMOCE, MYŠLENKY

1. Co cítíte, když uvažujete o svém životě?
2. Jaké „dílo“ jste ze svého života vytvořil/a? Jaký název by nesla pomyslná kniha vašeho života?
3. V čem si připadáte nedokonalý/á? Dokážete se s tím smířit?
4. Jak můžete ještě ovlivnit, zmenšit nějaký pocit viny, pokud jej stále cítíte?
5. Na co teď často myslíte? Z jakého důvodu?
6. Jaké hodnoty jsou teď pro vás důležité?
7. Dokážete se na svůj život podívat z nadhledu?
8. Co se vám vybaví nyní, když se řekne naděje?
9. Jaké sny byste si ještě rád/a splnil?
10. Co vám teď dává sílu, radost?
11. Jaké jsou tři utvářející momenty vašeho života? Jak vás změnily?
12. Jak se zbavujete pocitů, myšlenek a/nebo vzteku, který vám už neslouží?
13. Komu potřebujete něco odpustit?
14. Kdo by měl/a odpustit vám?

PŘÁNÍ

1. Znázorněte na pískovišti, jak si představujete svou smrt.
2. Co byste potřeboval, abyste se při umírání cítil v bezpečí, v pokoji?
3. Jak by měl vypadat Váš pohřeb? Jaká hudba by na něm měla hrát? Jaké květiny byste chtěl dostat? Koho byste na svém pohřbu chtěl? Jaká jsou vaše aktuální největší přání, touhy nebo sny?
4. Jaká potěšení očekáváte v příštích pár letech života?
5. Co očekáváte, že bude největší výzva v příštích pár letech vašeho života?
6. Jak byste strávili úplně volný den? Týden? Rok?
7. Do čeho teď vkládáte svoji vášeň? Kolik vášně v sobě vlastně máte?
8. Do kolika let plánujete nebo doufáte, že budete žít?
9. Co pro vás znamená „kvalita života“?
10. Jak chcete nebo můžete pokračovat v životě „naplno“?
11. Sepište s klientem seznam přání, která se týkají jeho umírání, smrti, pohřbu.

Ukončení práce s klientem na daném tématu

SP se zamýšlí nad jednotlivými otázkami z etapy života klienta – moje umírání a smrt. Pomocnou otázkou může být:

1. Jak se teď cítí – jaké emoce prožívá?
2. Co cítí ve svém těle? Co a kde, jak to prožívá?
3. Jak o tom přemýšlí, co se klientovi při otázce honí hlavou, jaké myšlenky jej napadají?
4. Co ještě klienta k tématu napadá?
5. Co by teď ještě potřeboval?
6. S čím bude odcházet? Co si bude odnášet?

Podněty pro další setkání:

1. Jak o tom v mezičase přemýšlel/a, jaké myšlenky jej/ji dodatečně napadaly?
2. Jak se cítí s odstupem?
3. Cítil/a něco v mezičase i v těle? Co a kde?
4. Vnímál/a nějaké změny? Jaké změny to byly?
5. Jak vnímál/a své okolí?
6. Jak se projevoval/a navenek v mezičase pro své okolí?

Otázky vedoucí k ocenění:

1. Vyjmenujte tři lidi, kteří vás pozitivně ovlivnili? Čí život pozitivně ovlivňujete Vy?
2. Jmenujte tři věci, za které jste vděční.
3. K čemu jste dnes připoutáni, co je větší než Vy (komunita, rodina, náboženství, politika atd.)?

4. Představte si, že máte k dispozici stroj času, který by vám umožnil vrátit se zpátky do jakéhokoliv období související s tím, co bylo před stářím – co byste si ponechal a co naopak byste si přál změnit?

Otázky zaměřené na úspěch:

- 1. Jak byste strávili úplně volný den? Týden? Rok?
- 2. Co nyní děláte jinak než v minulosti?
- 3. Na co nového nyní myslíte, jak o svém stáří uvažujete nyní?
- 4. Jaké nové pocity nyní máte?
- 5. Do čeho teď vkládáte svoji vášeň? Kolik vášně v sobě vlastně máte?

Závěrečná intervence:

- 1. SP nabídne klientovi oceňující shrnutí
- 2. Experiment pro klienta (pozorování, cvičení), který vychází z kontextu povídání
 - a) pozorujte, kdy je to lepší
 - b) pozorujte, co má zůstat tak, jak je, a neměnit se
 - c) pozorujte, kdy a jakým způsobem situaci zvládáte
- 3. Čeho může klient dělat víc, co už mu nyní funguje (vycházíme z odpovědí klienta), jaké může pozorovat rozdíly (jak o tom přemýšlí, jak se cítí, jaké chování u sebe pozoruje, co na něm mohou pozorovat ostatní)

Nápady, inspirace, podněty

Rozloučení

Poslední den – poslední noc v cizí zemi – vyjíždíte k pyramidám – cesta z města je dlouhá – na široké silnici už z dále vidíte maličké špičky pyramid – přijíždíte blíž a máte pocit, že vyrůstají rovnou ze země – monumenty, přímo gigantické – ponořené do jemného světla – stíny rostou donekonečna – noční obloha nad vámi je jasná – hvězdy září tak jasně jako nikdy předtím – široko daleko není ani človíčka – kráčíte po písku, ještě vyhrátém sluncem – lehce a zcela bezstarostně – tady venku, poblíž velkoměsta, je tak krásně – že skoro nenacházíte slov – cítíte, že splýváte – s teď a tady, s předtím a potom – cítíte, že splýváte s pískem, hvězdami, oblohou, historií, minulostí – zaplavuje vás – pocit klidu – rovnováhy – připadáte si osaměle – ale neděsí vás to – cítíte se báječně – mimo každodenní starosti – jste zrnko prachu v nekonečnu.

Stesk

Ležíte zcela uvolněně – myslíte na člověka, který pro vás hodně znamená – kterého milujete – vidíte ho před sebou – díváte se na něj – vidíte ho naprosto přesně – jeho tvář – jeho oči – jeho nos a ústa – líbí se vám jeho vlasy – milujete jeho úsměv – je určen vám – vidíte něhu v jeho tváři – vidíte ho z takové blízkosti, jako by stál před vámi – těší vás, že ho tak vidíte – je vám nablízku – přímo ho cítíte – milujete jeho ruce, které vás hladí – zaplavuje vás radost a sníte svůj sen o štěstí –

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	
Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	
Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)



13.15. Životní událost – MOJE ŽIVOTNÍ KŘÍŽOVATKY A DŮLEŽITÁ ROZHODNUTÍ

Milí čtenáři, dospěl jsi na poslední asociační kartu v naší metodice. Život je tak pestrý, že takových karet mohou být desítky, možná i stovky. Tato karta je výzvou i pro tebe, můžeš se totiž rozhodnout, pokud ti předchozí stránky daly smysl a máš chuť a odvahu zkoušet nové věci, integrativní sandplay aktivizaci vyzkoušet. Slibujeme, že pokud tak učiníš, sám zjistíš nekonečné možnosti hry, imaginace a objevování témat, která stojí za to prozkoumat, povídat si o nich, hledat odpovědi na otázky, které nám a našim klientům, klade sám život. Hodně štěstí!

Tuto kartu necháváme záměrně volnou, každý si její obsah může vytvořit sám a v praxi vyzkoušet.

Imaginace – zamyšlení klienta nad důležitými životními rozhodnutími v minulosti, současnosti a budoucnosti.

Příprava sociálního pracovníka na setkání s klientem – vlastní reflexe tématu

Setkání se samotným klientem – práce klienta na daném tématu

Zadání práce na pískovišti a její reflexe

Ukončení práce s klientem na daném tématu

Nápady, inspirace, podněty

Záznam z individuálního sezení

Jméno klienta	
Datum	
Aktuální stav klienta	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	

Naladění klienta na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Emoce klienta během konzultace / sezení	
Myšlenky klienta během konzultace / sezení	
Chování klienta během konzultace / sezení	

Pocity SP během konzultace / sezení	
Myšlenky SP během konzultace / sezení	

Naladění klienta na konci konzultace / sezení	
Shrnutí klienta a SP na konci konzultace / sezení	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?

Prostor pro klienta

Odkaz konkrétní osobě ze života klienta

„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)

Představte si, že máte možnost zanechat vzkaz, zprávu, odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil, někomu konkrétnímu z Vašeho života. Někomu, koho znáte nebo jste znal/a. Můžete někomu konkrétnímu, na kom Vám zleží nebo záleželo, dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení to bude?

Prostor pro klienta

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

Záznam ze skupinového sezení

Jména klientů	
Datum sezení	
Jméno SP	
Téma pro konzultaci / sezení	
Naladění klientů na začátku konzultace / sezení	
Naladění SP na začátku konzultace / sezení	
Hlavní témata na pískovišti, hlavní symboly (pokud byly)	
Zapojení jednotlivých klientů během sezení (aktivita, chování, pocity)	
Naladění klientů na konci konzultace / sezení	
Naladění SP na konci konzultace / sezení	
Kdo z klientů vypadá, že by potřeboval další podporu v daném tématu (skupinově / individuálně)	
Doporučení a úkoly na další konzultaci / sezení	

Odkaz budoucím generacím
„Dělte se o svou zkušenost, je to cesta, jak dosáhnout nesmrtelnosti.“ (Dalajláma)
Představte si, že jste v současné době v roli moudrého vládce (vládkyně) a máte možnost zanechat všem budoucím generacím odkaz, moudro, ponaučení, které vás Váš život naučil. Můžete někomu dát návod, rady na naplněný, smysluplný život. Jaký odkaz, ponaučení necháte budoucím generacím po vás, aby si pak mohly říct „TAK TOHLE BYL DOBŘE PROŽITÝ ŽIVOT“?
Klient 1
Klient 2
Klient 3
Klient 4
Klient 5
Klient 6

Foto příloha – Obraz na pískovišti, symboly (pokud byly)

14. Zadání práce na pískovišti

14.1. Univerzální zadání práce na pískovišti

Ať pracovník použije jakoukoliv kartu a téma, postup pro zadání práce na pískovišti klienta se opakuje. Postupem času pracovník získá praxí cit pro vhodnou reakci při práci s klientem a bude si jistější při představení tématu.

a) Kontakt s pískem, naladění se na písek

Pracovník klientovi klidným hlasem říká:

- Několikrát se zhluboka nadechněte.
- Uvolněte svoje tělo.
- Položte si ruce na pískoviště.
- Soustředte svou pozornost na své ruce.
- Pokud chcete, můžete zavřít své oči. (na začátku musíme ověřit, zda klient při zavřených očích neztrácí rovnováhu nebo v něm nevyvoláme pocit úzkosti)
- Položte své ruce do písku a můžete ho začít prozkoumávat, jeho teplotu a strukturu.
- Můžete svým rukám dovolit vydat se v písku jakýmkoliv směrem, veďte je tam, kam chtějí.
- Až budete s prací hotov, otevřete oči anebo mi dejte nějaký signál.

b) Zadání práce na pískovišti se symboly

Poté, co pracovník klienta seznámí s prostředím pískoviště a představí téma, vyzve klienta k výběru pro něho relevantních symbolů. Pracovník do výběru nijak nezasahuje, jen klienta podporuje:

- Teď můžete k tématu, o kterém si dnes chceme povídat, vybrat jakékoliv symboly nebo obrázky a umístit je do pískoviště.
- Já teď půjdu s vámi a budu vám držet košík, do kterého si vybrané symboly můžete odložit.
- Klient dokončí výběr symbolů. V případě, že pro výběr symbolů má k dispozici pracovník vybavenou místnost, ve které symboly ukládá do košíku, přinese je k pískovišti a vyzve klienta k vytvoření obrazu v pískovišti.
- Teď můžete vytvořit ze symbolů libovolný obraz o tom, co vás napadá.
- Až budete s obrazem hotový, dejte mi vědět.

c) První reflexe vzniklého obrazu

Po vytvoření obrazu klientem vyzve pracovník klienta k výrokům, vyjádření pocitů, myšlenek, emocí, jež jsou s obrazem spojeny. Může se ptát např.:

- Chcete mi o tom obrazu něco povědět?
- Chtěl byste něco změnit nebo doplnit symboly?
- Pokud klient nabídku využije, tak se zeptáme:
 - Co se v obrazu změnilo, jaké to je pro vás teď? Vnímáte nyní, že je obraz hotový? Můžeme vytvořený obraz vyfotit?

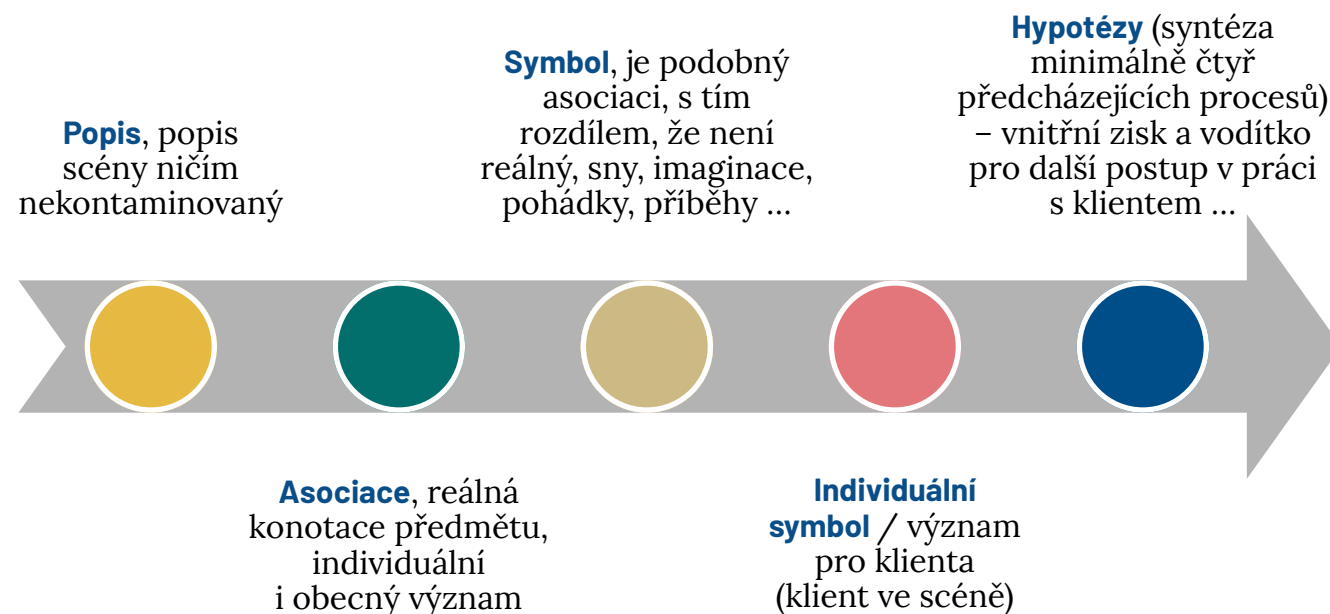
d) Závěrečná reflexe vzniklého/doplněného obrazu

Při uzavírání individuální či skupinové práce je důležité, aby aktivizační pracovník všem poděkoval, ocenil jejich úsilí a povzbudil je k další společné individuální či skupinové práci. Následuje rozhovor pracovníka s klientem na základě reflektujících otázek uvedených u každé asociační karty. Součástí ukončení práce na pískovišti je společná reflexe a vyplnění „Záznamového archu aktivizačního pracovníka při práci v pískovišti“ pracovníkem. Jedná se o dokument umístěný u každé asociační karty. Smyslem archu je záznam průběhu práce na pískovišti, tj. reflexe ze strany klienta a ze strany pracovníka. Ze strany klienta může dojít k závěru, že je spokojený s vytvořeným obrazem, v tématu se cítí komfortně a nepotřebuje v pískovišti nic měnit. Naopak se může stát, že se v průběhu práce s tématem objeví situace, která zamezuje téma uzavřít, a je třeba mezi jednotlivými pískovišti nabídnout klientovi podporu. Může se např. stát, že si klient bude chtít promluvit s farářem nebo zjistí, že má nevyřešené vztahy se svými rodiči a s využitím techniky „prázdné židle“ může promluvit ke svým rodičům a požádat je o odpouštění. Díky této podpoře klient může na dalším setkání téma uzavřít a posunout se do dalšího.

S odstupem času od realizovaného pískoviště (např. odpoledne či druhý den) je dobré, aby si pracovník vytvořil prostor pro analýzu fotografie vytvořeného obrazu. Z obrazu může vyplynout souvislost či skutečnost, kterou pracovník ani klient v daný okamžik nezachytili. Na další aktivizaci klienta v pískovišti pak pracovník může potvrdit či vyvrátit hypotézu a tím téma buď uzavře, nebo se k němu ještě společně vrátí.

Významnou součástí závěrečné fáze pro pracovníka je vlastní sebereflexe tématu – co v pracovníkovi samotném téma otevřelo. Tato závěrečná část není povinná ve vztahu práce ke klientovi, ale vytváří prostor pro ošetření jeho vlastních emocí a prožitků, jež vytváří větší stabilitu pracovníka při práci v tématu s dalšími seniory. Nezpracované téma si může pracovník rozebrat např. na své individuální supervizi.

Výsledky tvořivé práce s využitím prvků Sandplay, kdy senior pracuje buď se zadaným tématem, nebo bez tématu (tvoří jen tak), neslouží nikdy k interpretaci. Je to opravdu důležité – neinterpretujte! Tvorba v písku či práce se symboly bez pískoviště nám může usnadnit a rozvíjet komunikaci a klientovi přinášet benefity. Aktivizační pracovník může seniora a jeho prožívání uvidět z jiné perspektivy, přinést nové informace a tento proces slouží pouze k vytvoření hypotéz, které se buď potvrdí nebo ne.



Další aktivity pro práci se seniory individuálně i skupinově

Tematicky zaměřená aktivita „Nejdůležitější potřeba v mém současném životě“

Cíl:

- Možnost vyjádření největší aktuální potřeby seniora
- Uvědomění si důležitosti svých potřeb
- Podpora, motivace a hledání zdrojů k naplnění potřeby
- Sdílení ve skupině (pokud pracujeme ve skupince), spolupráce, komunikace
- Zažít péči a podporu

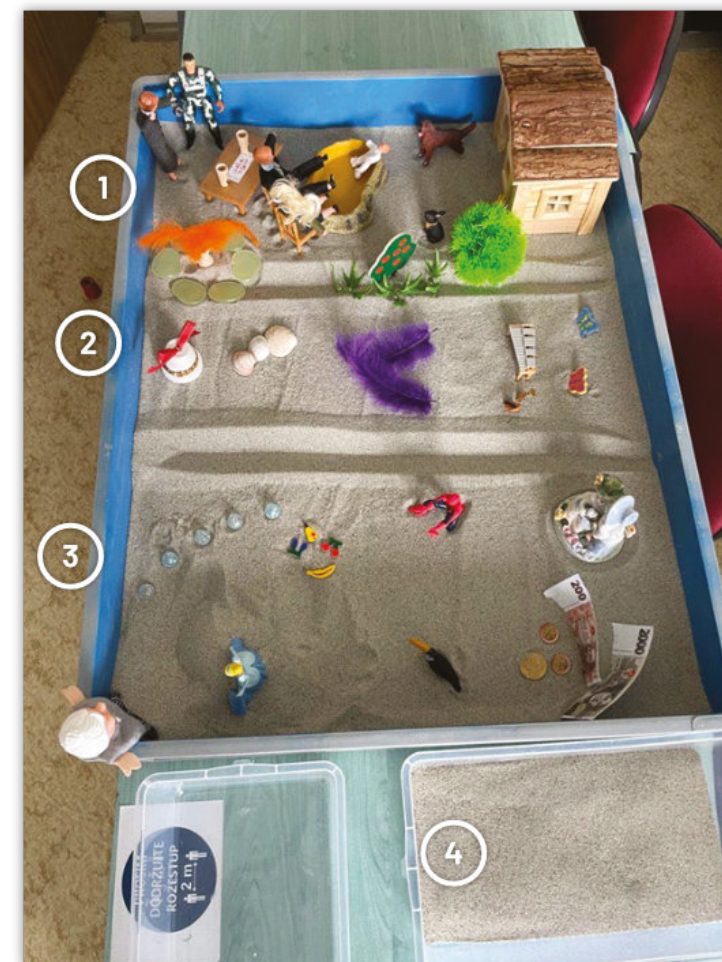
Materiál:

- Pískoviště a symboly
- Menší plastové dózy, na 1 klienta 4
- Kartičky tvrdého papíru cca 8 × 8 cm (5–10 na 1 seniora) a fixy
- Kartičky s pocity (... vyjmenovat), zjistit, zda takové existují ...

Průběh:

- Představte si tu nejdůležitější věc, kterou teď v životě potřebujete
- Až si ji uvědomíte, tak postupně vytvořte 3 obrazy v pískovištích
- Písek 1: Když už jsi tam, kde potřebuješ, co uvidíš? Setrvej zde dostatečně dlouho. Senior vytváří obraz v písku, který symbolizuje naplnění „největší potřeby“
- Písek 2: Když už jsi tam, co uslyšíš? Setrvej zde dostatečně dlouho. Senior vytváří obraz, který symbolizuje, co slyší, když naplnil „největší potřebu“. Zde můžeme použít připravené kartičky a fixy, pokud je obtížné nalézt odpovídající symboly.
- Písek 3: Když už jsi tam, co ucítíš (pocítíš, pocity). Setrvej zde dostatečně dlouho. Senior vytváří obraz, který symbolizuje jeho pocity, když si splnil „největší potřebu“. Zde můžeme využít připravené kartičky s pocity a symboly.
- Prohlížej pozorně tyto 3 pískoviště ... prožij tu změnu ... uvědom si, jaké to je.

- Písek 4: Když už jsi uviděl/a, uslyšel/a a ucítel/a krásu toho, co teď nejvíc potřebuješ ... CO UDELAŠ JAKO PRVNÍ KROK? Senior vytvoří obraz, který symbolizuje první krok/y řešení.
- Aktivitu uzavřeme oceněním, povzbuzením a nabídkou podpory seniora k uskutečnění jeho „největší potřeby – přání“. Eventuelně, pokud přání nelze z nějakých objektivních důvodů naplnit, vedeme rozhovor na téma částečného naplnění jeho potřeb.
- Se souhlasem seniora pořídíme fotografie všech 4 pískovišť, které vytiskneme a senior s ním může dál pracovat, např. udělat si poznámky apod.



Obrázek ukazuje možnost využít jedno pískoviště na první 3 kroky v této aktivitě a 4. pískoviště – malá dóza, ukazuje první krok k řešení. V tomto případě to znamenalo, přistoupit k věci z nového a nezaujatého pohledu.

14.1.1. Tematicky zaměřená aktivita „Kouzelný obchod v pískovišti“

Jedná se o aktivitu, která vyžaduje dobrou komunikační a improvizaci zkušenost aktivizačního pracovníka, protože se jedná o dialog, který má klienta vést k uvědomění si některých důležitých současných aspektů života v období stáří a stárnutí.

Cíl:

- Uvědomění si věcí, událostí, vlastností, které mě jakýmkoliv způsobem zatěžují
- Ve skupině i individuálně legitimizace, že takové věci máme jako lidé všichni
- Povolení a právo, že je mohu odevzdat a nahradit něčím novým
- Sdílení ve skupině (pokud pracujeme ve skupince), spolupráce, komunikace
- Zažít úlevu s odevzdání něčeho, co mě tíží, trápí apod.
- Podpora a provázení, že mohu těžké věci odevzdat
- Nalezení nové kvality, mohu získat klid, pokoj, smír, úlevu, lehkost, odpuštění apod.

Materiál:

- 2 ideálně velká pískoviště a symboly
- Asociační a jiné karty
- Další pomůcky dle designu jak si aktivizační pracovník aktivitu uchopí a pojme vzhledem ke klientovi nebo skupině

Průběh:

- Klientovi/skupině klientů řekneme, že za chvíli vstoupíme do „kouzelného obchodu“, kde já budu prodáváč/ka a oni nakupující.
- Máme 2 pískoviště, na jednom se objevuje, po čem klient/ka touží a na druhém – čeho se zbavuje, přesněji, za co „vyměňuje“ své nové zboží.
- „Kouzelný obchod“ proto, že se v něm dá koupit cokoli, co je napadne, ale má to jednu podmínku a tou je to, že za nákup musí zaplatit tím, že zde něco nechají, něco, co už jim neslouží, nechtějí to, nebo je to zatěžuje.
- Pro pochopení a názornost ukáže aktivizační pracovník příklad, jak to v obchodě funguje. Příklad dialogu: Chci si u Vás koupit radost a štěstí, abych své dny tady prožívala radostně a smysluplně. Aktivizační pracovník pokračuje otázkami typu: Co pro Vás znamená radost a štěstí? Když si je zde koupíte, jak může štěstí a radost vypadat (vybrané symboly a karty)? Jak nakoupené symboly radosti a štěstí změní Váš život? Jak to na Vás poznáme? Jak to pozná Vaše rodina, přátelé a známí apod. (Zde ona zmiňovaná schopnost doptávání se a se kotvení klienta v uvědomování si, co to vlastně potřebuje). Aktivizační pracovník by měl vystihnout okamžik, kdy doptávání ukončí a přenesse pozornost klienta/klientky na to, co mu zde za radost a štěstí nechá. Symboly radosti a štěstí klient zatím vloží do jednoho z pískovišť. Následují otázky typu: Radost a štěstí jste si už vybral/a, co mi zde za ně necháte? Klient/ka odpoví: Pocity smutku a nespokojenosti. Aktivizační pracovník pokračuje: Jak konkrétně vypadá Váš smutek a nespokojenost, můžete si je vybrat mezi symboly a kartami, které zde máme. Klient si je vybere a položí je do druhého pískoviště. Aktivizační pracovník pokračuje ve vedení dialogu. Když mi je zde necháte a už je nebudete mít, jaké to pro Vás bude? Apod. Opět dialog vhodně ukončí. Aktivizační pracovník přenesse pozornost zpět na pískoviště, kde leží zakoupené a požadované zboží a řekne, je Vaše, obchod je uzavřen, můžete si Radost a štěstí vzít k sobě.
- Aktivizační pracovník by měl komunikovat vážně i humorně, často vznikají momenty, kdy se s klienty zasmějeme nad vážnými věcmi a prožíváme je pak s určitým nadhledem a odstupem.
- Pokud pracujeme ve skupině, doporučujeme uskutečnit 2–3 obchody a aktivitu zavřít společnou reflexí a ukotvení změn u těch co se aktivity účastnili aktivně v roli nakupujících a podpořit tak jejich změnu.
- Do reflexe aktivity zapojit i ty, kteří nenakupovali. Jejich postřehy a zjištění z role pozorovatelů bývají velmi cenné, a i když nejsou zapojeni aktivně, i u nich probíhá proces – kdybych nakupoval a vyměňoval, co by to bylo. Pokud ostatní účastníky,

kteří pozorovali aktivita bavila určitě ji můžeme naplánovat na další setkání.

- U této aktivity můžeme využít záznamového archu, který je v naší metodice za každou asociační kartou.
- Klientům můžeme vyfotit nakoupené zboží, vytisknout a nechat prostor pro poznámky pro další individuální nebo skupinové setkání.



Kazuistika Anežka (87 let) a její „kouzelný obchod“

Anežka pracovala s pískovištěm již několikrát, dokázala se dobře ponořit do činnosti a reagovala otevřeně na veškeré podněty a myšlenky, které z práce na pískovišti vzešly. Proto jsem se na dnešním setkání rozhodl vyzkoušet s ní aktivitu kouzelný obchod. Anežku aktivita zaujala a řekla, že se musí zamyslet nad tím, co by chtěla v takovém obchodě nakoupit. Doplnil jsem, že může nakoupit úplně cokoli, po čem touží, co by v životě chtěla mít a nemá nebo co by ocenila, kdyby měla v minulosti.

Anežka po tomto mém doplnění téměř okamžitě odpověděla, že by si koupila víc radosti a po rozpačité pomlce dodala, že by si chtěla koupit i odpočinek. Zeptal jsem se, co pro ni radost a odpočinek znamenají. Odpověděla, že by to pro ni byl čas, který by trávila se svou rodinou, se svými blízkými povídáním si, sdílením příběhů. Že by to pro ni byla přítomnost a jakýkoliv prostor, který by vyplnila činností, kterou chce dělat místo činností, které musí dělat. Při poslední větě pozoruji Anežčino dojetí z vyslovených slov, cítím z ní úlevu. Pokračuji dále otázkou, jak může radost a odpočinek vypadat? Které symboly by si vybrala. Anežka vybírá hrneček na kávu jako symbol odpočinku a dřevěné slunce jako symbol radosti. Umisťuje je na pískoviště a já se ptám, jak tyto nakoupené symboly radosti a odpočinku změní její život? Po krátkém zamýšlení odpovídá, že bude více svobodná a více sama sebou. Doptávám se, jak to na ní poznáme, jak to pozná její rodina, přátelé? „Nemračím se, nemám jedovaté poznámky. Trávím víc času se svými blízkými než prací.“

„Odpočinek a radost jste si již vybrala, co mi zde za ně necháte?“ Anežka odpovídá, že otročinu, strach a negativní myšlení. Ptám se, proč se chce zbavit právě tohoto. Co na tom pro ni bylo zajímavé, že to tak dlouho vlastnila. Anežka přemýšlí a odpovídá, že ji to nejspíš chránilo před světem, před ostatními trápeními, že to pro ni byla ochranná bariéra, za kterou schovávala svou citlivost a možná i vlastní nespokojenost, kterou celý život cítila, ale nevěděla si s ní rady. Děkuji Anežce za její upřímnost a ptám se, zda by mi ke kouzelnému obchodu chtěla ještě něco říct nebo doplnit. Anežka mi v odpovědi děkuje za provedení tématem, které pro ni bylo těžké si připustit, protože v něm narazila na negativní stránku sebe. Odpovídám, že takovou stránku v sobě máme každý a že důležité je ji objevit a akceptovat ji.



14.1.2. Tematicky zaměřená aktivita „Poselství tří mnichů (Budhů) v pískovišti“

K této aktivitě můžeme použít 3 malé sošky, které se dají běžně sehnat na internetu. Jsou to sošky malých Budhů, kdy jeden si zakrývá dlaněmi uši, druhý ústa a třetí oči. Tato aktivita je vhodná pro individuální i skupinovou práci (ve skupině, kde se členové znají a panuje bezpečí a důvěra).

Cíl:

- Postupně otevřít témata: Co potřebuji slyšet? Co nechci já nebo někdo slyšet? O čem potřebuji mluvit? Co bych rád viděl? Co zatím nechci já nebo někdo vidět?
- Možnost vyjádřit důležité věci, přemýšlet o nich a eventuálně udělat potřebné změny

Materiál:

- Velké pískoviště rozdělené na 3 části nebo 3 menší dózy s pískem
- Sošky nebo fotografie 3 malých Budhů např. vyřezaných ploteru
- Sada symbolů
- Asociační a jiné karty
- Audio s meditační či jinou klidnou hudbou

Průběh:

- Máme nachystané pískoviště podle toho, zda aktivitu realizujeme individuálně nebo v malé skupince (max 3–4 klienti). V místnosti máme rozložené symboly a asociační karty. Hraje příjemná meditační hudba. Aktivizační pracovník krátce uvede, že si dnes připravil zajímavé téma z oblasti komunikace, které pojal netradičně a to s pomocí sošek 3 malých Budhů.

Pískoviště 1

- Aktivizační pracovník vloží do pískoviště první sošku – malý Buddha zakrývajícím si uši. Vyzve klienta/klienty, aby vybral/i symboly a karty, které symbolizují to, co by chtěli (potřebovali) slyšet. V druhé části pracovník vyzve klienty, aby vybrali karty, které symbolizují, co nechtějí oni či někdo druhý nechce slyšet.
- Jakmile klient/ti ukončí práci, necháme je volně povídat o vzniklém obrazu a důležité věci můžeme zaznamenat do archu záznamů, včetně klientova poselství.

Př. Pan Luděk (81 let) si na pískovišti uvědomil, že málo chválil (v pískovišti se kolem sošky malého Budhy objevily barevné kamínky, barevná sklíčka, barevná peříčka, to vše pro Luděka symbolizovalo dar/poklad ocenění) a oceňoval svou manželku a děti (jen málo kdy slyšeli a měli slyšet jeho ocenění) a rozhodl se to změnit, s pomocí aktivizační pracovnice poslal všem dětem dopis i s fotkou pískoviště, že si to uvědomil a napsal jim mnoho ocenění a požádal je, aby oceňovali své děti (jeho vnuky a vnučky).

Pískoviště 2

- Aktivizační pracovník vloží do pískoviště druhou sošku – malý Buddha zakrývajícím si ústa. Vyzve klienta/klienty, aby vybral/i symboly a karty, které symbolizují to, co by chtěli povědět, o čem ještě nikdy nemluvili a ví, že je to důležité o tom mluvit.
- Jakmile klient/ti ukončí práci, necháme je volně povídat o vzniklém obrazu a důležité věci můžeme zaznamenat do archu záznamů, včetně klientova poselství.

Př. Paní Květa (78 let) vyhloubila v pískovišti malý hrob a do něho vložila figurku sataré ženy, ke hrobu umístila postavu mladého a silného bojovníka. Potom mluvila o tom, že vnímá, že se lidé kolem ní tématu smrti vyhýbají, že jsou při zmínce tématu smrti „nesví“ a raději odcházejí. Silný bojovník pro ni představoval, že občas mívá erotické představy, ale připadala by si nepatřičně, kdyby o tom s někým mluvila. Má pocit, že by jí okolí odsoudilo, že je nemstavná, nebo by reagovalo způsobem „baby, vy se teda nezdáte“, což by se jí také nelíbilo. Poselství paní Květy bylo, pojďme se bavit o smrti a posledních věcech, vážně i s trochou humoru a i o věcech intimních s respektem, pochopením a dodala, že „špetka“ humoru také může být.

Pískoviště 3

- Aktivizační pracovník vloží do pískoviště třetí sošku – malý Buddha zakrývajícím si oči. Vyzve klienta/klienty, aby vybral/i symboly a karty, které symbolizují to, co by rádi viděli. V druhé části pracovník vyzve klienty, aby vybrali karty, které symbolizují, co nechtějí oni či někdo druhý nechce vidět.
- Jakmile klient/ti ukončí práci, necháme je volně povídat o vzniklém obrazu a důležité věci můžeme zaznamenat do archu záznamů, včetně klientova poselství.

Paní Ludmila (77 let) do písku vložila karty s ženskými i mužskými postavami, které symbolizovali bolest, nemohoucnost, beznaděj, bolest, apod. Potom mluvila o tom, že někteří pracovníci zavírají před tím vším oči, nechtějí to vidět, udělají jen to nutné a zmizí. Má pocit, jako by nesnesly pohled na její staré a vráscité tělo, když jí pomáhají s hygienou apod. Přemýšlí, jak jim pomoci, aby pohled na to vše snášeli lépe, nezakrývali si oči a uviděli v ní a ostatních klientech domova “skutečné lidi”, kteří mají svou hodnotu. Paní Ludmila začala tím bolestným, co ji trápí. Když si s pracovníkem povídali o tom, jak pomoci pečujícím, aby mohli “vidět” a že jim on v tom může pomoci, se pracovník zeptal, co by si její oči naopak vidět přáli. Paní Ludmila vložila do pískoviště stromy, kameny, naznačila říčku prstem v písku ... přála by si jet na výlet do přírody, někam do lesa, kam ráda dřív jezdila, cítit vůni lesa, klokotání potůčku, ticho a klid.



14.2. Práce s rodinou v pískovišti

Pískoviště může být vhodným médiem, komunikační platformou, do které lze přizvat i rodinné příslušníky, přátele či známé klienta. V naší metodice uvádíme příklad komponovaného pískoviště, jež jsme realizovali s manželským párem, který v roce 2021 oslaví 50 let společného života (manžel 90 let, manželka 87 let). Přítomna byla dcera, zeť a 4 vnučky. Následuje zobecněný popis aktivity, který by se dal univerzálně použít pro vzpomínání na svatební den a vytváření společného obrazu v pískovišti za přítomnosti rodinných účastníků.

Cíl:

- Vytvoření pozitivního, laskavého a bezpečného prostředí pro společné vzpomínání na svatební den.
- Zhmotnění vzpomínek pomocí reálných symbolů (svatební prsteny, svatební fotografie, svatební oznámení, telegramy a přání ke svatebnímu dni) za pomoci pískoviště – vytváření scény podle zachycených vzpomínek a myšlenek seniorů a rodinných příslušníků.
- Zapojení všech členů rodiny do vytváření vzpomínky v písku.

Materiál/pomůcky:

- pískoviště, asociační karta, symboly a karty
- svatební prsteny, svatební fotografie, svatební oznámení, telegramy a přání ke svatebnímu dni apod.
- Příprava:
- Rozhodnutí, kde budeme pracovat: pokoj klienta, jiná místnost
- Příprava prostoru podle počtu rodinných příslušníků – aby všichni mohli sedět a měli dobrý přístup k symbolům
- Dohoda o tom, zda si připravíme malé občerstvení – kdo ho připraví a kdo ho zajistí
- Vysvětlení seniorům a rodinným příslušníkům, jak bude práce probíhat a zda s takovým způsobem práce souhlasí
- Požádání o přinesení fotografií a všech vzpomínkových artefaktů na svatební den
- Jak dlouho udrží prarodiče pozornost, jak reagují na větší společnost lidí, jak slyší, vidí, budeme potřebovat něco speciálního? – podle toho vytvořit časový prostor (dle naší zkušenosti je to cca 90 minut)
- Důležitá je příprava seniorů i rodinných příslušníků na takové setkání, aby nedocházelo např. ke zmatkům – pro některé staré lidi může být velmi náročné sledovat interakci tolika lidí a mohou dávat najevo podrážděnost, únavu apod.
- Aktivizační pracovník musí vést celý proces bezpečně, strukturovaně a jemně k cíli (vytváří prostor pro téma, seniory a rodinu, příliš nezasahuje – jen pomáhá, podporuje a pozoruje), měl by být na takové setkání dobře připravený



Průběh:

- Přivítáme účastníky a zajistíme, aby každý měl své místo, nabídneme malé občerstvení, pokud jsme se tak dohodli ve fázi přípravy.
- Zopakujeme, proč jsme se dnes sešli, umístíme do pískoviště velkou asociační kartu s tématem ženich a nevěsta a pokračujeme pomocí návodných otázek.
- Pokládáme otázky k verbálně-symbolické části pro seniory (viz Asociační karta Svatba) a podle toho, jak je svatební den vyprávěn a vzpomínán, můžeme kdykoliv zastavit vyprávění a vyzvat seniory a rodinné příslušníky k tomu, aby k vyprávěnému příběhu do pískoviště vložili nějaký symbol, pokud chtějí (např. „Na fotkách vypadáte šťastně a říkáte, že jste byli zamilovaní ... mohu do písku položit velké srdce, nebo sousoší zamilovaných?“ apod.) Postupně tak vzniká otisk vyprávěného příběhu z reálných symbolů + ze symbolů vkládaných ostatními.
- Poslední symboly vložené do pískoviště by se měly týkat ocenění, poděkování, přání a naděje. Aktivizační pracovník poděkuje a ocení seniory i rodinné příslušníky za společnou práci, vyzdvihne to podstatné a silné a požádá je, aby vložili do kruhu v písku symbol přání a naděje pro prarodiče (vybídne účastníky, aby se dohodli, z čeho a kde v pískovišti kruh vytvoří). Vznikne tak silný „energetický kruh“, který doporučujeme vyfotit i v detailu a na vytištěné fotografii pak jednotlivé symboly popsat a dát seniorům i rodinným příslušníkům.
- Závěrem může aktivizační pracovník krátce rekapitulovat příběh vzniklý v písku, rodina si ho může vyfotit a seniorům můžeme vytisknout fotku i se všemi účastníky, kteří obraz v písku vytvářeli, a samostatně výše zmíněný „energetický kruh“ přání a nadějí s popisem.
- Na úplný konec necháme prostor každému účastníkovi setkání, aby sdělil své pocity a můžeme se zeptat, zda by takovým způsobem chtěli někdy v budoucnu zase pracovat.

15. Použitá literatura

BLACKBURNOVÁ, E.; EPELOVÁ, E. Telomery. Praha: Jota, 2017.

BRADWAY, K. What is Sandplay Therapy? Journal of Sandplay Therapy, 2006.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi. Dordrecht: Springer, 2014.

ERIKSON, E.H. Životní cyklus rozšířený a dokončený. Praha: Portál, 2015.

FEIL, N.; KLEK-RUBIN, V. Validizácia. Cesta, ako porozumieť starým dezorientovaným ľuďom. Bratislava: Terapeutica, 2015.

FERTALOVÁ, T.; ONDRIOVÁ, I.; MAJERNÍKOVÁ, L.; HADAŠOVÁ, L. Validácia podľa Naomi Feil. Česká a slovenská psychiatrie, 2017.

HOLMEROVÁ, I.; ROKOSOVÁ, M.; SUCHÁ, J.; VELETA, P. Nefarmakologické přístupy k pacientům postiženým demencí a podpora pečujících rodin. Neurologie pro praxi, 2004.

JIRÁK, R. Diagnostika a terapie Alzheimerovy choroby. Neurologie pro praxi, 2008.

KALFF, D. M. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. Sigo Press, 1981.

KAŇOVSKÝ, P. Diferenciální diagnostika neurodegenerativních chorob doprovázených demencí. Interní medicína – mezioborové přehledy, 4. Olomouc: Solen, 2003.

KROBHOLZ, R. Nejčastější demence a jejich léčba. Neurologie pro praxi, 12(3), 2011.

MASLOW, A. H. A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50, 1943.

PIDRMAN, V. Demence. Praha: Portál, 2007.

PROUTY, G.; WERDE, D.; PÖRTNER, M. Preterapie. Navázání a udržení kontaktu s obtížně komunikujícími klienty. Praha: Portál, 2005.

REKTOROVÁ, I. Terapie demencí. Neurologie pro praxi, 4. Olomouc: Solen, 2002.

ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Portál, 2004.

SHEARDOVÁ, K. Současné možnosti terapie demencí, význam nefarmakologických intervencí. Psychiatrie pro praxi, 12(3), 2011.

ŠPATENKOVÁ, N.; BOLOMSKÁ, B. Reminiscenční terapie. Praha: Galén, 2011.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie. Praha: Portál, 1999.

16. Přílohy metodiky

16.1. Kazuistiky

Mé největší strachy/ obavy – Josef

Když se Josefa zeptali na jeho největší obavy, nejprve vybral postavu vlevo, kterou nazval „Anděl smrti“. Pak hledal dábla, ale v nabízených figurkách žádného nenašel, a tak se spokojil s Hádem, což byl v řecké mytologii bůh podsvětí. Nicméně Josefovi bylo jasné, že to úplně neodpovídá tomu, co hledal. Vybral si také žraloka, o kterém říkal, že se ho bál skoro celý život. Pak vylíčil dobu, kdy jeho přítel chytil 800 liber vážícího žraloka a podělil se s ním o kus žraločího masa. Thomas zavzpomínal, že ten večer pořádal večírek a podával žraloka jako předkrm.

Je možné, že žralok představuje jeho Alzheimeru, který ho pronásleduje, a až ho chytí, bude jím pohlcen. Zároveň se ztrátou značné části své krátkodobé paměti možná cítí, že vstupuje do pekelné propasti.

Perkins- McNally (2001) zařadila žraloka mezi „nejstarší a nejobávanější zvířata na zemi. Lidstvo má jen málo živých tvorů, kteří ho ohrožují tak hluboce jako lidožravý žralok“ (str. 175). Uvedla, že „... žraloci představují obraz požírání [...] stejně jako pohlcení nevědomými silami“ v tomto případě ztráta paměti. (str. 175).

Obzvlášť symbolická je volba zahrnout dábla do svého tácu. Perkins- McNally (2001) řekl, že ďábel i démoni představují padlé anděly, „kteří se odevzdali moci temnoty“ (str. 138). Pokračoval: „Ve společnosti a ve vnitřním životě je třeba bojovat s dobrem a zlem, světem a tmou (str. 189). Josefovy pískoviště jsou příkladem tohoto boje dobra se zlem. Nebe a peklo, v tom, že se zdá, že zápasí se svým vlastním smyslem pro dobro a zlo. „Bohové Podsvětí, kteří vládli mrtvým, používali pomocníky, aby jim posílali duše, ale sami o sobě nebyli nutně děsivými symboly“ (Tresidder, 2008, s. 1. 51).

Zdá se, že to platí i zde, protože Tomáš vypadal, že na něj Hádes udělal menší dojem než skutečný ďábel. Je také zajímavé, že Hádes zřejmě ukazuje cestu k Andělu smrti neboli Peklu. I když není jasné, zda to má nějaký význam, v téměř každém Thomasově tácu s pískem, s výjimkou posledního tácu, se objeví nějaká forma nebo symbol ukazující na levou stranu tácu.

Perkins-McNally (2001) vysvětlil, že chlapci (nebo muži) více než dívky (nebo ženy) projevují větší ochotu nahlížet do temných koutů života. To zase podle Perkins-McNally (2001) usnadňuje chlapcům (nebo mužům) proces individuace ve srovnání s dívkami (nebo ženami), které na sebe berou osobnost hodné dívky a brání jim v jejich individuaci. Ďáblové a démoni často představují hroživou entitu, která se stává obětí jedince nebo někoho, na kom jim záleží. V tomto případě by ďábel mohl představovat Josefův strach ze smrti, nebo by ďábel mohl představovat samotnou nemoc.

Zlatá léta, odchod do důchodu – Ludmila

Ludmila prohlásila, že se jí důchod příliš nelíbí. Řekla, že byla nejšťastnější, když pracovala, a tak si vybrala figurku, která jí připomínala její kariéru v nemocnici. Popsala se jako extrovertka, která miluje styky s jinými lidmi. Ludmila pracovala v nemocnici jako pomocný administrativní personál. Vysvětlila, že již nemá žádné styky se zdravotnickým personálem, včetně lékařů a práce jí stále chybí. „Měla jsem radši, když jsem pracoval.“ Ludmila byla ochotná sdílet více než u předchozích pískovišť. Lehce spekulativní interpretace pískoviště říká, že pocit vlastní významnosti získala na základě toho, že byla dobrá ve své práci. Je-li tomu tak, pak je možné, že to byly její schopnosti (její mozek), které ji podle jejího názoru činily cennou, organizovanou a výkonnou. A tak je nyní vše, co jí dávalo význam, pryč. Pro ty jedince, jejichž kreativita a zapojení do práce pro ně měly zásadní význam a jejichž identita je z velké části odvozena z této práce, může vzniknout pocit hořkosti a deprivovanosti z toho, že jsou po odchodu do důchodu vyloučeni a znehodnoceni (Erikson et al., 1986, str. 299).

Naděje do budoucna – Marie

Marie byla požádána, aby vytvořila poslední pískoviště, které by symbolicky ukázalo její naději do budoucna. Stejně jako u předchozích tří pískovišť, ani na posledním nenajdeme symbolicky znázorněnou přímo Marii.

Marie si nejdřív vybrala dům, pak přesýpací hodiny, které se objevily již na předchozích pískovištích, a pak postaršího pána. Všimla si barvy domu a řekla, že kdysi měla dům, který měl všechny různé odstíny žluté. Žlutá je barva, o které říkala, že ji dělá šťastnou. Když vkládala přesýpací hodiny do podnosu, obrátila je tak, že písek začal stékat. Těsně před přesýpací hodiny téměř prorocky postavila staršího pána a řekla, že její manžel na ni v poslední době spoléhá, že mu pomůže s holením. „Možná si nechá narůst vousy jako tenhle.“

Toto pískoviště považujeme za prázdné. Trojúhelník vytvořený umístěním figurek je pozoruhodný. Při vyprávění Marie řekla, „Je to pěkný domeček – ale není se už moc o co starat.“ A v teskném okamžiku, řekla, „Doufám, že tu můj manžel zůstane.“

Také je zajímavé vzít v úvahu symboliku domku podle Perkins-McNally (2001). „Domy byly obecně interpretovány jako symboly Já. Dům stojí v ostrém kontrastu k hradu jako symbol tichého, prostého života nebo skromného ega“ (str. 136). Uvedla, že domy jsou známkou toho, že člověka přitahuje jednoduchý, příjemný život a odpoutává se od rušnosti života. Tohle je nejspíš přesné vykreslení, protože Marie mluvila o tom, jak má dnes napilno a jak ráda by zmenšila svůj domov, aby stíhala všechny domácí práce.

Chevalier a Gheerbrant (1996) vysvětlili, že v přesýpacích hodinách je významná symbolika, kterou zde Marie používá. „Přesýpací hodiny symbolizují věčné plynutí času, a v případě lidského cyklu končí smrtí.“ (str. 528). Přesýpací hodiny jsou podle Tresiddera (2008) vysoce symbolické, protože měří délku života. To je příklad pohledu na Mariin konec života.

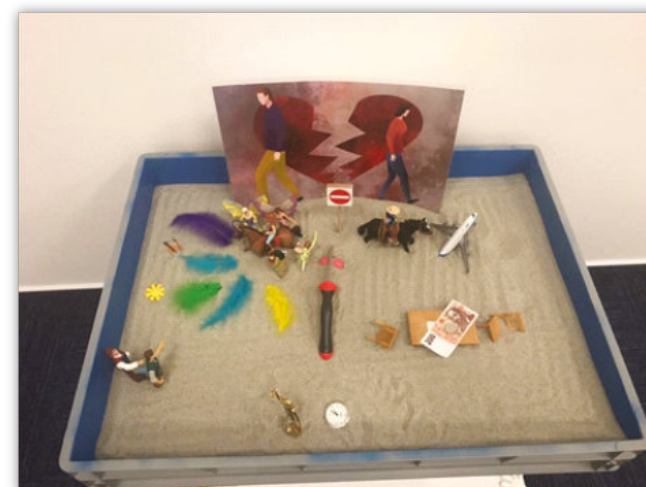
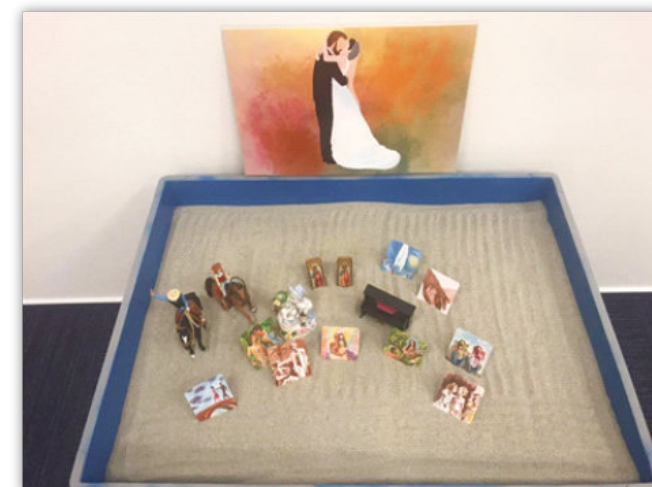
Kazuistika – Anna

Anna byla požádána, aby dokončila své poslední pískoviště, které má symbolizovat její naději do budoucna. Nejdříve si vybrala anděla a pak Supermana. Na základě jejího popisu víme, že na pískovišti není figurka, která by symbolizovala ji samotnou.

Anna popsala své pískoviště slovy: „Můj manžel je velmi silný! Je to můj hrdina. Stará se o rodinu.“ Poté ukázala na anděla a řekla, že představuje modlitby za dobrý konec a dobrou budoucnost pro jejího manžela. Ještě dodala: „Líbilo se mi vytvářet toto pískoviště, protože mě to vedlo k uvolnění emocí. Překvapilo mě, na kolik jsem se dokázala s figurkou spojit a kolik toho ve mně dokázala probudit. Při pohledu na postavy v písku jsem se cítila spokojeně a uvědomila jsem si, jaké mám štěstí. Malá figurka mě dokázala rozesmát a otevřít ve mně spoustu pocitů. Na začátku jsem si nemyslela, že by se mi práce na pískovišti mohla líbit, ale všechno bylo příjemné překvapení. Přineslo mi to spoustu hezkých vzpomínek na všechny úžasné lidi v mém životě.“

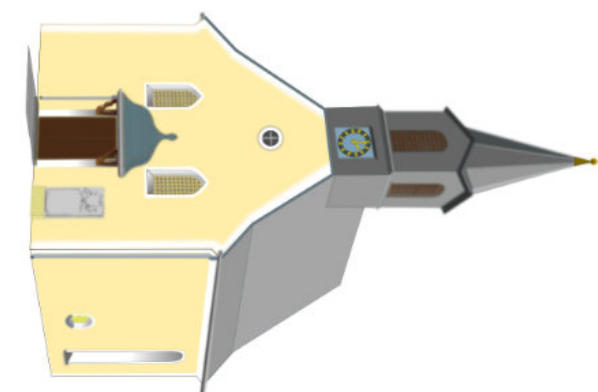
Když se podíváme na symboliku jednotlivých postav zjistíme, že Superman symbolizuje bojovníka se zločinem, který stojí za vším, co je dobré a ušlechtilé. Je také znám jako muž z oceli, tedy jako někdo, kdo může Anně nabídnout útěchu, fyzickou, duševní i emocionální podporu. U Anny by se mohlo jednat o vykreslení jejího manžela. Potřebuje se ujistit, že po její smrti bude silný a že všechno dobře zvládne.

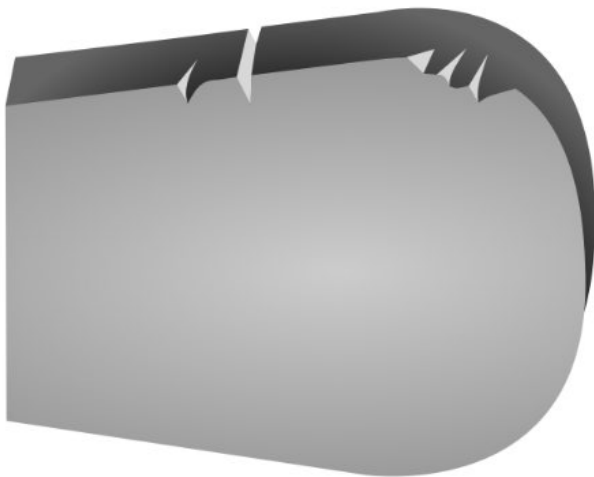
16.2. Praktické ukázky použití symbolů v pískovišti

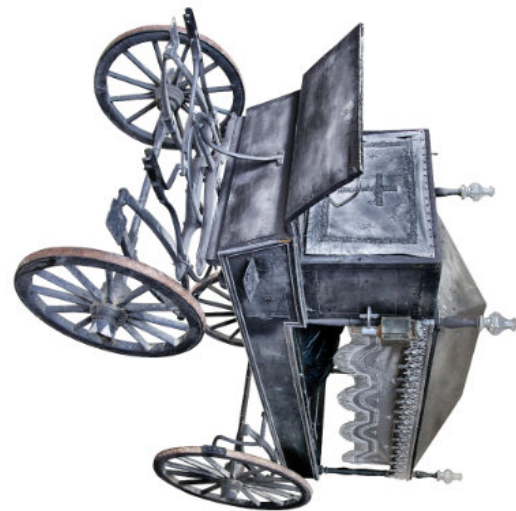
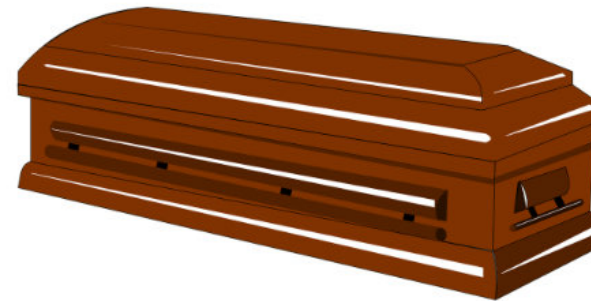
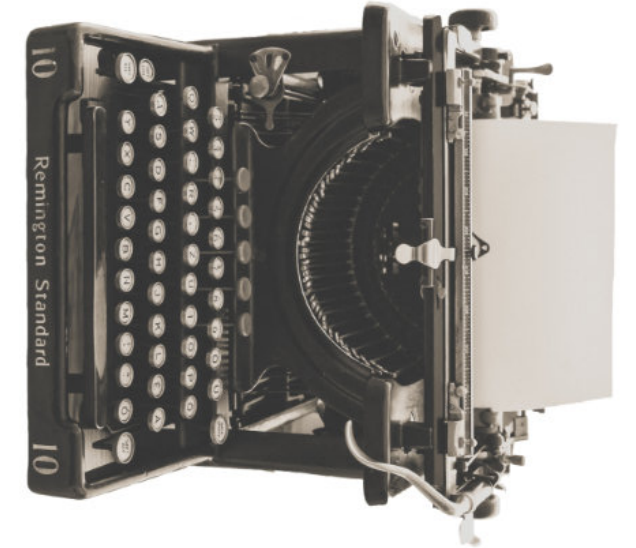


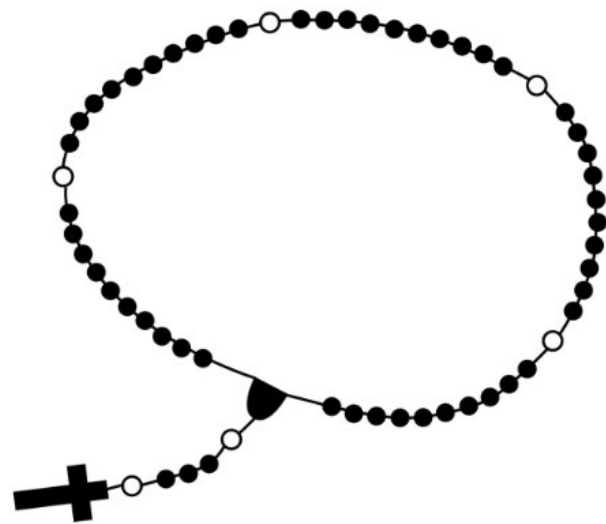
16.3. Ukázka dalších tištěných symbolů

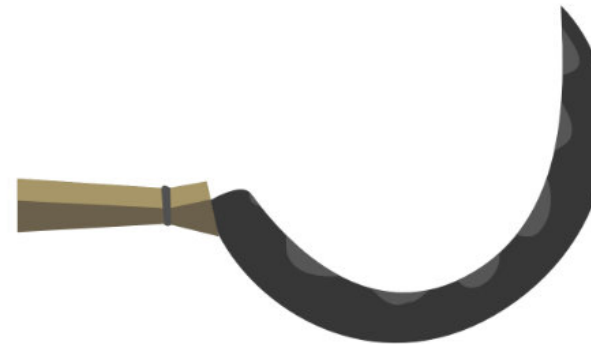
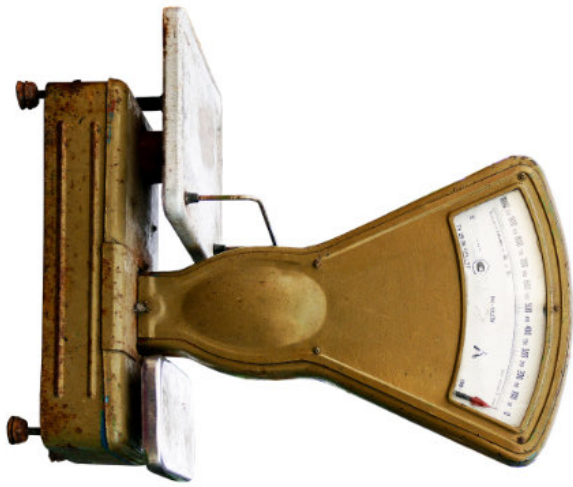














Place for everybody z.s



Vlkoš 56, 696 41 Vlkoš u Kyjova
+420 / 777 100 745
info@placeforeverybody.cz
www.placeforeverybody.cz