

Být seniorem...

Několik postřehů o tom, co je to „stáří“ (M. Landová, H. Stadlerová)

V roce 2030 bude na světě třikrát více lidí starších šedesáti let, než bylo v roce 1990. Zvyšuje se průměrná délka očekávaného života a počet lidí dožívajících se osmdesáti nebo devadesáti let roste. Při studiu vývoje lidské bytosti vědci podrobně zkoumali vývoj malých dětí. Existuje poměrně méně studií věnovaných vývoji dospělého jedince. Zdá se, že o stárnutí člověka zájem upadá.

Kdo přesně je starý a kdy stáří začíná? Koho máme na mysli, když používáme pojem „staří lidé“? V jednom smyslu je pojem „stáří“ relativní: malému dítěti se může zdát starý dvacetiletý člověk, pro osmdesátiletého může být šedesátník mladý. Zatímco někteří lidé si zachovávají duševní svěžest i tělesnou zdatnost do vysokého věku, jiní vykazují výrazné známky stárnutí velmi brzy. Můžeme tedy konstatovat, že z hlediska společenského je člověk „starý“, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti. Proto dochází k posunům této hranice, což dokumentuje skutečnost, že v roce 1800 byl za starého běžně označován člověk čtyřicetiletý, v roce 1900 byl vnímán jako starý padesátník. Světové zdravotnické organizace člení stáří na několik fází. Od pětáctičetletí do šedesáti let se hovoří o středním věku, rané stáří trvá přibližně do pětasedmdesáti let. Období od pětasedmdesáti do devadesáti let je označováno jako pokročilý věk, vlastní stáří. Nad devadesát let se jedná o vysoký věk, dlouhověkost (Říčan, 2004, s. 332).

Změny pozorované u stárnoucích lidí

Změny, které provázejí stáří, jsou individuální, mezi jedinci mohou existovat velké rozdíly. Duševní činnost starých lidí je zpomalena v důsledku zpomalení aktivity mozkových buněk, zmenšuje se motivace a zainteresovanost člověka k vlastním aktivitám (P. Říčan 2004, s. 337). Staří lidé jsou opatrnější a pomalejší. Vadí jim, když udělají ve svém uvažování chybu. Přesnost je pro ně důležitější než rychlost. Mají rádi svůj pořádek v čase i prostoru. Čím jsou starší, tím se pro ně stává traumatizující jakákoli životní změna, např. ztráta blízké osoby, ale také stěhování, pobyt v nemocnici apod. „Tohle už nedokážu“ – často vyslovovaná reakce starého člověka, která souvisí se zhoršující se výkonností, ale také depresivní kapitulací před stárnutím. Ta je často spojená s pocity méněcennosti.

Kognitivní změny se projevují u vnímání i myšlení.

Zhoršuje se smyslové vnímání, především slábne zrak a sluch. S tím souvisí pokles výkonu při pracovních činnostech, jsou limitovány možnosti rekreace (četba, poslech hudby apod.). Tyto jevy ztěžují i dostupnost komunikace s druhými lidmi, což může být provázeno podezíravostí stárnoucích lidí a také jejich nejistotou, úzkostí a hněvem.

Zhoršuje se paměť pro nové události, zatímco staré zážitky jsou dobře uchovány, vybavují se mnohdy zkresleně.

Klesá inteligence měřená běžnými inteligenčními testy. Vrozené vlohy a všechny zkušenosti získané spontánně i formálním vzděláním (tzv. krystalická inteligence) však stoupají od 25 let až do stáří. Učení se novým věcem a řešení problémů pod časovým stresem, schopnost přecházet z jednoho myšlení k druhému (tzv. kognitivní flexibilita - fluidní inteligence) klesá už po 30. roce (Langmeier, J., Krejčířová, D., 2006, s. 204). Sociální inteligence a schopnost morálního usuzování zůstávají do vysokého věku plně zachovány. Ve velmi vysokém věku dochází k závěrečnému úpadku sil a schopností, ale odlišně u různých jedinců. *Tvořivost* klesá už od střední dospělosti, jedná se však o individuální projevy. Člověk může zůstat tvořivým po celý svůj život, spíše než věk hraje roli motivace, vytrvalost a nadšení.

Stáří také provázejí **emoční změny**.

Afektivní prožívání (citové prožívání) se stává s věkem méně bezprostředním a intenzivním. Ubývá nadšení pro nové, spousta situací je hodnocena klidněji a racionálněji. Jedinec se stává emočně stabilnějším, ale často lhostejnějším vůči vnějšmu světu. To může znamenat větší klid a trpělivost, ale také nezájem a apatii. Jsou oslabovány vztahy k některým osobám, zúžují se osobní záliby a cíle, často se vytrácejí ideály, ač je počátek období stáří doprovázen silnou potřebou seberealizace a snahou být užitečný pro druhé. Staří lidé jsou méně zaujatí událostmi okolního světa, jsou soustředěnější na sebe a na své problémy. Osudy druhých mizí z jejich zájmu, projevy vlastní přecitlivělosti mohou vyústit až v hypochondrii. P. Říčan (2004, 340) upozorňuje i na skutečnost, že ve stáří dochází u některých jedinců ke změnám osobnosti - „člověk se někdy stává karikaturou sebe samotného – projeví špatné vlastnosti a sklony, které v mládí dokázal tlumit...“. U některých jedinců se začínají projevovat negativní emoce spojené s mrzutostí a nespokojeností se současným životem. Starý člověk často vzpomíná na minulost, převažuje její pozitivní hodnocení, negativní zážitky jsou vytěšňovány.

Citové vztahy se ve stáří v zásadě nemění, význam rodiny s věkem znovu stoupá, protože starý člověk pociťuje ohrožení sociální izolací nebo emoční a podnětovou deprivací. Senioři intenzivně prožívají roli prarodičů, napomáhají dětem vytvářet povědomí rodinné historie vyprávěním o dětství jejich rodičů. V konfliktech dětí s rodiči dokáží prarodiče odlehčit

situaci nadlehlým a humorným pohledem na situaci. Podle P. Říčana (2004, s. 336) se tedy profiluje závažný úkol, tedy i smysl stáří: pro naše děti „prošlapávat“ cestu, prozkoumat, hledat způsob, jak v dnešní době stárnout důstojně, bez otrávenosti, naříkavosti, s humorem, i kdyby to měl být humor šibeniční...“.

S věkem přibývá depresí (tj. chronického smutku), které jsou spojeny s neklidem a úzkostí. Vznikají jako reakce starých lidí na obtížné životní situace, ke kterým mimo jiné patří přemístění z rodiny do domovů pro seniory. Potřebují své soukromí, ač zůstává potřeba sociálních kontaktů. Staří lidé preferují kontakty se známými lidmi, což souvisí s nechutí k něčemu novému. Lidé se s věkem stávají spíše introvertovanějšími.

Manželské vztahy ve stáří sílí, ztráta životního partnera je závažnou životní událostí, se kterou se člověk těžko vyrovnává. Kromě citových potřeb přetrvávají u starých lidí i potřeby sexuální, i když jejich apetence klesá, nemizí úplně a mnozí staří lidé žijí aktivním sexuálním životem.

Psychologové se shodují v názoru, že pro mnoho lidí není jednoduché opouštět životné cíle, vzdávat se profesního života a dalších aktivit, které zvládali v předchozích životních etapách. Proto je důležité, aby člověk byl schopen využít času, který je dán navíc, k moudré péči o sebe sama, o svoji celistvou stránku, aby mohl žít nejen s uspokojivým zdravím, aby dosáhl vyšší kvality života, žil smysluplně. Jak říká M. Kubíčková (1998, s. 9), je třeba se rozhodnout: být obětí stárnutí anebo stáří využít jako šanci. Odborníci poukazují na skutečnost, že degenerativní projevy ve stáří se projevují i v důsledku skutečnosti, že schopnosti člověka nejsou dostatečně procvičovány.

J. Švancara (1997) uvádí zásady „pěti P“, jak se optimálně adaptovat „ve stáří na stáří“. Patří mezi ně *perspektiva* (udržení orientace na budoucnost osobní i nadosobní), *pružnost* (pohotovost přijímat nové podněty, měnit své životní zvyky včetně schopnosti sebekritiky), *prozíravost* (včetně schopnosti organizovat si život přiměřeně svým možnostem, kompenzovat dílčí deficity i úbytek sil apod.), *porozumění* pro druhé (včetně tolerance odlišných názorů a postojů), *potěšení* (udržet si zdroje radosti a uspokojení).

I když je tedy kladen důraz na vlastní aktivitu seniora, je třeba vytvářet podmínky, které budou ho budou v jeho čínorodém životním způsobu podporovat.

„Vytvořte si i ve stáří takové prostředí, které vás bude odměňovat za usilovnou činnost. Chuť k jídlu se dá probouzet tím, že pokrm odborně okořeníte. Chuť k přemýšlení, četbě, zábavě se zvýší, když najdete někoho, kdo má stejné zájmy jako vy a s nímž o nich můžete mluvit...“ (Skinner In Říčan 2004, s. 339). Schopnosti seniorů by neměly být podceňovány, ani

přečehovány. Nabízené činnosti by měly odpovídat jejich vlastním možnostem, měly by podněcovat osobní nasazení, vycházet však z reálných životních podmínek.

Byly vymezeny strategie, které popisují způsoby, jak se lidé s vlastním stářím vyrovnávají.

Konstruktivní strategie ukazuje možnost, jak se člověk konstruktivně vyrovnává s realitou vyššího věku. Charakterizuje ji především aktivní přístup k životu. Senior si udržuje radost z citových vztahů k blízkým lidem, je si vědom možností svých výkonů, akceptuje eventualitu smrti a přijímá ji bez nadměrného strachu a zoufalství. Je snášenlivý, pružný v myšlení a v přizpůsobování se novým okolnostem, nepostrádá humor, dovede si najít potěšení v jídle a v pití, v práci i v rekreaci, rozvíjí dál svoje zájmy a dovede se prosazovat, aniž by byl vůči druhým agresivní.

Strategie závislosti ukazuje na sklony člověka k pasivitě a k závislosti na druhých lidech. Senioři se na ně spoléhají více než na své vlastní síly. Nemají ambice, raději přenechávají odpovědnost i povinnosti mladším a uchylují se do soukromí.

Strategie obranná se projevuje méně příznivou přehnanou aktivitou, která má zahnat všechny starosti a myšlenky spojené s obtížemi a blízkostí životního konce. Tito lidé se emočně nadměrně kontrolují a jednají přísně podle zvyků a konvencí, vyznačují se nutkavou pedantičností.

Strategie hostility je provázena nepřátelstvím a hněvivostí vůči druhým. Jedinci dávají vinu druhým lidem nebo nepříznivým okolnostem za své nezdary, jsou často agresivní a podezřívaví, stále si na něco stěžují.

Strategie sebenávisti je spojena s projevy agresivity člověka vůči sobě. Staří lidé jsou k sobě nadměrně kritičtí, vidí svůj život jako selhání a nedávají najevo žádné přání žít jej znovu. Smrt je anticipována jako milosrdné vysvobození z velmi neuspokojivého života.

(Langmeier, J., Krejčířová, D., 2006, s. 208)

Způsoby, jakými se jedinec se stářím a jevy, které je provázejí, jsou značně individuální, a proto by měly být okolím akceptovány.

Život v Domově pro seniory

Do Domova pro seniory (Podpěrova ul. Brno) jsou přijímáni lidé nad 65 let věku. Průměrný věk je tu ale kolem 84 let. Zastoupeni jsou ženy i muži (těch je méně), v domově žije také několik manželských párů. Klienti pocházejí z různých profesních i sociálních skupin, často velmi odlišných, což ovlivňuje mimo jiné i jejich vztahy. Velké množství klientů je

poznámeno rodinnou situací, nezájmem či šikanou ze strany příbuzných, mnohým již děti zemřely. Pohnuté osudy, neutěšené rodinné poměry, zdravotní či jiná oslabení ovlivňují kvalitu jejich současného života. Někteří jedinci se také obtížně vyrovnávají se skutečností, že se změnil charakter instituce, ve které v současnosti žijí. Původně se jednalo o Penzion pro seniory, který obývali klienti soběstační a plně mobilní. V důsledku této změny existují i velké rozdíly ve zdravotním stavu klientů, který se postupně s věkem zhoršuje. Je třeba ocenit postoje k životu především těch seniorů, kteří jsou navzdory svým problémům příkladem životního optimismu, což dokumentuje Terezie Kolářová, která působí v Domově jako volnočasová pedagožka.

„Jaromír je v domově přibližně stejně dlouho, jako já. Od počátku našeho seznámení a vznikajícího přátelství jsem bedlivým pozorovatelem jeho práce a celkového přístupu k životu, ke všedním dnům. Žasnu nad jeho houževnatostí, se kterou čelí Parkinsonově chorobě. Tento muž se po celý život věnoval zálibám vyžadující velice pozorný a trpělivý přístup, se zaměřením na jemnou motoriku. Skládal modely lodí, letadel a věnoval pozornost drobným detailům – na první pohled jen těžce postřehnutelným. Jeho byt je plný těchto artefaktů, ze kterých číší obrovská pokora a soustředění. I přes značné motorické potíže, které čím dál víc rozptylují jeho soustředění při práci, nepřestává tvořit. Přichází vždy s velmi jasnou koncepcí práce, má promyšlený každý krok. Spoustu času věnuje přípravě a návrhům, hledání správné předlohy. Vždy se spolu radíme o vhodném postupu. Při práci postupuje pomalu s přestávkami ale s ohromným soustředěním a odhodláním.

Paní Zuzana patří k velmi aktivním klientům. Každý den ráno chodí do kostela a plní přesný plán svého dne. Je to žena, která čelila nelehkým životním situacím. Po těžké nemoci a následné smrti své dcery odjela na několik let na svou chalupu, zasadila sad a žila život v samotě. Téměř každý den přichází do výtvarné dílny a v poslední době se s velkým zaujetím věnuje malbě. Při práci je plně ponořena do procesu tvorby...veškerá pozornost smyslů je směřována na tvorbu obrazu.

Přístupem k životu jmenovaných seniorů můžeme dokumentovat konstruktivní strategii, jak se vyrovnávat se stářím. Aktivní přístup k životu, rozvíjení vlastních zájmů, radost a potěšení z výtvarné tvorby jsou také obhajobou pro aktivity, které probíhají pod vedením volnočasových pedagogů.

Práce volnočasového pedagoga v Domově pro seniory

Práci všech zaměstnanců v Domovech pro seniory vymezují Standardy kvality sociálních služeb. Ty také určují povinnost zařízení zajišťovat volnočasové aktivity klientům. Zaručují klientům jejich práva a určují také metodiku přístupu k jednotlivým úkonům realizovaným v rámci domova. Se standardy péče souvisí i vytváření individuálního plánu každého klienta s klíčovým pracovníkem - každý klient si minimálně na měsíc plánuje, jakých činností se chce účastnit. O každém klientovi je vedena dokumentace, ve výtvarné dílně má navíc každý klient své portfolio.

Cíle volnočasových aktivit seniorů

- podpora aktivně prožitého času
- aktivizace, motivace k vlastní seberealizaci
- podpora samostatného myšlení
- upevňování a zlepšování manuálních dovedností
- rozvoj kreativity, fantazie a představivosti
- posilování sociálních kontaktů
- upevňování důstojnosti a sounáležitosti seniorů

Program volnočasových aktivit

Nabídka volnočasových aktivit v Domově pro seniory Podpěrova reaguje na práva všech klientů domova, proto je třeba vytvářet široké spektrum činností, aby bylo možné uspokojit co největší počet zájemců. Klienti mají možnost navštěvovat výtvarné dílny (pondělí - dopoledne, úterý, čtvrtek – dopoledne, odpoledne), hrát hry, např. pétanque, šipky, karetní hry apod. (pondělí – odpoledne), v pátek mohou pracovat pod vedením volnočasového pedagoga na počítači. Každých čtrnáct dní probíhá ve středu tzv. kinematograf, který klientům nabízí širokou škálu filmových zážitků. Dopoledne je vždy na programu hraný film (např. staré české filmy, historické dramata, autobiografické romány) a odpoledne je promítán dokumentární film (např. přírodopisné dokumenty, cestopisné dokumenty). Příležitostně jsou volnočasovým pedagogem organizovány koncerty, přednášky, výlety, výstavy a návštěvy divadel. V Domově probíhají také oslavy životních výročí a další společenské akce, např. plesy, grilování. Jedním z úkolů volnočasového pedagoga je zajišťování kontaktu klientů s vrstevníky mimo domov. Setkávají se např. v klubech seniorů, na turnajích apod. V rámci

návštěv jednotlivých klientů pedagog reaguje na jejich individuální přání a požadavky (je nápomocen při práci na pokojích, s počítačem, zapůjčuje materiál domů apod.). Vzhledem ke zdravotnímu stavu převažuje individuální přístup ke klientům.

Práce volnočasového pedagoga by obecně měla probíhat ve spolupráci se všemi ostatními oblastmi péče. Přínos spočívá mimo jiné v tom, že pedagog dokáže odhalit řadu problémů klientů - psychických, zdravotních, sociálních, atd., kterých si ostatní pracovníci nemusejí všimnout. Pedagog totiž tráví s klienty snad nejvíce času ze všech zaměstnanců, je s nimi v přímém kontaktu. Cenná je i spolupráce s fyzioterapeutkou, probíhá např. formou cvičení na židlích v průběhu výtvarné dílny, při pétanque, v rámci organizování výletů apod. Domov také nabízí služby v rámci Centra denních služeb pro seniory z řad veřejnosti.

Je třeba konstatovat, že každá instituce má svá specifika. V některých domovech mají přesně vymezeno zaměření jednotlivých dílen, je dán přesný čas, kdy bude konkrétní činnost probíhat. Někde mají jednotliví klienti rozvrh, kdy a kdo se bude jaké aktivity účastnit (téměř povinně). V některých domovech je náplň práce z obsahového hlediska naprosto neutěšená, jsou podceňovány tvůrčí možnosti a schopnosti klientů.

Volnočasové aktivity ve výtvarné dílně

Výtvarná dílna funguje od rána do oběda (od 8 hodin) a potom po obědě (od 13.15 do 15 hodin), čas je pro klienty nabídkou, kterou využívají podle své potřeby tvořit. Nejedná se tedy o klasické výukové lekce, které by měly připravenou strukturu. V případě záměru tematicky zaměřené dílny je třeba předem seznat klienty na určitou přesnou hodinu, a to formou plakátů, letáčků do schránky apod.

Z celého počtu klientů využívá možností navštěvovat výtvarnou dílnu přibližně 15% klientů. Skupinka se obměňuje v závislosti na zdravotním stavu jednotlivců. Pokud je zdravotní stav natolik vážný, že klient zůstává ve své bytové jednotce, ale má stále touhu a potřebu tvořit, přichází za ním pedagog domů a spolupráce nadále pokračuje.

Zásady práce se seniory

- na prvním místě je klient, který si určuje, co chce dělat
- klienta je třeba neustále motivovat
- nechovat se infantilně, klienta nepodceňovat a především neponižovat

- nepříjemné poznámky a reakce ze strany klientů nebrat osobně, klienti mají nejrůznější trápení a bolesti provázené změnami nálad, často reagují přehnaně
- promýšlet výběr témat a výtvarných postupů – musí být technicky zvládnutelné
- podporovat klienty v samostatném tvořivém myšlení (pomoci jim realizovat vlastní nápady)
- představit co nejširší nabídku výtvarných materiálů, technik, přístupů
- srozumitelně a správně vysvětlovat zadání a pracovní postupy, nejlépe s podporou názorné ukázky
- respektovat zdravotní stav klientů, být mu asistentem (bolavé prsty, záda, špatný zrak, třesoucí ruce, špatná pohyblivost)
- trpělivě podporovat a udržovat zájem klienta i výtvarnou činnost
- věnovat pozornost rovnoměrně všem zúčastněným klientům, aby nedocházelo k projevům žárlivosti, lítosti, ztráty zájmu tvořit apod.

„Víte Zuzanko, to my dělat nebudeme, protože Vy nás nutíte přemýšlet“.

(spontánní reakce klienta domova pro seniory)

Většina klientů se nikdy nevěnovala výtvarným aktivitám, proto podceňují vlastní schopnosti. Obávají se samostatné práce, tvořivého myšlení. Některé činnosti nechtějí dělat z obavy, že se zesměšní, jsou ovlivněni i pravidly a předsudky z mládí. Často kopírují názorné ukázky i výtvary jiných klientů, proto trvají na vzorových řešeních, očekávají hned výsledky. Je nutné oceňovat jakoukoli iniciativu klienta, neodsuzovat projevy osobního vkusu (i nevkusu), snažit se citlivě jej ovlivnit, nabídnout nové možnosti výtvarného řešení. Za každou činnost a její výsledky je třeba klienty chválit. Směřování programu dílny je proto čím dál víc založeno na rozvíjení osobních výtvarných preferencí jednotlivých klientů.

Výtvarná dílna se snaží nabídnout co možná nejširší spektrum aktivit s uplatněním klasických výtvarných postupů jako je kresba, malba, grafika, modelování a keramika (dílna je vybavena pecí), nevyhýbá se ani postupům a technikám méně tradičním. Nabízené činnosti by neměly u klientů evokovat tvorbu pro děti, aby se necítili podceňováni a zesměšňováni. Klienti se mohou věnovat i řemeslným postupům, např. košíkářství, tkaní, textilním technikám apod. Potřeba pracovat v dílně je ve většině případů spojována s možností vytvořit účelný předmět,

kterým mohou někoho obdarovat nebo vyzdobit obytný prostor. Proto je důležité následně uspořádat i tematické výstavy (velikonoční, vánoční), kde se klienti mohou pochlubit tím, co vytvořili (vystavuje se všechno, co vzniklo, aby senioři nebyli dotčeni, že se jejich práce nelíbí). Výstavy se stávají též motivačním prostředkem, jak získat další stálé účastníky volnočasových aktivit.

Volnočasoví pedagogové se snaží proměnit představy seniorů o možnostech tvorby, především té, které směřuje ke kopírování předloh, velkovýrobní keramice apod. Proto jsou zařazovány i přednášky o současném a moderním umění s využitím dataprojekce obrazů. Zuzana Ištvanová seznámila seniory např. s dílem Jakuba Schikanedera, Jiřího Davida, Magdaleny Jetelové, Ladislava Nováka. Tvorba umělců se často stává inspirací pro vlastní tvorbu v dílně. Nové postupy a výtvarné experimenty jsou někdy přijímány seniory s opatrností či nedůvěrou, vyžadují trpělivost pedagoga, jeho schopnost empaticky reagovat v konkrétních situacích. Komunikace s klientem je totiž založená na jeho důvěře, která nevzniká automaticky a během krátkého času. Velkým úspěchem tedy je, když klienti mají zájem něco vytvářet, když sami přijdou, že mají chuť se něčemu novému učit.

Realizované projekty studentů:

Plšková (foto)

„Květiny pro všechny“ – prostorová kompozice

Dům pro seniory je prostředím, které je dané svojí funkcí a dispozičním uspořádáním reagujícím na potřeby klientů. Přesto je zde prostor pro individuální zásahy jeho obyvatel, které z přidělených bytových jednotek dělají jejich současný domov. Předměty, ke kterým mají vztah, fotografie blízkých, obrázky a další bytové doplňky, které zútulní prostředí, květiny, o které se mohou starat, ukazují na zájmy, vkus, ale i dovednosti konkrétních lidí. Bytové jednotky proto nesou znaky svých obyvatel. Někteří klienti se aktivně starají nejen o své, ale také o společné prostory.

Jedna z realizovaných činností byla zaměřena na výtvarné řešení části zahrady, kterou klienti využívají k odpočinku a relaxaci. Klienti se společně sešli, aby přemýšleli, jak uspořádat rostliny na nově vzniklém záhonu. Vlastní realizaci kompozice předcházely kresebné návrhy, které vznikaly přímo v prostředí zahrady. (V průběhu tvorby klienti také získali elementární povědomí o land artu, který charakterizují cílené zásahy tvůrce do vybraného prostředí.)

Protože se nesešel velký počet seniorů, bylo možné, aby se jim studenti věnovali individuálně. Lenka. M. popisuje situaci, kdy si mohla povídat se starým mužem o jeho zájmech. „*Povídali*

jsem si o kutilství, kolik stojí některé věci, které on umí vyrobit. Pochlubil se, že je rád, když může něco tvořit, dávat dohromady...Dostali jsme se až k Františku Skálovi, získala jsem jeho zájem, až jsem ho navnadila... ráda bych mu ukázala, jak Skála tvořil z přírodních materiálů.“

Kresby suchým pastelem na tmavém podkladu byly jednoduchým, přesto však jedinečným záznamem představy každého klienta o uspořádání rostlin na záhonu. Marcel, který se stará o chod domova a je vyučený zahradník, korigoval představy seniorů o konečném řešení sadby. Přesto bylo důležité, že senioři projevili vlastní názory, které byly i kritické – např. se týkaly výběru rostlin. Dílo nejen že zkrášluje prostředí domova pro seniory, je i živou připomínkou společné činnosti.





Splněná „nesplněná“ přání

Lenka Martincová

Každý člověk má přání, po kterých touží, mnohá se však nepodaří ani v průběhu dlouhého života splnit. Ne jinak je tomu u seniorů. Přemýšlení o světě, o lidech, vztazích mezi nimi se může stát výzvou pro výtvarné aktivity, které mohou narušit nebo proměnit realitu běžného dne. Tvorba seniorům umožnila realizovat pro ně nepoznané a vysněné zážitky. Především jim nabídla příležitost ocitnout se v situacích, které si vysnili nebo které v průběhu jejich života z různých důvodů neproběhly. A tak se mohli senioři dostat prostřednictvím tvorby na rozličná místa planety, posedět či procházet se a obdivovat světově známé památky nebo měli možnost setkat se s oblíbenými filmovými hrdiny.

„Cestopisy“

Cestování v obraze bylo motivováno fotoprojekcí míst z celého světa. Senioři předpokládali, že bude doplněna faktickými informacemi, tak, jak byli u přednášek zvyklí. Prostřednictvím dvojité projekce dostali možnost prožít si tvorbu prostřednictvím nových médií. V prvním okamžiku se nesměle zapojovali do činnosti. Lenka M. komentuje situaci: ... „*je třeba je k činnosti nějak dostat, získat. Moc nám pomohla Terka (pracovnice domova - pozn.), která je vybízela, oslovovala je jménem..., uvědomila jsem si, jak je důležitý osobní přístup. Povídali jsme si o tom, kde byli, co viděli, zažili. Je také náročné udržet pozornost seniorů. I když je přednáška zajímavá, rychle se unaví a usínají...*“. Téma cestování vzbudilo velkou odezvu. Jak říká Lenka M., „*jedna paní začala vyprávět, kolik míst procestovala, potom si stoupala před všechna zajímavá místa na fotkách a taky se před nimi ráda fotila...*“. Akce podnítila i zájem dalších seniorů, kteří se bavili tím, že samotnou akci pozorovali. Aktéři situace si užívali skutečnosti, že vzbudili pozornost ostatních. Podle slov studentek byla činnost přijata jako příjemná hra.







Z hlediska nových médií

Metody

Uvedené koncepty využívají metodu kombinované projekce. Tzn. hlavní projektor vytváří promítáním předloh prostor „jeviště“, do kterého klienti vstupují a podílejí se tak na realizaci vlastní akce. „Jeviště“ je následně snímáno digitální kamerou, která celkový obraz klienta v krajině přenáší v reálném čase pomocí vedlejšího projektoru na druhou promítací plochu. Aktéři tak mají možnost vidět sebe sama. Studentky měly v tomto případě problém s umístěním obou projekcí v místnosti tak, aby nedocházelo k oslnění klientů (světlem z hlavního projektoru). Před vytvářením obou projekčních ploch je zapotřebí vzít v úvahu prostorové dispozice místnosti. Vedlejší projekční plocha by neměla být umístěna, vzhledem ke klientovi, přímo za světelným zdrojem hlavního projektoru (viz. Obr. xx). Pokud neexistuje (podobně jako v tomto případě) jiná možnost, je vhodné vybavit se dostatečnou zásobou slunečních brýlí.

Při koncipování podobných aktivit lze využít rovněž metodu jednoduché projekce (pouze dataprojektor a notebook). Klient, který se aktivně podílí na realizaci, však může svou participaci vizuálně vnímat pouze okrajově (viz. Foto xxx), uvedený postup však nemusí být na překážku, zvláště je-li ve výtvarné akci zahrnuta zvuková (hudební složka), nebo koncipujeme-li výstup tvůrčí aktivity primárně pro klienty, kteří jsou spíše v roli diváků.

Příprava: (nenáročná)

V případě Cestování spočívala příprava především ve výběru adekvátních zdrojových fotografií (stažených s internetu). Volba by měla být definována předjímáním možných míst, ve kterých klient může participovat tak, aby jeho gesto bylo patrné. Ve zdrojových fotografiích Cestování byl kladen důraz na výskyt světlejších jednobarevných ploch viz. (obr xxx, obr xxx....), cenného výstupu lze však také dosáhnout využitím různých struktur (obr xxx, obr xxx), v jehož rámci může být klientovo gesto definováno spíše skrýváním. (viz. Obr xxxx)

Použité prostředky:

Hlavní projekce

- 1) Dataprojektor
- 2) Notebook
- 3) Zdrojové soubory – obrázky jpg.

Vedlejší projekce

- 1) Dataprojektor
- 2) Videokamera, nebo fotoaparát s video výstupem
- 3) Propojovací kabel (video, HDMI)

Dokumentace výstupu:

- 4) Fotoaparát pro záznam
- 5) stativ

Následovala tvorba koláží. Příprava byla náročná. Studentky vybraly a vytiskly na formát A3 zajímavá místa z celého světa. Dále připravily vytištěné fotografie seniorů, využívaly se záběry z akcí Domova. Původním záměrem bylo pracovat s fotografiemi klientů z mládí, jejich odpovědí bylo, že žádné nemají. Také byla překvapující reakce paní, který se velkým zájmem „vstupovala“ do obrazů exotických míst. Odmítla pracovat s vlastní fotografií, nechtěla se dívat na svůj současný obraz. Klienti fotografie vybírali „na míru“ zvolené situaci, vystříhovali postavu a zakomponovali nalepením do plochy fotoreprodukce. A tak se ocitli na vysněném místě. Vznikla i zajímavá situace. Někteří senioři nemohli na akci ze zdravotních důvodů přijít, jejich fotografie však nezůstaly nevyužity. Senioři, kteří se práce ve výtvarné dílně zúčastnili, vytvořili obraz nejen pro sebe, ale také pro druhé, aby jim udělali radost. Podle slov Lenky M. byli nadšení, líbilo se jim, že mohli pracovat rukama. Obrazy si odnášeli do svých pokojů, kde si je vystavili. Praxe potvrzuje, že účast na volnočasových aktivitách je ovlivněna mnoha faktory. Ač vyžaduje přípravu pedagoga, je třeba pohotově a empaticky

reagovat na konkrétní situaci, což potvrzuje i Lenka M. „Činnost seniorů závisí i na počasí. Když je škaredě, bolí je klouby, není jim dobře, promítá se to na jejich náladě. Uvědomuji si, že není možné vždy vše naplánovat...“









„Setkání s idolem“

Aktivita navazovala na pravidelnou činnost Domova, kterou je společné sledování filmů. Výběrem ukázek byly seniory pověřeny studenty. Vycházely ze zkušeností kmenových pracovníků, že klienti rádi sledují staré filmy, ale také pohádkové příběhy. Připravily i zajímavé informace o hercích.

Studentka popisuje reakci jedné z dam, která byla pro ni překvapující, ale především poučná. Pobouřila ji informace o Jaroslavu Marvanovi, že se nezastal Vlasty Buriana obviněného z kolaborace, naštvála se a odešla z akce. Jak říká Lenka M., „je třeba se seniory mluvit opatrně, negativní informace raději neříkat, když je tak dobře neznáme. Bylo mi to líto...“.

Obraz promítnutý dataprojektorem na dvě vrstvy plátna umožnil klientům „vstoupit“ do scény z filmu. Přední předsazená plocha zakrývala tu část těla, která neměla být vidět v novém obraze. Propojila tak aktéra s konkrétním místem a on se stal součástí situace, svým gestem či výrazem reagoval na situaci, setkání, vyjadřoval emoce, ale i své uspokojení z nezvyklé aktivity. Vzniklá situace byla zaznamenána digitální fotografií.

Dámy se mohly dívat do očí Oldřichu Novému, připíjet si s Jaroslavem Marvanem nebo konverzovat s Janem Werichem ve svých oblíbených filmech. Přání byla splněna, protože: „*Kdy se dostanou na sklenku s Oldřichem Novým, který se stal jejich favoritem?*“ (Lenka M.)

Práce se seniory je studenty vnímaná z hlediska přínosu všech aktérů. „*Práce se seniory mě naplňovala. Viděla jsem, jak je to potřeba, jak je pro ně důležitý kontakt s druhými lidmi. Měla jsem z toho radost, že jsme jim mohli zprostředkovat něco, k čemu se nemohli v minulosti dostat, když třeba nemohli vycestovat, probouzeli jsme jejich vzpomínky...*“ (Lenka M.).









Z hlediska nových médií:

Metody

„Setkání s idolem“ využívá podobně jako projekt „Cestování“ metody kombinované projekce s tím rozdílem, že zdrojové fotografie jsou předem upravovány v obrázkovém editoru. Tak aby vznikaly světlejší plochy v místech, kde předpokládáme klientovu možnou participaci (v tomto případě byla zesvětlena tvář jednoho z herců v záběru). Obléknutím klienta do pruhu bílé látky docílíme znásobení iluze. Projekce je následně patrná i na oděvu. Pokud si nebudeme jistí realizovatelností našeho konceptu, je vhodné si celý proces předem vyzkoušet – z hlediska kompozičního umístění a vzájemného poměru promítané a zesvětlené plochy, barevnosti atp... Sledujme například jakou roli hraje v uvedených fotografických přílohách vržený stín. Jeho pozici lze upravit umístěním projektoru.

Prostředky:

Stejně jako v případě „Cestování“. Navíc:

- 1) pc s grafickým editorem: Photoshop (Licenovaný), Gimp, MS Malování (Freeware)
- 2) Videopřehrávač (součástí systému)
- 3) Pruh bílé látky

Příprava:

1)

Při koncepci projektu může nastat situace, kdy místo zdrojových fotografií budeme používat statické snímky z digitalizovaného videa, nebo záznamu ve formátu DVD video apod.. Aplikací které disponují možností přehrát video a následně uložit statický snímek je poměrně velké množství, stejně tak i způsobů jak toho docílit. Univerzální způsob, při kterém využijeme pouze aplikace operačního systému osvětluje následující tutoriál.

Tutoriál

2)

Po exportování statických snímků z videa přikročíme k jejich úpravě v obrázkovém editoru (Photoshop, Gimp, Ms Malování).

V obou případech můžeme použít nástroj „guma“, nebo štětec s bílou barvou a vyhlazeným okrajem.

Tutoriál

Dokumentace výstupu: více viz nová média/ dokumentace

- 1) **fotoaparát**
- 2) **stativ**

Renoirova Snídaně veslařů - oživlý obraz

Autorky projektu: Eva Šefčíková, Kamila Kuchaříková

Výběr tématu výtvarných činností měl poskytnout klientům pro ně dosud nepoznanou formu tvorby. Jak konstatuje Eva Šefčíková, spoluautorka projektu, *„napadlo nás udělat něco, co poskytne lidem zážitek. Začaly nás napadat pikniky, klobouky, ať je tam jídlo, posezení“*. Nápad byl konkretizován výběrem výtvarného díla, které inspirovalo výtvarnou akci. Tu předcházela přednáška, na které bylo představeno dílo Auguste Pierre Renoira. Akce také čerpala ze zkušeností seniorů. Očekávaný výklad o životě a díle jmenovaného autora byl rozšířen o zážitkovou rovinu – přednášející, Dr. Hana Dvořáková, která byla věkově blízká zúčastněným, se snažila nejen přinést seniorům odborné informace, ale především usilovala o jejich aktivní vstupy do výkladu. Sama vycházela ze vzpomínek na dobu svého dětství a mládí, kdy bylo přirozené, že se ve svátečních okamžicích lidé setkávali, dbali na konvence, které zahrnovaly i oblékání. Např. k eleganci dam patřily sváteční šaty doplněné klobouky, rukavičkami, slunečníky.

Vzpomínky na mládí umocnila i promítnutá reprodukce obrazu, který nese název Snídaně veslařů. Dílo zobrazuje idylické okamžiky setkání Renoirových přátel.

Přednáška o díle významného umělce pomalu ztrácela formální charakter. Je třeba vyzdvihnout nejen obsah, ale především způsob, jakým byla přednáška realizována. Jak ji hodnotí i studentky, vystoupení přednášející bylo obohacující i pro ně – *„vidět rozdílnou motivaci, jak může přednášející zapůsobit na lidi. Ona je starší, působí na klienty jinak, protože má jiné životní zkušenosti ...“*.

Po překonání počátečního ostychu, který přednášku provázel, se začaly „vynořovat“ konkrétní příběhy seniorů, jejich vzpomínky na mládí, přátele, rodinu. Daly tak setkání na přednášce osobní a emocionální rozměr. Probudily i zájem klientů vytvořit si slavnostní doplňky, které následně vyzněly v ožvlhlém obraze, inspirujícím se Reonirovým dílem.

Dotváření klobouků probíhalo za asistence pedagogů - studentů, protože bylo třeba respektovat zdravotní stav klientů, jejich motorické dovednosti apod. Studentky si uvědomovaly roli volnočasového pedagoga, což potvrzuje i jejich výpověď: *„Samostatnost klientů je limitována, protože jsou starší, je třeba jim pomoci. Asistence je jiná než u mladých lidí, protože oni mají životní zkušenosti, svůj vyhraněný názor, jak to chtějí dělat, je třeba jim pomáhat spíš fyzicky, respektovat je.“*

Klientky měly k dispozici různorodé materiály a umělé květiny, kterými byly zdobeny výchozí tvary klobouků a také vytvářeny i další oděvní doplňky. Dámy se se zájmem prohlížely v zrcadle, přemýšlely o šatech, které si na plánovanou akci oblečou. (Tvorby ve výtvarné dílně se účastnil pouze jeden muž, který činností klientek přihlížel. Další muž přišel až na akci v zahradě.)

Inscenování kompozice obrazu proběhlo v zahradě Domova pro seniory. Studentky byly překvapeny zvýšeným zájmem seniorů, který byl podpořen jednak tvorbou klobouků ve výtvarné dílně, ale také další motivací – činnost byla prezentována jako slavnost, na kterou byli senioři pozváni, aby „společně poseděli“. Oblíbené místo, dekorace na stole, talíře se spoustou dobrot podpořily sváteční atmosféru. Přišli nejen klienti, kteří společně tvořili ve výtvarné dílně, ale i další, kteří si doplňky vytvořili sami, protože se dozvěděli o plánované akci. Na stolech se objevilo připravené jídlo, koláče, káva a víno, stůl zdobila kytice živých květů. I když senioři jídlo sami nepřipravovali, pomáhali s uspořádáním stolu podle obrazu. Příjemnou náladu navodila i hudba, o kterou se postaral jeden z klientů. Vybízela nejen k poslechu, ale i k tanci, oblíbené činnosti seniorů. Studentky si uvědomují, jak je důležité a přínosné pro klienty navazování nových sociálních kontaktů. *„V té době byli na praxi i studenti ze střední školy, dobře působila jejich mužská společnost. Jeden ze studentů byl komunikativní, chválil babičky, jak mají hezké klobouky, jak jim to sluší. Babičkám to lichotilo, chtěly se s mladíky fotit..... Dopadlo to dobře, měly jsme z toho dobrý pocit.“*

(Eva Š.)

Klienti ve vytvořených kostýmech se tedy stali nejen součástí ožvlhlého obrazu impresionistického umělce, ale především měli příležitost pro společné setkání a příjemně prožitý čas. Eva Š. na závěr říká: *„Uvědomuji si, že zde nemám roli učitele, vedoucího, je to vzájemné působení ... Mám k seniorům přirozenou úctu. Nechávám lidi dělat podle jejich*

představ. Je to jich tvorba, oni z ní mají radost. Proto nezasahují, respektují, co je nejdůležitější pro klienta... Tvorba nebyla přínosná pouze pro klienty. „I já se od nich učím, především z toho, co zažili..“.

Studentky s klienty nepracovaly poprvé. V rámci výtvarných činností ve výtvarné dílně např. s klienty vytvářely ruční papír. Činnost přinesla zajímavé zkušenosti. „Oni nevěděli, jaký bude výsledek. Každý měl svou představu, ruční papír jim připadal na pohled „škaradý“. Nejdřív se divili, my jsme však nakoupily věci, kterým se přání dalo vyzdobit, nastala „spoušť“, všichni tvořili přáníčka. Nakonec měla činnost úspěch, když senioři viděli, co z toho vznikne...“. Výtvarná dílna byla vnímána klienty jako nová, jedinečná, nepoznaná.

„I když jsme s klienty byly i v průběhu roku, byla to poklidná změna, přijali nás, i když se těšili na svou Terezku (pedagog, který se klientům věnuje dlouhodobě, v rámci pracovního zařazení v Domově pro seniory). Přínos výtvarné akce byl i v tom, že činnosti probíhaly venku, kde se něco děje.“





Příběhy:

Pavla Jančářová působila v Charitním domě pro seniory v Moravci na Vysočině. Tato studentka pracuje s klienty Domova v Moravci již nějakou dobu, proto se zde rozhodla uskutečnit pedagogickou praxi.

Domov byl původně určen pouze pro kněží, nyní jeho služeb využívají i další senioři. Složení klientů má velký vliv na zařízení i chod domova. Volnočasové aktivity jsou limitovány např. bohoslužbami, které se konají v kapli dvakrát denně. Mnoho klientů, kteří jsou přijímáni přednostně, je ležících, což také ovlivňuje jejich možnosti se výtvarně realizovat. Dalším limitujícím prvkem je pasivita klientů. Jak říká Pavla Jančářová, „*stále čekání na zadání úkolů, až jim jakási autorita poví, co mají dělat*“. Strnulost seniorů se snažila nějakým způsobem prolomit, aby je získala pro tvorbu. Nejprve jsem se pokusila získat si jejich důvěru přes téma, které je jim blízké. „*Postupovala jsem bez větší přípravy, jinak bych byla strnulá i já, že se něco nedaří podle plánu. Pracovala jsem s nimi poctivě. Snažila jsem se do nich vžít a při tom jsem bedlivě pozorovala jejich reakce na moji iniciativu. Sešla se mi tam velmi různorodá skupina lidí. Proto jsem s nimi musela pracovat velmi „pružně“. Objevil se tam i pan K. který byl typický mrzout. Nic se mu nelíbilo, všechno považoval za zbytečné. U něj se mi osvědčilo, když jsem se jeho poznámkami nenechala vyvést z míry a začala si s ním ze všeho výtvarného dělat legraci. Po nějaké době začal více komunikovat, usmívat se a zajímat se o tvorbu. Napadlo mě: „Když se přišel podívat, tak asi zájem má“.* Později mi sociální asistenti sdělili, že se s panem K. neradi zdržují, protože je nepříjemný. Ať je každý, jaký je. Myslím, že ke každému se dá najít cesta, když se chce. Záleží na personálu, jestli si člověka dokáže získat a zpříjemnit klientovi pobyt a sobě práci.“

Úkol, jímž chtěla Pavla Jančářová překonat něco, čím jsou lidé svazováni celý život, považovala za složitý a náročný, proto předpokládala, že se ho odváží realizovat malé množství klientů. Obávala se také, že u některých to nebude kvůli jejich náboženskému přesvědčení vůbec možné. „*Překvapili mě, a také já sama sebe, že se mi podařilo je přirozeně to udělat. Akci jsem nazvala „hod výtvarným materiálem z okna“.* Největším překvapením bylo, když z okna letěla i opěrná hůl paní D., lékařky, která si stále potrpí na velmi vybraný způsob chování. Probudila jsem v ní chuť objevovat a zkoušet nové věci. To mne velmi potěšilo. V rozhovoru na závěr sdělila, že lepší akce by byla, kdyby se něco rozbíjelo. Alespoň mám námět na příště.“

Studentka byla zaskočena některými postoji a názory zaměstnanců Domova. Především ji překvapilo, že si o jakékoli výtvarné činnosti myslí, že je to zbytečné úsilí a něco, co nemá význam. „A když už jsem s tím začala, tak mě zaskočil jejich dotaz, když už to dělám, tak proč se ti lidé neuzdravují?“

Popsaná situace je podnětem i pro osvětu a vzdělávání pracovníků, kteří svoji profesi chápou zúženě a podceňují možnosti seberealizace seniorů.

Literatura:

GRUSS P. (eds.) *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9

JANEČKOVÁ H., VACKOVÁ M. *Reminiscence. Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3

KUBÍČKOVÁ M. *Stáří jako životní šance. Psychologické a zdravotní aspekty harmonického stárnutí*. Praha : ONYX, 1998. ISBN 80-85228-07-6

LANGMEIER J., KRAJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9

ŘÍČAN P. *Cesta životem. Vývojová psychologie*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7

ŘÍČAN P. *Psychologie*. Praha : Portál, 2009. ISBN 987-80- 7367-560-8

(140,-)

VENGLÁŘOVÁ M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5

