

**Akademie múzických umění v Praze**

**Divadelní akademie múzických umění**

Katedra výchovné dramatiky

Dramatická výchova

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Divadelní programy ve specifické skupině**

**Doubravka Dostálová**

Vedoucí práce: MgA. Vladimír Novák, PH.D.

Oponent práce: MgA. Roman Černík

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, červen 2023

**The Academy of Performing Arts in Prague**

**Theatre Faculty**

Department of Drama in Education

Drama in Education

**BACHELOR'S THESIS**

**Theater programs in a specific group**

**Doubravka Dostálová**

Thesis supervisor: MGA. Vladimír Novák, PH.D.

Opponent: MgA. Roman Černík

Academic title: BcA.

Prague, June 2023

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem

Divadelní programy ve specifické skupině

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím pouze uvedené literatury a pramenů a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v souladu se zákonem a vnitřními předpisy AMU.

Praha, dne .....

Doubravka Dostálová



## **Poděkování**

Děkuji s velikou úctou všem pedagogům, kteří mě studiem provázeli. Jsem vděčná spolužákům za přátelství a za to, jak mě obohatili. Děkuji Radkovi Marušákovi za podporu v každém projektu, do něž jsem se vrhla a Vladimíru Novákovi za vedení mé práce i za jeho celkový přínos pro specifické divadlo. Obrovský vděk cítím vůči mé mamince, která mě k práci s lidmi s handicapem přivedla a také skupině, s níž jsem pracovala.

## **Abstrakt**

Práce obsahuje popis celodenních divadelních programů v neziskové organizaci Slunečnice, z.s., které se konaly jednou měsíčně v integrované skupině dospělých lidí s mentálním a kombinovaným postižením a dobrovolníků.

Účelem těchto programů byl sociální a osobnostní rozvoj, seznámení se se základními divadelními technikami a s prací s příběhem a loutkou. Záměrem bylo i zprostředkovat prostor pro rozvíjení vlastního sebevědomí a vyjádření, či prezentování sebe sama před skupinou. Vyšším cílem bylo začlenění dobrovolníků do skupiny lidí s handicapem a naopak. Tedy smazání rozdílů a obohacení obou světů skrze vzájemný rozvoj kreativity a společné prožitky.

Divadelní aktivity a hry jsou doplněny o eko artefietické techniky a pobyt v přírodě za různého počasí.

## **Abstract**

The thesis contains a description of all-day theatre programs in the non-profit organization Slunečnice, z.s., which took place once a month in an integrated group of adults with mental and combined disabilities and volunteers.

The purpose of these programs was social and personal development, familiarization with basic theatre techniques and working with a story and a puppet. The intention was also to provide a space for developing one's self-confidence and expressing or presenting oneself in front of the group. The higher goal was the inclusion of volunteers in the group of people with disabilities and vice versa. That is, the erasure of differences and the enrichment of both worlds, through the mutual development of creativity and shared experiences.

Theatrical activities and games are complemented by eco art phyletic techniques and a stay in nature in different weather.

# Obsah

Úvod.....	1
Popis skupiny: .....	4
Popis realizovaných programů .....	7
<b>1. setkání</b> .....	7
<b>3. setkání</b> .....	25
<b>4. setkání</b> .....	33
<b>5. setkání</b> .....	38
<b>6. setkání</b> .....	47
<b>7. setkání</b> .....	57
<b>8. setkání</b> .....	63
Závěr .....	68
Zdroje.....	70
Prameny .....	71
Elektronické zdroje .....	71
Přílohy.....	72
Příloha 1 – Přihláška do divadelních programů + pravidla .....	72
Příloha 2 – Návrh scénáře .....	74
Příloha 3 – Fotografie z procesu .....	77

## Úvod

Mezi lidmi s mentálním a kombinovaným postižením se pohybuji od narození a jsou nedílnou součástí mého života. Sama vedu programy s touto cílovou skupinou již několik let a dříve jsem byla mnohokrát v roli dobrovolníka. V neziskové organizaci Slunečnice, z.s. v Děčíně, kde se obsah mé práce odehrává, funguje absolutně přirozeně propojování lidí s různou formou hendikepu a bez něj. Slunečnice, z.s. má už pětadvacetiletou praxi s prolínáním těchto dvou světů, a i díky zkušenosti zde načerpané, mi nedává takový smysl pracovat pouze s jednou cílovou skupinou.

Jsem přesvědčená, že nejen my můžeme být lidem s postižením ku pomoci, ale i oni nám toho mohou mnoho nabídnout. Vidím to nejen v praxi u dobrovolníků, kteří na programy dochází. I oni sami reflektují, jak se obohacují a rozvíjí kontaktem s lidmi s mentálním a kombinovaným postižením. Konkrétně při divadelních programech se úplně smazává rozdíl mezi tím, kdo je kdo, a všichni spolu fungují jako jedna rovnocenná skupina. Zním to ale i u sebe samotné, cítím, že mě spolupráce s nimi učí hlavně bezpodmínečnému přijetí. V jakékoliv sociální situaci a roli se nacházíme, nasazujeme přirozeně masku, která pro nás tuto roli určuje (jsme něčí dítě, partner, nadřízený, zaměstnanec, přítel...) a podle ní také jednáme, často s větším nebo menším zapřením naší podstaty. Ale na základě své zkušenosti vím, že lidé s mentálním postižením tuto masku v podstatě nemají potřebu nosit a nechtějí ji ani po ostatních, naopak vyžadují autenticitu, s níž vás přijímají stejně, jako touží sami být přijatí. A to je pro mě velikým učením se o sobě samé, které se mi skrze tuto práci zprostředkovává.

Divadelní programy, které rozebírám níže, se konaly v průběhu osmi měsíců. Vždy probíhaly v rámci jedné soboty v měsíci od 10:00 do 17:00, celkové časové rozpětí práce je tedy přibližně 56 hodin. Většinu aktivit, které jsou popsány v jednotlivých setkáních, jsem nevymyslela, ale využila jsem již existujících, jež jsou obsažené v literatuře, z níž čerpám, případně jsem si je pouze upravila pro potřeby skupiny. Při tvorbě a realizaci programů jsem vycházela ze studia na katedře Výchovné dramatiky na DAMU, studia Eko Arteterapeutického výcviku pod Eko Art Therapy Institut, podkladů lidí, kteří se již zabývají prací s lidmi s hendikepem,



z vlastních zkušeností a také z dynamiky a potřeb skupiny, s níž jsem pracovala. Využívám principy výchovné dramatiky, ale i eko – artefiletické techniky.

*„Artefiletika pracuje se sebepoznáním skrze uměleckou tvorbu. Je to reflektivní, tvořivé a zážitkové pojetí vzdělávání a výchovy, které vychází z výtvarného umění nebo jiných expresivních kulturních projevů (dramatických, hudebních, tanečních). Cílem artefiletiky je rozvoj jedince, jeho sociálních kompetencí a prevence psychosociálních selhávání prostřednictvím uměleckých aktivit, reflektovaných ve skupině.“ (Hilská, Novák, 2020. s. 47)*

*„Eko Artefiletika propojuje artefiletiku s aplikovanou ekopsychologií. Je zaměřena na přímou smyslovou zkušenost a zážitkovou tvorbu v přírodě, podporuje rozvoj osobnosti tvořivou cestou. Pobytem v přírodě, působením vlivu počasí a živlů, střídáním denní i noční doby, dochází k silnějšímu vnímání krajiny a přináší autentický záznam uměleckou tvorbou (malováním barvami nebo dostupnými přírodninami, psaním, modelováním, socháním, prací se dřevem, kamenem, landartem, fotografií). Vzniká tak prostor pro intuitivní vyjádření, přirozené učení a posílení vlastní smyslové citlivosti. Cílená práce s některými z 54 smyslů podle Dr. Cohena otevírá sebeemпатii i větší senzitivitu vůči životnímu prostředí. Posiluje vztah k přírodě i schopnost se v ní zdravě pohybovat. Aplikovaná Eko Artefiletika rozvíjí kreativitu skrze umělecké výrazové prostředky, podporuje samostatnost, kompetence, sociální vztahy a vazby, kultivuje komunikaci, otevírá vzájemné sdílení v bezpečném prostoru. Nedílnou součástí technik Eko Artefiletiky je reflektivní dialog nad výtvarným dílem a nehodnotící přístup k tvorbě.“ (Mgr. Jana Merhautová)*

Byť studuji terapeutický výcvik, nejsou v mé práci ambice a přesahy do terapeutického procesu, které do dramaticko – výchovné roviny, na niž se zaměřuji, nepatří. Využívám tedy výhradně artefiletického a ne arteterapeutického přístupu a stejně tak dramaticko – výchovného a ne dramaterapeutického. Určitě také nesměřuji k tomu, abychom dosáhli se skupinou velkých divadelních celků, či výrazně cílili na herecké výkony. To by bylo vlastně i v rozporu s posláním dramatické výchovy.

Brian Way popisuje rozdíl mezi divadlem a dramatem a zdůrazňuje, že každý člověk a dítě je ve svém jádru tvořivé. Při divadle jde o komunikaci mezi hercem a divákem, zatímco drama se zaměřuje na dramatickou výchovu a získávání zkušeností. Podle Waye bychom se při dramatické výchově měli soustředit na osobnost jedince a prostřednictvím výuky ji rozvíjet. Důraz je tedy kladen na rozvoj emocionality, schopnosti tvořit obrazy a hledání vnitřních zdrojů a tvořivého potenciálu v osobnosti jedince. (Way, 2014)

Mým hlavním cílem je sociální rozvoj účastníků skrze uměleckou tvorbu. Tedy rozvoj individuální, zaměřený na posilování kompetencí jedince, ale i rozvoj integrační v rámci celé smíšené skupiny. Dalším cílem je podpora a učení účastníků na poli psychosomatických disciplín a základních divadelních principů. Mezi něž patří improvizace, temporytmus, tvorba příběhu, výstavba dramatické situace, hra v roli, práce s předmětem, loutkou a mizanscénou. K tomuto dochází skrze Dramaticko – výchovný přístup.

Ten dle Josefa Valenty využívá divadelních a dramatických principů, obohacených o složku antropologického a sociálního učení. Vede k uměleckému vyjádření, zároveň ale i k pedagogické práci, která zahrnuje zřetel na bio-psycho-sociální podmínky jedinců. (Valenta, 2008)

V práci se primárně zaměřuji na detailní popis realizovaných programů a jejich reflexi. Pro úplnost začínám popisem skupiny, v níž vysvětluji, pro koho byly aktivity určeny a závěrem přikládám doprovodné materiály, s nimiž jsme pracovali.

## Popis skupiny:

Skupina se skládá z šesti stálých členů a z dobrovolníků, kteří ale přichází každý měsíc jiní a jen občas se stalo, že měli možnost dorazit opakovaně. Je to tím, že jsou dobrovolníci v organizaci poměrně vytížení a naše práce probíhala o víkendech, kdy se to většinou neslučovalo s jejich osobními plány. Ale standartně na programu byli přítomni minimálně dva dobrovolníci. Dobrovolníci jsou především studenti gymnázia a pak ženy ve středním věku, které se dostaly čerstvě k dobrovolnictví a díky mým programům se mohly se svou budoucí cílovou skupinou setkat poprvé prakticky. Prvních dvou programů se účastnilo více klientů Slunečnice, z.s., ale ti se rozhodli z různých důvodů nepokračovat.

Stálá skupina měla většinou zkušenost s dramatickým kroužkem již z minulého školního roku, kdy jsme se setkávali každý týden na dvě hodiny. Pozorují (a skupina to reflektovala podobně) úplně jinou kvalitu práce, když jsme nyní měli možnost se potkávat sice v delších intervalech, ale na celý den. Někdy to bylo vyčerpávající, ale zároveň jsme v práci mohli jít do větší hloubky a na vše byl dostatek prostoru.

### Martin:

- Martinovi je lehce přes třicet let. Je temperamentní a když chce, je jedním z nejaktivnějších hybatelů skupiny. Také je ale velký komik a má potřebu všechny kolem sebe neustále pošťuchovat. Tomuto jsou mnohdy potřeba určit hranice, protože legrace nabourávají společnou práci, ale zároveň díky tomu skupinu tmelí a všichni mají jeho vtipy rádi. Když Martin nemá náladu, nebo nemá ustálenou hladinu cukru (je silný diabetik), je velmi pasivní a je těžké s ním pracovat. Martin miluje uniformy, má jich mnoho doma (hlavně policisty, hasiče a zaměstnance dopravního podniku), často v kostýmu přijde na setkání a pak to rád bere do hry a s převlekem pracuje.

Tomáš:

- Tomášovi je přes třicet let. Nemá moc rád vlastní prezentaci před ostatními, ve skupinové práci je spíše pasivní a nechá se vést. Vždy potřebuje zadání důkladně a několikrát dovysvětlit. Miluje koně, když tvoříme výtvarně, jeho díla se jich často týkají. Je vždy s prací rychle hotový, ale je zapálený do takové míry, že udělá třeba třikrát víc obrázků než ostatní. Se skupinou i se mnou komunikuje nejčastěji několika cyklíci se frázemi a otázkami.

Alena:

- Aleně je čerstvě třicet let a je také silnou diabetičkou, každou půl hodinu si s Martinem kontrolují hladinu cukru. Pracuje v kavárně a často přináší podněty z tohoto prostředí do svých improvizací. Ve skupině je spíše pasivní a mnohem raději by si povídala, než pracovala. Ale když ji něco zaujme, dokáže být velice koncentrovaná. Alena je partnerkou Martina a žijí spolu u jejích rodičů. To do skupiny občas přináší jejich partnerské trable, když se zrovna na něčem nepohodnou, ale zároveň jsou oba tahouni skupiny v sociálním rozměru. Jsou společenšší, o ostatní se zajímají a rádi s nimi probírají jejich témata.

Pavel:

- Pavlovi je skoro čtyřicet let. Je hodně radostný člověk a dokáže se nadchnout skoro pro cokoliv, co děláme. Nejvíce ale pro vše, co se týká dopravních prostředků. Také je poměrně tvrdohlavý a když se mu něco nezdá, dá to výrazně najevo. Přichází neustále se spoustou nápadů, rád laškuje s Martinem a propojuje celou skupinu. Nežije přímo v Děčíně a sám dojíždí, s čímž nastávají občas komplikace s jeho opožděním, nebo ztracením se někde v rámci cesty.

Tereza:

- Tereze je kolem padesáti let. Během našeho ročního setkávání prošla ze všech asi nejvýraznější proměnou. Žije sama v Ústí nad Labem, kde i pracuje v továrně. Do Děčína občas dojíždí, proto nebyla se skupinou tolik provázána. Když jsme se poprvé setkali, smýšlela nad vším velice negativně a sama popisovala deprese, kterými si prochází. Byl jí nepříjemný kontakt s ostatními a nerada se zapojovala do aktivit, které překračovaly její komfortní zónu. Stále v ní zůstala nelibost k veřejnému vystupování, ale ve skupině se její pozice absolutně změnila. Už po pár setkáních začala s ostatními komunikovat, dokonce se smát a sama vytvářet legrace a říkat si i o fyzický kontakt. Změna nastala i jen na její vizuální podobě. Byla hodně shrbená a schoulená do sebe, to v naší přítomnosti úplně opustila. Sama je hodně nápaditá a když chce, umí být i výrazně aktivním členem skupiny.

Honza:

- Honzovi je přes dvacet let. Už s ním mám zkušenost z předchozího roku, kdy docházel na dramatický kroužek. Při aktivitách je poměrně pasivní, moc se nezapojuje a raději dělá lumpárny s Martinem. Ale ve skupině je rád, a nakonec má z práce většinou radost, i když často pubertálně vzdoruje tomu, aby se do ní pustil. Aktivně chodil na prvních pár programů, ale pak byl hodně nemocný a jeho účast byla minimální.

# Popis realizovaných programů

## 1. setkání

1. Rituál (Touto aktivitou začíná každé setkání. Díky ní se můžeme naladit na společnou práci a prostor.)
  - Přivítáme se v kroužku, zkusíme se naladit na společný prostor a čas. Začneme lehkou pohybovou aktivitou. Postupně se dotkneme každého kousíčku našeho těla, od hlavy až k nohám, tak jak nás naše tělesné dispozice pustí (pohladit se, poplácat se, jak je libo).
  - Druhá část rituálu je zaměřena na rozmluvení. Vybereme rozmlouvadlo, nebo slovo, které si chceme říci, a každý si ho pro sebe několikrát zopakujeme tak, abychom úplně uvolnili mimické svaly a nechali hlas plynout.

Průběh:

*Na první setkání došla jen skupinka lidí s hendikepem, která se mezi sebou velice dobře zná. Proto jsme nemuseli dělat žádné vyloženě seznamovací hry, i když jsem je měla připravené. K seznamovacím hrám jsme přistoupili až na dalších setkáních, kde nás bylo víc.*

*Ještě před začátkem rituálu jsme měli situaci k řešení. Vyzvala jsem přítomné, aby se nejprve posadili do kroužku a počkali jsme, než ostatní dorazí. Jedna z účastnic s mentálním postižením si začala posteskovávat, že se jí tu asi nebude líbit a nebude na divadelní programy chodit. Snažila jsem se s ní o tom mluvit, ať to nejprve vyzkouší a na konci dne uvidí, jestli bude chtít přijít příště. Ale nedala si říct a naznačovala, že raději půjde domů. Přemýšlela jsem o tom, jestli jsem neřekla něco nevhodně, nebo co se mohlo stát, že jí to tak rozladilo. Prakticky jediné mé vybídnutí bylo k usazení se do kroužku na zemi. Všichni ostatní už tam seděli a ona stála opodál. Napadlo mě, že si možná nechce sedat na zem, protože může mít problém s ohýbáním a nabídla jsem jí židli. Rázem bylo všechno lepší a dalších aktivit se radostně účastnila. Ale na ostatní programy již nepřišla.*

*“Herec s mentální retardací potřebuje tělesné pohodlí. Musí se cítit bezpečně. Nesmí být unavený a ospalý. Nesnese pocit hladu, zimy, či velkého tepla. Přeje si uniknout zlému. Nechce zklamat. Nechce, aby se mu něco nepodařilo. Často se do hry vůbec obává vstoupit.” (Šplíchalová, 2020)*

*Pohybovou aktivitu přijali všichni velice dobře, Poplácávání se po bříše a hýždích sklidilo salvu smíchu a fyzický kontakt se sebou sama, jak vidno všichni ocenili. Trošku problém nastal u rozmlouvadla. Vybrala jsem jednoduché “strč prst skrz krk”. Ale nepovedlo se mi udělat nic víc, než že jej po mně opakovali všichni unisono jako básničku a valný efekt na rozmluvení to nemělo.*

## 2. Vnímání prostoru a rekapitulace jmen

- Popovídáme si v kroužku o tom, jak se lidé mohou chovat v různých emocích: jak to vypadá, když jsou šťastní, unavení nebo naštvaní a jak tyto emoce poznáme na ostatních.
- Skupina se vydá svou přirozenou rychlostí chůze po místnosti a prostor vyplňuje tak, aby v něm nevznikaly žádné veliké mezery. Lektorka určí tři typy chůze: 1 = nejpomalejší, co lze, 2 = klasická rychlost, 3 = nejrychlejší, která se nám povede tak, aby to ještě nebyl běh. Na přeskáčku poté udává čísla tempo chůze a skupina se tím řídí.
- Lektorka bude pojmenovávat různé emoce, skupina se do nich zkusí vžít a uzpůsobit jim svou chůzi, držení těla a temporytmus.
- Další krok – Když někoho potkáme, zastavíme se s ním, navážeme oční kontakt, zamáváme na sebe a pozdravíme se – „Ahoj Karle!“ (ahoj + jméno osloveného). Lektorka bude pojmenovávat různé emoce a účastníci se budou se v těchto emocích zdravít.
- Nakonec už lektorka emoce nepojmenovává, každý si určí sám takovou, v níž chce ostatní potkávat a hledá si její polohy (intenzivní a silná emoce vs její lehké vnímání).
- Sdílení v kroužku: Čím jsme emoci ztvárnili? Čím ji předvádělo naše okolí, jak jsme poznali, v jaké emoci ostatní jsou? Která emoce nám přišla nejlépe

proveditelná a proč? A naopak, u které jsme vůbec nevěděli jak na ní? Tipovací hra – kdo si na konci zvolil jakou emoci?

Průběh:

*Skupina pochopila zadání dobře a věděla si s ním rady. Úskalím tohoto cvičení je, že při hraní emocí se lze tímto způsobem dotýkat jen jejich velice povrchní stránky. Ale nebyla tu ambice o vyšší hraní, spíše šlo o rozpoznávání mimických a tělesných gest a jejich uvědomění si na sobě při vlastním vědomém jednání.*

### 3. Debata v kroužku o pravidlech.

- Co nás první napadne, když se řekne: PRAVIDLA? Proč si myslíme, že potřebujeme pravidla? Kde se s nimi jinde setkáváme? Tvořili jste někdy pravidla?
- Pravidla, která potřebujeme, aby se při společných setkáváních dodržovala, a postup při jejich nerespektování vymyslíme, sepíšeme společně na veliký papír a každý se k nim na závěr podepíše.

Průběh:

*Skupina přistoupila k úkolu hodně zodpovědně. Účastníky nadchlo, že si pravidla mohou stanovit sami. Každé pravidlo bylo podrobena diskusi a hledal se společný kontent nad jejich ustanovením. Obtížné bylo, když jsme se snažili najít postup při nerespektování pravidel. Účastníci navrhovali tak striktní podmínky, že by nebylo možné v nich existovat. Chtěli aplikovat zažitá vzorce, které mají naučené ze školy, typu: postavení do kouta, poznámka, vyloučení, psaní trestu atd. Musela jsem tedy sama navrhnout postup a na něm jsme se shodli. Příklad postupu, který byl potom zestručněn a v bodech sepsán na společný papír: Někdy jsme v situaci, kdy nám z nějakého důvodu pravidla následovat prostě nejde. Může se stát, že se v nás odehrává něco fyzického, či psychického, co nám v tom brání. Je potřeba o tom v takovou chvíli mluvit, informovat lektorku a sdělit jí, co potřebujeme, nebo co se v nás odehrává, pokud můžeme. Když máme pocit, že potřebujeme jinou aktivitu, máme přebytek energie, nebo se neudržíme*



*a musíme třeba pošťuchovat ostatní a nepomáhá vyzvání lektorky k přesměrování energie jinam, půjdeme se napít, na záchod, nebo se na chvíli projít po chodbě a zkusíme se zase zapojit do činnosti až budeme připraveni. Sepsaná pravidla jsou přítomná v místnosti při každém setkání. Zároveň je účastníci podepíší ještě jednou v přihlášce, kde jsou jako příloha jak pro ně, tak pro rodiče / zákonné zástupce. Viz příloha.*

Oběd + procházka po obědě

#### 4. Procházka + tvoření v lese

- Zastavíme se v lese na společně vybraném místě. Každý se sám vydá na místo, které si ho zavolá, ale bude v dohledu od společného stanoviště. Místo požádá o svolení, aby v něm mohl zůstat a pracovat.
- Na zvoleném místě se na chvíli usadí a bude vnímat přírodu kolem sebe. Jaká je v tomto ročním období, které barvy jsou zastoupeny nejvýrazněji? Jakou teplotu cítíme? Slyšíme, nebo vidíme nějaká zvířata? Co nás nejvíce zaujme z prvků, které jsou kolem nás a proč? Jaké smysly zapojujeme, abychom si otázky mohli zodpovědět?
- Na našem místě si najdeme artefakt (přírodninu), který bude symbolizovat to, co bychom chtěli na společných setkáních začít, na čem pracovat, co bychom se chtěli naučit a co se chceme pro sebe odnášet. Artefakt poté přineseme na společné stanoviště.
- Sdílení v kroužku: Jaký je náš prožitek z toho, když jsme sami prozkoumávali svá místa a naciťovali se na okolní přírodu? Jaký artefakt jsme přinesli a proč, co symbolizuje?
- Společný Land art – Skupina postaví Land art s názvem Dramaťák. Shodne se na místě, kde bude tvořit a vymyslí jakou podobu Land art bude mít. Stavět jej bude z artefaktů, které si každý přinesl.

- Sdílení: Představení společného díla. Jak jste postupovali a proč? Jaké bylo vybrat místo a domluvit se na podobě stavby. Jste s dílem všichni spokojeni? Co se vám na něm líbí?

Průběh:

*Obdobným způsobem pracuji na většině mých programů, pokud máme možnost se do přírody vydat. Proto jsou účastníci z minulosti už na tyto aktivity zvyklí. Rozumí tomu, že si mají například najít místo, které je zavolá, nebo jej požádat o svolení, aby na něm mohli tvořit a případně se doptají. Trochu náročný je pro ně samostatný pobyt v jakékoliv aktivitě ať už uvnitř nebo venku. Buďto se nevěnují tomu, co je zadáno, nebo jsou s tím velice rychle hotovi a nejdou do možné hloubky instrukcí. Ale myslím, že je to potřeba trénovat, byť jen třeba maximálně pěti – deseti minutovou zkušeností. Aktivity, v nichž mají tvořit všichni společně, se ale setkávají také s komplikacemi. Při výtvarné tvorbě mám zkušenost s tím, že je mnohem jednodušší pracovat na vlastním výtvoru s vlastním výsledkem, než když to musíme s někým sdílet. Jedním z mých cílů je ale tuto schopnost rozvíjet, proto se snažím pravidelně zařazovat jednoduché a kratší činnosti, v nichž se musí všichni propojit a spolupracovat. Při tomto Land art se moc propojit nepodařilo. Každý člen skupiny dal do prostoru svůj artefakt a na společném cíli se nedomluvili. Ale při sdílení jsme to refletovali a společné sdělení a tvar díla jsme hledali zpětně.*

Návrat do místnosti

##### 5. Rozehrávky pravidel – živé obrazy

- Lektorka zadá název živého obrazu. (Živý obraz je technika, při níž herci představují scénu, nebo určitý výjev, situaci. Ve štronzu setrvávají ve své pozici a společně utváří jeden celek.) Do vyhrazeného prostoru se postupně každý účastník postaví do štronza a pozice, která ukazuje to, co chce ztvárnit (věci, lidi i zvířata). Když už se stabilně zakotví v prostoru, řekne, co je a může se k

němu přidat další. Když je živý obraz hotov, lektorka se jím projde, každého se dotkne a položí mu doplňující otázky (Kam jdeš? Co se ti honí hlavou? Jakou máš barvu? Co máš na sobě? Co budeš mít k obědu? Kdo tě používá?).

- Běhání kolem bazénu
- Rvačka se spolužákem
- Předbíhání ve frontě na oběd
- Přecházení silnice mimo přechod
- Sdílení v kroužku: Měly tyto situace něco podobného? Co ty bylo? Jaká vás bavila nejvíc?

Průběh:

*Nebyla jsem si jistá, jak tohle cvičení bude fungovat, je založené na improvizaci a pohotovém abstraktním myšlení. Byla to trošku zkouška na slepo, ale veskrze dopadla moc pěkně. Hlavně praxí docházím k názoru, že tvrzení, které říká, že lidé s mentálním postižením nemají abstraktní myšlení, je zcestné. Určitě tomu tak v některých případech může být, nebo se k němu musí dojít jinými než běžnými cestami, ale rozhodně to není tak, že by chybělo úplně. Někteří účastníci měli problém s odpovídáním a potřebovali více času, takže jsem se k nim vracela později, ale celá hra fungovala a myslím, že pokud si ji párkrát ještě zkusíme, skupina přijde na její princip a už to půjde úplně bez komplikací.*

## 6. Rozehrávky pravidel – etudy

- Dvojice / Trojice dostanou zadání na lístečku. Na lístečku je nastíněná situace s popisem porušování nějakých pravidel. Skupinky mají za úkol se jej pokusit vyřešit a sehrát ostatním kratičkou situaci, v níž řeší dané pravidlo.
  - Žák přijde pozdě na hodinu a neomluví se paní učitelce – co paní učitelka udělá? Jak to vyřeší? Jak se zachová učitelka a jak žák?
  - Cestující jede v autobusu a nemá zaplacenou jízdenku, zjistí to ale revizor. Co s tím revizor udělá? Jak se zachová revizor a jak cestující?
  - Rodič se domluvil s dítětem, že až se vrátí domů, zamete. Dítě to ale neudělalo, jak to spolu vyřeší? Jak se zachová rodič a jak dítě?

- Nakupující ukradl v obchodě čokoládu, ale prodavač ho načape. Co s tím udělá? Jak se zachová nakupující a jak prodavač?
- Sdílení v kroužku: Proč jsme situaci vyřešili takto? Věděli jsme si s ní rady? Známe tyto, nebo podobné situace z našeho života, museli jsme je někdy už řešit? Proč bylo důležité situace vyřešit?

Průběh:

*Hra v roli měla veliký úspěch. Ve všech skupinkách jsem musela trochu pomoci, aby si účastníci vystavěli situaci, ale hodně práce udělali sami. Martin se do své role úplně položil, a dokonce pomáhal i ostatním s jejich přípravou. Někteří byli vyloženě ztracení, ale po pár návodných pokynech se chytli. Cítím, že by bylo mnohem funkčnější udělat podobné aktivity příště se zapojením dobrovolníků. Takhle to možná bylo trochu moc velké sousto. I když to bylo nakonec skupinou hodnoceno, jako nejlepší hra z celého dne.*

## 7. Hra na Šerifa

- Všichni se postavíme do kroužku. Uprostřed je nejprve lektorka, v dalším kole už to může být někdo z účastníků. Člověk, který stojí uprostřed, je šerif a ten má vždycky pravdu. Šerif si zvolí někoho z kolečka, ukáže na něj pomyslnou pistolí a řekne „pif“. Zvolený se v tu chvíli musí přikrčit (jít do dřepu) a ti, kteří stojí vedle něj, se na sebe musí otočit čelem, ukázat pomyslnou pistolí a říci „paf“. Kdo úkon splete, vypadává. Až zbydou poslední dva hráči, vyberou si číslo a postaví se k sobě zády. Šerif vyjmenovává různá jiná čísla, při každém udělají hráči jeden krok. Když šerif vyřkne jejich číslo, musí se na sebe so nejrychleji otočit a říci paf. Rychlejší vyhrává.

Průběh:

*Všechny nadchlo hrát, že je mezi nimi šerif a střílet po sobě, ale pravidla byla moc složitá. Vybrala jsem hru, kterou bylo v podstatě nemožné hrát. Při každém kroku jsme ji museli zastavovat a slovně vymyslet, co kdo udělá a zase ji rozběhnout. Příště už bych volila úplně jiný typ uvolňovací hry, který bude s méně pokyny a nebude na postřeh. Naštěstí jsme si z hry začali dělat legraci a prostě po sobě střílet, ale myslím, že kdybych se ji snažila se skupinou dohrávat, mohla by u ní vzniknout frustrace z neúspěchu.*

## 8. Chůze v prostoru s emocemi

- Kdy vznikají emoce, v jakých situacích? Každý zkusí pojmenovat nějakou situaci a přiřadit k ní emoci.
- Skupina chodí prostorem. Lektorka zadá situaci (přeplněný obchod, oslava narozenin, cesta domů v dešti městem, slunná procházka v lese), bude počítat do desíti a každý se postaví do štronza jako nějaký člověk, který je účastníkem situace a představí si konkrétní činnost, kterou dělá + jakou má emoci. Všichni zůstanou ve štronzu, koho se lektorka dotkne, ten řekne, co dělá, případně kdo je a jakou má emoci.
- Sdílení v kroužku: Podle čeho jsme volili emoce? Jaké byly nejčastější emoce v daných situacích? Jak je možné, že se ve stejné situaci objevovaly rozličné emoce? Máme s těmito situacemi zkušenost?

Průběh:

*Účastníci reflektovali vlastní emoční zkušenosti, přišli si na skutečnost, že emoce lze vyjádřit povrchově jen určitými znaky, které jsou pro nás všechny společné a umíme je číst (úsměv = spokojenost). V rámci sdílení popisovali i faktor, že emoce mohou mít lidé v různých situacích odlišné, protože každý máme jiné zkušenosti a jiné způsoby prožívání. Samotné vstupování do živých soch v daných situacích bylo pro některé náročné v tom, aby se rychle rozmysleli, co chtějí ukázat, potřebovali více času, než jsem jim nabídla. Pokud si účastník nebyl jist, co chce znázornit, vrátila jsem se k němu*

*až na konci, aby měl více prostoru a když ani potom nevěděl, zkusili jsme najít, co by mohl představovat společně. V rámci živých soch byli účastníci hodně statictí a nepouštěli se do větších pohybových akcí. Proto jsem je už u zadávání druhé situace vyzývala, aby si zkusili zabírat třeba i prostor u země, nebo jít do jiné tělesné pozice než do stoje.*

## 9. Stroj

- Sdílení v kroužku: Jaké známe stroje? Kdybyste mohli vymyslet stroj, který by uměl cokoliv, na co by byl?
  - Stroj na dobrou náladu – co všechno by v něm mohlo být za komponenty?
- Sestavíme takový stroj z vlastních těl. Postupně budeme přicházet do vyhrazeného prostoru, vždy řekneme, co jsme v daném stroji a ukážeme, jaký děláme pohyb a zvuk. Až bude stroj hotový, celý se rozhybe – pracovat bude nejprve klasicky, potom se unaví a poběží jen na 10 %, pak na 50 %, potom na 100 %, na 200 %, až se z toho celý přehřeje a rozletí se.
- Sdílení v kroužku: Jaké to pro nás bylo? Co se nám na stroji líbilo a proč jsme zvolili naši součástku? Kam bychom takovýto stroj umístili ve skutečném světě a proč?

Průběh:

*Další cvičení, které se nepovedlo úplně podle představ. Stroj skupina sestavěla, i když na sebe moc nenavazoval, ale k dalším krokům už se nám nepodařilo dostat. Nebo spíš mně se nepovedlo dostatečně vysvětlit, co po účastnících chci, aby dělali a byli zmatení.*

## 10. Závěrečné kolečko sdílení

- Jak se nám to dnes líbilo, s čím odcházíme, co nám to dalo? Jsou nějaké aktivity, které nás nebavily, nebo něco s čím nejsme spokojeni? Co bychom chtěli prožít společně příště?

Průběh:

*Účastníci celý den hodnotili pozitivně. Nejvíc se jim tedy líbila cesta na oběd a jídlo, jsou to požitkáři. Ale moc se mi tentokrát nepovedlo z nich dostat zpětnou vazbu, s níž by šlo cokoli dál dělat. Nepřenesli jsme se přes hodnocení typu: Všechno se mi líbilo. / Celej den byl skvělej. / Mám tě ráda a je to s tebou super. / atd. Po této zkušenosti se snažím volit při dalších setkáních konkrétní otázky na jednotlivé části dne, aktivity, nebo postavit zpětnou vazbu úplně jinak.*

## 2. setkání

### 1. Rituál

- Přivítáme se v kroužku, zkusíme se naladit na společný prostor a čas. Začneme lehkou pohybovou aktivitou. Postupně se dotkneme každého kousíčku našeho těla, od hlavy až k nohám, tak jak nás naše tělesné dispozice pustí (pohladit se, poplácat se, jak je libo).
- Druhá část rituálu je zaměřena na rozmluvení. Vybereme rozmlouvadlo, nebo slovo, které si chceme říci a každý si ho pro sebe párkrát zopakujeme tak, abychom úplně uvolnili mimické svaly a nechali hlas plynout.

Průběh:

*Rituál se zatím usazuje, ale už s ním všichni počítají a na začátku setkání se staví sami do kroužku. Příště ale asi bude potřeba, aby si jej dělala skupina sama beze mě, protože, když jsem s nimi, je z toho jen opakování po mně a následování mých pohybů i způsobu vyslovování. Na druhé setkání přišli už i tři dobrovolníci. Pro ně byly naše aktivity nové, ale rychle se zapojili.*

### 2. Erby

- Všichni dostanou na čtvrtce předtištěné kontury erbu. Erb použijeme jako vlastní vizitku, můžeme do něj nakreslit, nebo i napsat cokoliv, co chceme, aby se o nás ostatní dozvěděli. Co máme rádi, jací jsme, odkud jsme, jaké máme oblíbené zvíře, jídlo, koníčky, barvu, počasí...
- Erby si poté všichni ukáží a představí se skrze ně ostatním.

Průběh:

*Někteří z účastníků dlouho nevěděli, co mají do erbu dát a byli trochu ztraceni, takže jsme museli hledat, co je baví a mají rádi a chtěli by to do svého erbu ztvárnit. Pak ale zase měli problém s tím, že nevěděli, jak to, co si vymysleli, přesně nakreslit. Někdy, když pracuji s touto aktivitou, používám kombinovanou techniku koláží, kdy si mohou*



*účastníci vybrat, jestli budou vystříhovat, nebo kreslit a nemusí se pak stresovat s tím, že něco nezvládnou podle jejich představ. Tak ale postupuji spíše u skupiny úplných začátečníků, kteří nejsou zvyklí na tuto formu sebevyjádření a můj způsob práce. Tato skupina, s níž pracuji, má již hodně zkušeností, proto jsem rovnou šla do kreslení. Trošku jsme se na tom zasekli, navzdory mému očekávání, ale nakonec všichni obsah vymysleli, někdo měl dokonce potřebu si udělat erby dva.*

*Při sdílení a představování erby fungovaly jako kotva, o níž se mohli opřít. Mluvit sami o sobě jen tak bez podkladů spatra by bylo mnohem obtížnější. Zároveň ve skupině byly velké rozdíly mezi účastníky a jejich schopnostmi představit se ostatním, díky této formě sebe prezentace měli možnost mít všichni totožný výchozí bod, tedy erb. Což mi přišlo pro formování skupiny zásadní a následná citace to doplňuje.*

*“Je důležité si uvědomit, že k člověku s postižením je nutné přistupovat tak, že není na místě hledat rozdílnosti a nepatřičnosti, nýbrž se snažit hledat pochopení a porozumění – v našem případě skrze uměleckou tvorbu, která je kontinuální a systematická. Jedním z nejdůležitějších momentů v životě lidí s postižením je hledání vlastní identity, hledání sebe sama, svého místa ve světě, protože si v mnoha případech své postižení a jinakost uvědomují.” (Novák, 2020. s 18.)*

### 3. Chůze prostorem s pravidly

(S tímto cvičením pracuji v obměnách v podstatě při každém setkání, protože velice dobře propojuje skupinu a lze se skrze jednoduchý pohyb dostat k dalším aktivitám.)

- Skupina se vydá svou klasickou rychlostí chůze po místnosti a prostor vyplňuje tak, aby v něm nevznikaly žádné veliké mezery. Lektorka určí tři typy chůze: 1 = nejpomalejší, co lze, 2 = klasická rychlost, 3 = nejrychlejší, která se nám povede tak, aby to ještě nebyl běh. Na přeskáčku poté udává čísla tempo chůze a skupina se tím řídí.
- Hra vyskoč, tleskni, stůj, jdi – Skupina chodí v prostoru, a lektorka dává pokyny, které skupina následuje – stůj, jdi, tleskni, vyskoč (v jakémkoliv pořadí). Když

už si je skupina v pokynech jistá, změní se jejich význam, stůj znamená jdi, jdi znamená stůj, skoč znamená tleskni a tleskni znamená skoč a skupina se snaží reagovat na změněné pokyny.

- Skupina se stále pohybuje prostorem a lektorka vyjmenovává různé věci, které se objevily v erbech (míč, kočka, pes, kůň, hasič, policista, palačinka...). Účastníci se prostorem pohybují tak, jako by se do nich vtělili.
- Skupina chodí prostorem. Lektorka vyjmenovává různé situace, které jsou inspirované podněty z erbů (zápas na fotbalovém hřišti, trénink na psím cvičišti, ráno na policejní stanici, v palačinkárně na obědě, zásah hasičů u hořící popelnice). Lektorka vždy napočítá do 10 a skupina ze svého těla vytvoří něco, nebo někoho v příslušné situaci a zůstane ve štronzu. Lektorka všechny obejde, dotkne se jich a doptá na doplňující otázky: Kdo/co jsi? Co děláš? Kde stojíš? Jakou máš barvu? Co si dáš k obědu?...
- Poslední živý obraz – Zásah hasičů u hořící popelnice – účastníci budou vyzváni k tomu, aby ze sebe udělali pouze lidi a obraz se nechá rozžít. Zkuste rozehrát minutovou situaci. Vycházejte z toho, koho všichni představujete a v jaké se ocitáte situaci, reagujte na sebe a uvidíme, kam se příběh dostane.

Průběh:

*Hra na rychlosti šla plynuleji než minulý měsíc, jen bylo potřeba skupině stále připomínat, aby nechodila v kruhu a rovnoměrně obsáhla celý prostor místnosti.*

*Hra tleskni, vyskoč, stůj, jdi byla trochu rozpačitá, nechala jsem její těžší část (prohozené pokyny) rozehrát jenom na čtyři výměny pokynů. Hráči se v tom ztráceli, ale se zaujetím a smíchem ve hře pokračovali. Myslím, že když ji budeme hrát opakovaně, bude průběh plynulejší a plynulejší.*

*Vžívání se do postav a živé obrazy byly pro skupinu jednodušší, než když jsme je zkoušeli poprvé. Všichni už věděli, co je asi čeká a rychleji se jim dařilo se do nich přeladit. Rozehrání obrazu bylo až překvapivě funkční v tom, že každý věděl, co má dělat a sám pro sebe si vytvořil situaci, ale nešlo ji propojovat s ostatními. O propojování a interakce se snažili pouze dobrovolníci, ale bez veliké odezvy.*

## Oběd

### 5. Cesta do lesa

- Při cestě do lesa se soustředíme na dění kolem nás. Pozorování začne už u oběda. Každý si vybere jednu situaci, jedno prostředí, jeden zachycený okamžik a zapamatuje si ho (Jak přesně vypadalo místo? Kdo byl v situaci přítomný? Co se dělo?)

### 6. Scénografie v lese

- V lese se zastavíme a chvíli jen společně v tichosti pozorujeme přírodu kolem nás. Potom všichni vybereme jeden směr, kterým se vydáme na místo, kde chceme pracovat.
- Všichni nasdílí, jakou situaci si zapamatovali a co se při ní stalo. Následně si každý najde své vlastní místo, které se mu bude pro situaci hodit a pokusí se její okolnosti vytvořit z přírodnin (postavit celou scénu). Pokud v situaci byli lidé, nebo zvířata, najde si autor i objekty, které budou představovat přítomné postavy a sehraje s nimi krátkou situaci, kterou viděl.
- Sdílení – všichni obejdou společně každé dílo, nechají ho tvůrce představit a sehrát situaci a pobaví se o tom, co viděli. Doptají se, pokud něčemu nerozuměli a pojmenují, co se jim líbí na tomto ztvárnění.
- Procházka + hledání přirozeně postavených situací v lese. Při procházce hledejme místa, která nám budou něco připomínat a evokují nám příběh. (Dva stromy postavené proti sobě, poházené klacky, kameny na sobě...) U každého takového místa se zastavíme a povíme si, co v nich vidíme.

Průběh:

*Venku už byla poměrně zima a bylo hodně mokro, někteří měli problém s tím, že se zamažou od bláta, ale měli oblečení, které bylo určené do lesa, proto jsem jim doporučila, ať se zemí pracují tak, jak jim bude komfortní, ale že zamazání skutečně nevadí a vysvětlila, že kvůli strachu ze špíny a podmínkám měnícího se ročního období určitě nepřestaneme chodit ven. Naopak to počasí mohou využít. Z mokré hlíny se totiž parádně staví.*

*Všichni si vybrali situace, které šly použít pro dramatickou situaci a když nastal zádrhel, (účastník si nevybavoval dost detailů) doptávala jsem se na situaci, a protože jsme u ní byli všichni, dali jsme ji dohromady. Tvorba z přírodnin je vždy vděčná aktivita. Je to i z toho důvodu, že se udělá něco hmotného, co pak lze ukázat ostatním. Někteří jsou s ní hrozně rychle hotoví a musejí počkat na ostatní. Vždy rychlíky vybědnu, jestli nechtějí na svém díle ještě pokračovat a třeba i udělat širší okolí situace, někdy se nechají strhnout tím, že ostatní ještě pracují a vrátí se k činnosti, ale spíš už většinou nechtějí, a tak musejí čekat třeba 20 minut, než ostatní dokončí svá díla.*

*Při procházce dělalo skupině zprvu problém nacházet podněty pro pojmenovávání situací, takže jsem jich nejdřív několik ukázala já, pak se přidali dobrovolníci, a nakonec hledala celá skupina.*

## 7. Mizanscéna – židle

- Lektorka bude stavět na scénu židle v různých postaveních (zády k sobě, daleko od sebe, blízko k sobě, v leže...). Udělá takhle několik variací a skupina rozklíčuje vztahy mezi židlemi, jejich postavení, výraz, náladu, pocit z celé situace i z jednotlivých prvků.
- Kdo bude chtít a bude mít nápad, sám postaví židle do nějaké pozice se záměrem. Ostatní budou analyzovat to, co vidí a tvůrce poté prozradí svou myšlenku. Shodla se s interpretací? Čím by se dala ještě podpořit, aby vynikla?

Průběh:

*Překvapilo mě, že tato aktivita měla takový úspěch, chtěla jsem skrze ni spíše ukázat, jak to vypadá, když máme na scéně lidi a předměty a co to vypovídá, zkrátka popsat základy rozestavění scény a pak přejít do jejího rozehrávání, ale účastníci v ní chtěli pokračovat a trvala asi dvakrát déle, než bylo původně v plánu. Stále byly nové a nové nápady a nad jejich interpretací a analýzou jsme strávili mnoho plodného času.*

## 8. Rozehrávání mizanscény

- Skupina se rozdělí na dvě půlky, obě si nějak sestaví židle do zvolené kompozice a vymyslí jim příběh. Vymyslí, co situaci, v níž se židle nacházejí, předcházelo a co po ní bude následovat. Poté přehrají ostatním situaci “před a poté”, s ukázkou výchozí situace postavených židlí. Vše proběhne ve dvou variantách. První bude čistě pantomimicky a diváci se pokusí interpretovat, co vidí a scéně se židlemi dát název. Podruhé již herci mohou mluvit a diváci se zamyslí, jestli by název dle své interpretace pozměnili, nebo nechali stejný a také jestli jim mluvený příběh ukazuje něco jiného, než v něm původně četli. Herci poté vysvětlí svůj záměr.

Průběh:

*První skupina si vytvořila situaci u soudu s obžalovaným a svědky a druhá skupina šla do psího útulku a vybírala si domů pejska. Obě skupinky si samy zvládly situaci vystavět a předvést ostatním jak v pantomimě, tak se slovy. I díky pomoci dobrovolníků, kteří byli rozmístěni v obou skupinách, se etudy poskládaly funkčně tak, abychom byli schopni je rozklíčovat.*

## 9. Autobus

- Diskuse: Kdy jsme naposledy jeli autobusem? Kam to bylo? S kým? Jezdíme po Děčíně sami? Kolikrát týdně se dostaneme do autobusu? Kdo všechno

autobusem cestuje, jaká zvířata, jací lidé? Jakou mohou mít náladu, kam můžou jet, čím jsou specifictí?

- V místnosti jsou rozestavené židle, které ztvárňují autobus. Jedno sedadlo pro řidiče a za ním další pro cestující. V této hře se zinscenuje jízda autobusu městem. Určí se fixní řidič (Může se ale v průběhu hry po domluvě prostřídat), ten otevírá a uzavírá hru a neřídí jen autobus, ale celý průběh. Zastavuje na zastávkách, vybírá od cestujících peníze za lístek a vpouští je do autobusu. Ostatní ze skupiny nastupují a vystupují z autobusu jako cestující. Mohou si roli za hru několikrát vyměnit. Vždy mají za úkol se do role položit tak, aby bylo pochopitelné, koho představují a také rozvíjet interakce s ostatními cestujícími, pokud jim to povaha postavy dovolí.

Průběh:

*Zpočátku byli všichni zdrženliví a řidič byl na situaci hodně sám, ale postupně začalo chodit více cestujících, a nakonec vznikla dokonce i kolektivní situace, konflikt, který se musel vyřešit a byli v něm zapojeni úplně všichni. Bohužel už jsme neměli prostor na jeho ukotvení, ale poznamenala jsem si ho na příště a skupině, která na něm chtěla dále pracovat, slíbila, že jej příště doděláme.*

## 10. Závěrečné sdílení v kroužku

- Zkusme dnešek zrekapitulovat, co jsme všechno prožili? Jaký byl pro vás nejvýraznější bod setkání, čím a proč? Je něco, co byste si chtěli zahrát znovu a něco, co vás vůbec nebavilo?

Průběh:

*Na rozdíl od minulého sdílení se díky konkrétním otázkám dařilo dojít i k odpovědím, z nichž lze čerpat nějaká reflexe. Všichni se shodli na radosti z pobytu venku, sami by v podobném počasí jen tak nešli ven něco tvořit a byli rádi, že si to mohli vyzkoušet se skupinou. Dále reflektovali, že se dozvěděli něco nového při hrách se židlemi a autobus se musí zopakovat. Sdílelo se i potěšení ze vznikající skupiny a těšení se na sebe*

*navzájem. Dobrovolníci, kteří přišli na toto setkání, ještě neměli zkušenost s cílovou skupinou lidí s mentálním a kombinovaným postižením a dle jejich slov mohli při společné práci odhodit všechny obavy, jež si s sebou přinesli.*

*Skupina prosila, aby příští setkání mělo vánoční tematiku a abychom si spolu dali cukroví, proto příští setkání vyhoví jejich přání a bude zaměřené hlavně na posilování skupiny.*

### 3. setkání

#### 1. Rituál

- Přivítáme se v kroužku, zkusíme se naladit na společný prostor a čas. Začneme lehkou pohybovou aktivitou. Postupně se dotkneme každého kousíčku našeho těla, od hlavy až k nohám, tak jak nás naše tělesné dispozice pustí (pohladit se, poplácat se, jak je libo).
- Druhá část rituálu je zaměřena na rozmluvení. Vybereme rozmlouvadlo, nebo slovo, které si chceme říci a každý si ho pro sebe párkrát zopakujeme tak, abychom úplně uvolnili mimické svaly a nechali hlas plynout.

Průběh:

*Samovolně se nám vytvořil nový rituál ještě před začátkem programu. V kuchyňce u stolu si sesedáme a čekáme až všichni dorazí. Někdo si udělá čaj, jiní kávu, stálí účastníci zasvětlí nově příchozí dobrovolníky do toho, jak to v kuchyňce chodí a společně si dáme povídací dvacetiminutové ráno, naladíme se na sebe a až potom se pustíme do práce. Snažím se, aby to bylo vždy maximálně patnáct až dvacet minut, ale pro skupinu jsou povídací části dne ty nejkvalitnější hodnocené. Mým původním plánem bylo dovést skupinu k inscenaci, ale vzhledem k tomu, jak moc nestálou máme dobrovolnickou část účastníků a k tomu, že mnohem silnější motivaci skupiny cítím v tom, aby spolu trávili čas a poznávali se navzájem i sami sebe v jiných než jim známých situacích, tak možná budu muset přehodnotit výsledek našeho setkávání.*

*Rozmlouvadlo „Pudl prdl pudr“ sklidilo úspěch a někteří se na něm tak rozdováděli, že pro ně nebylo lehké přejít k dalším aktivitám. Opakování jazykolamu zní stále jako kolovrátek a není moc prostor pro hraní si se zvukem a jazykem. Ale asi bych pro jiný výsledek musela zvolit úplně odlišný typ aktivity a rituál už měnit nechci.*



## 2. Pohyb prostorem

- Skupina se pohybuje prostorem tak, aby vznikaly co nejrovnoměrnější mezery, tak aby nikdo do nikoho nenarazil a tak, aby měli všichni jednotné tempo chůze.
- Máme tři úrovně prostoru: spodní, prostřední a vrchní. Lektorka bude úroveň na přeskáčku pojmenovávat, skupina se tím bude řídit a pohybem vyplňovat vždy danou úroveň (Při spodní se budou účastníci pohybovat pouze u země, při prostřední v úrovni svého trupu ve stoje a při vrchní co nejvýše se dostanou.). Dále bude zadávat i kombinace úrovní (spodní + vrchní) a na konec si účastníci budou moci na přeskáčku volit, jak se chtějí pohybovat, tak aby se jim prostorem linulo celé tělo a naráz dosahovalo co nejvíce úrovní.
- Hra na vtělení se do předmětů s vánoční tematikou – Skupina stále následuje pohyb napříč úrovněmi, lektorka je zastavuje a pojmenuje předmět, do něž se mají ze štronza dostat, mají na to ale pouze dva pohyby, musí tedy vycházet z toho, v jaké pozici se ve štronzu nachází. Lektorka poté každého obejde, a položí mu doplňující otázky.
  - Něco na vánočním stromečku – Kdo ho ozdobil? Kdo tě pověsil? Kde stojí stromeček? Kde visíš ty? Jakou máš barvu? Co má stromeček na špičce? Z jakého jsi materiálu? Komu patříš? Jak vypadáš?
  - Dárek – Od koho je? Pro koho je? Co v něm je? Má mašli, jakou? Jak je zabalený?
  - Něčím na štědrovečerní večeři – (je třeba více času na promyšlenou, lektorka počítá do desíti a také se zeptá každého, čím vlastně je) – Čím jsi? Kdo tě uvařil? Kdo se na tebe nejvíc těší?

Průběh:

*Uvolnění se do pohybu zabralo čas, nakonec jsem pustila i hudbu, aby mohl pohyb probíhat více bez obav a s menším množstvím kontroly. U vtělování se do předmětů jsem nejdříve zadávala tempo hry moc rychle. Při zadání, kdy se měli účastníci rozmyslet během dvou pohybů, v co se promění, víc jak půlka z nich byla dost ztracená.*

*Nechala jsem tedy delší čas ve štronzu, počítala jsem do desíti, aby každý měl prostor přijít na to, čím se stane a pak se do proměny během dvou pohybů dostat. To už fungovalo lépe. Je vidět výrazný rozdíl od první společné hodiny. Skupina pohotověji reaguje na pokyny a začíná se orientovat v jazyce a povaze zadání.*

### 3. Živé obrazy

- Nejprve si řekneme název obrazu, povíme si, co všechno by se v takovém obrazu mohlo odehrávat, kdo všechno by tam mohl být a pak se ho pokusíme namalovat z vlastních těl – vybrat si věc, nebo postavu, kterou se staneme v obraze a stoupnout si do něj. Na tlesknutí lektorky se obraz na pár vteřin rozehraje.
  - vánoční procházka
  - štědrovečerní večere
  - rozbalování dárků

Průběh:

*Pro toto cvičení bylo zásadní si každý obraz důkladně rozebrat, než jsme se do něj mohli pustit. Díky tomu bylo pro účastníky komfortnější vybrat a vymyslet si, co se z nich v obraze stane. A i přesto, že jsme tomu věnovali přípravu, někteří potřebovali ještě delší čas, nebo pomoc při vymýšlení.*

### 4. Obdarovávání – improvizace

- Skupina se rozdělí do dvojic. Určí se, kdo dárek přinese a kdo jej dostane. Jeden čeká a druhý mu nese dárek – obdarovaný jej musí pojmenovat a ten, kdo dával, to přijmout jako fakt a přidat, proč dárek koupil právě jemu, nebo co je na něm speciálního. Poté se dvojice prostřídá.

Průběh:

*Skupinu jsem záměrně napárovala tak, aby ve dvojici byl vždy jeden aktivnější účastník, případně dobrovolník. Ve skupinách, kde dobrovolníci nebyli, jsem musela trochu pomoci s nastartováním (dovést účastníka k vymyšlení daru), ale jinak pravidla hry všichni pochopili a některé skupinky hra bavila tolik, že jedna výměna nestačila a potřebovaly si vyzkoušet více poloh.*

Oběd

#### 5. Procházka a zkoumání zimní krajiny

- Zastavení se v lesoparku. Jako skupina najdeme společně místo, které nás přitahuje a kde chceme na chvíli pobýt. Místo požádáme o souhlasné stanovisko, abychom na něm mohli pracovat. V tichosti na místě zůstaneme a budeme pozorovat krajinu. Zavřeme oči a budeme jen poslouchat. Co všechno můžeme slyšet? Jak voní zimní příroda, co cítíme nosem? Jak vnímáme, že je zima, kde to cítíme na kůži, na těle? Jakým způsobem si držíme v těle teplo, co nám pomáhá? Krajinu budeme pozorovat i očima. Jak se od minulého měsíce proměnila, jaké všechny barvy kolem sebe vidíme, a které jsou dominantní?

Průběh:

*Skupině se podařilo shodnout na společném místě a velice všímavě pojmenovávala smysly a vjemy, které jí příroda zprostředkovala. Nejprve se jí ven do zimy moc nechtělo, proto jsem další aktivity, které taky měly proběhnout venku, přesunula dovnitř, ale na závěr reflektovali účastníci to, že byli venku, opět jako jeden z nejlepších zážitků dne. Tomáš měl problém s tím, že si zabahnil boty. Už to řešil minulé setkání a dnes ještě víc. Hned po návratu z procházky si je chtěl umýt, domluvili jsme se ale, že je nechá usušit, bahno zaschne a pak ho oklepeme, že to bude lepší, než aby měl zbytečně mokré boty. Když jsme si všichni před programem dělali čaj a chystali se na ladění k další práci, Tomáš se na chvíli vypařil a měla jsem za to, že šel jen na toaletu. Ale šel si*

sám umýt boty tak, že je celé strčil pod vodu a vydrbal, takže byly úplně nacucané vodou. Dali jsme je k topení, ale uschnout nestačily a Tomáš musel jít domů v pantoflích.

## 6. Zvukový plán zimy

- Po návratu do místnosti se postavíme do společného kroužku. Zopakujeme si, co všechno jsme venku slyšeli. Zavřeme oči a zkusíme si zreprodukovat zvuky, které máme v paměti, případně přidat takové, které by ještě mohly zaznít.
- Vytvoříme další zvukové plány. Než se do nich pustíme, pojmenujeme, co všechno bychom mohli slyšet. Po každém plánu si nasdílíme, co jsme kdo dělali za zvuky a proč.
  - zimní krajina v noci
  - zimní krajina ráno
  - doma u vánočního stromečku na Štědrý den

Průběh:

*Brian Way považuje obrazotvornost za přirozenou součást každé osobnosti a klíčovou pro rozvoj jedince. Důležité je budovat důvěru v tuto schopnost a Way k tomuto navrhuje využívat smysly. Při práci se sluchem lze vytvářet situace, ve kterých vzniká zvuk, a diskutovat o tom, kdo ho vytváří a jak by mohl vypadat. Pro rozvoj obrazotvornosti pomocí zraku se může pracovat s imaginárními předměty nebo obrázky a při popisu předmětu je možné vytvořit příběh. Hmatový kontakt s předměty bez zraku také poskytuje možnost vytvářet příběhy a rozvíjet obrazotvornost. (Way, 2014)*

*Sama mám práci se smysly obsaženou v lekcích ještě několikrát a vnímám ji jako velice přínosnou. Skrze jednoduchá zadání se dá totiž dostat k velkým objevům a posunům. Což bylo krásně vidět i přímo při průběhu této aktivity. Při prvním pokusu bylo zvučení*

*trochu rozpačité, ale při dalších už se všichni přestali stydět a vytvářeli zvuky jak pusou, tak hrou na celé tělo, a nakonec vytvořili i společnou harmonii.*

## 7. Vánoční příběh

- Lektorka přečte příběh od Josefa Čapka – O Vánocích, které nechtěly být (z knihy: Povídejme si, děti)
- V rámci příběhu bude pozastavovat čtení a zapojovat účastníky
  - Představte si, že byste byli vy Vánoce, co byste dělali se situací?
  - Co by se mohlo vše pokazit? Máte nějakou vtipnou příhodu z vašich Vánoc, kdy se třeba něco rozbilo, nebo nepovedlo podle představ?
  - Staňte se dárkem – Skupina se rozprostře do prostoru a každý účastník udělá ze svého těla nepovedený dárek pro děti, jako v příběhu. Lektorka všechny obejde a bude se jich ptát na doplňující dotazy: Co jste? Pro koho jste a co s vámi obdarovaný udělá?
  - Reflexe příběhu. Co nám příběh měl říci, jaké vnímáte poselství? Proč dopadl tak, jak dopadl?

Průběh:

*Vánoční příběh je hodně moralizující, vypráví příběh, v němž děti i dospělí byli špatní a Vánoce se rozhodly nepřijít, nakonec byli všichni vytrestáni, polepšili se a napřesrok už Vánoce proběhly. V rámci diskuze jsme došli i k tomu, jak se na to celé skupina dívá, jestli lze vůbec říct, že děti jsou špatné a řešila by to stejným způsobem jako Vánoce v příběhu. Nejprve všichni s Vánoci souhlasili, ale po důkladnější rozpravě jsme se mohli podívat na situaci z více úhlů a kriticky ji rozebrat. Zapojení skupiny do příběhu zafungovalo skvěle, byla to jejich první ochutnávka práce s textem a činnost je zaujala.*

## 8. Debata o dárcích.

- Jak slavíte Vánoce, dáváte dárky? Proč si dárky dáváme? Vyrábíte dárky na Vánoce?

- Znáte to, když nevíte, jaký někomu dát dárek a vyberete něco, co ten druhý nepotřebuje a možná ani nechce? Zkuste vymyslet vtipné dárky, které se mohou objevit pod stromečkem a nikdo je nechce, protože byly darovány bez přání?

Průběh:

*Skupina se v povídání o vánočním čase hodně rozjela a musela jsem zakročit, abychom se vrátili k další práci, vydržela by jinak klábosit až do večera.*

#### 9. Rozehrání situací

- Ve dvou skupinkách si účastníci vymyslí etudu, v níž použijí takovouto situaci – Dárek, který nikdo nechtěl. Etudu poté přehrají ostatním.

Průběh:

*Tématem nechtěných, nebo nevyžádaných darů se už postupně dostáváme tématu, které jsem měla v plánu otevírat pomocí loutek v příštích setkáních (nakonec se kvůli odlišným motivacím skupiny témata přebudovala, ale původní scénář s touto tematikou je v příloze). Proto jsem ho zařadila už nyní, abychom na něj mohli příště navázat. Nejprve účastníci nerozuměli, co po nich přesně chci a musela jsem hledat různé způsoby, jak povahu nevyžádaných dárků vysvětlit, nakonec se ale strhla plodná diskuse, protože se do vysvětlování zapojili i dobrovolníci a ve výsledku si začali objasňovat zadání a sdílet vlastní situace všichni vzájemně.*

*Do etud se obě skupiny pustily na základě inspirace příklady, které zazněly při sdílení a v poměrně krátkém čase si dovedly ukázat funkční situace, které jsme mohli závěrem ještě rozebrat.*

## 10. Autobus

- V místnosti jsou rozestavené židle, které ztvárňují autobus. Jedno sedadlo pro řidiče a za ním další pro cestující. V této hře se zinscenuje jízda autobusu městem. Určí se fixní řidič (Může se ale v průběhu hry po domluvě prostřídat), ten otevírá a uzavírá hru a neřídí jen autobus, ale celý průběh. Zastavuje na zastávkách, vybírá od cestujících peníze za lístek a vpouští je do autobusu. Ostatní ze skupiny nastupují a vystupují z autobusu jako cestující. Mohou si roli za hru několikrát vyměnit. Vždy mají za úkol se do role položit tak, aby bylo pochopitelné, koho představují a také rozvíjet interakce s ostatními cestujícími, pokud jim to povaha postavy dovolí.

Průběh:

*Slíbili jsme si minule, že se ke hře na autobus vrátíme, proto jsem ji zařadila na konec s dostatkem vyhrazeného času. Skupina si připomněla, co jsme v rámci improvizace minule seskládali a přehrála si příběh znovu. Zkusili jsme jej nejprve nanečisto a pak jsme si etudu natočili na video.*

## 11. Vánoční posezení s čajem a cukrovím

- Vzhledem k blížícím se Vánocům jsme setkání završili společným povídáním nad čajem a každý donesl nějaké dobroty, které napekl.

Průběh:

*Setkání jsme prodloužili o vánoční sezení a strávili spolu ještě o hodinu více času než normálně. Celá lekce byla zážitková a hravá, a i díky vánočnímu času, který na skupinu hodně působil, byla radostná. Tomáš vyprávěl o minulém zážitku s mokřými botami. Naštěstí nebydlí daleko od organizace, v níž setkání máme, a domů v bačkorách dorazil za chvíli. Babička se prý ani nezlobila a říkala, že stejně boty potřebovaly vyprat.*

## 4. setkání

### 1. Rituál

- Přivítáme se v kroužku, zkusíme se naladit na společný prostor a čas. Začneme lehkou pohybovou aktivitou. Postupně se dotkneme každého kousíčku našeho těla, od hlavy až k nohám, tak jak nás naše tělesné dispozice pustí (pohládit se, poplácat se, jak je libo).
- Druhá část rituálu je zaměřena na rozmluvení. Vybereme rozmlouvadlo, nebo slovo, které si chceme říci a každý si ho pro sebe párkrát zopakujeme tak, abychom úplně uvolnili mimické svaly a nechali hlas plynout.

Průběh:

*Honza přišel s vlastním vymyšleným rozmlouvadlem o hasičích, bylo trochu dlouhé, ale všichni se jej naučili a přeříkali. Bohužel toto cvičení se mi stále nedaří rozvolnit a všichni unisono odříkávají jazykolamy, jako básničku ve školce. Proto jsem improvizovaně zkusila zařadit ještě jen vypouštění zvuků při pohybu po místnosti, ale do toho se nikomu moc nechtělo a z jazykolamů už jsme si vytvořili rituál, na který jsou všichni zvyklí, takže odkládám větší ambice na to cvičení nějak předělat a zůstávám u rituálu, jako hlavní funkce aktivity.*

### 2. Vyrábění loutky

- Loutku vyrobíme z těsta, které se vytvoří z poměru mouky a soli dvě ku jedné a vody, které bude o třetinu míň než soli. Až těsto bude hotovo, každý si vezme jeho díl a vymodeluje jakoukoliv postavu bude chtít, ale obeznámen s tím, že s ní potom budeme dlouho pracovat. Postavou může být lidská bytost, zvířecí, nebo cokoliv smyšleného.
- Těsto se dá na 15 minut do trouby a nechá se teplem ztvrdnout.



Průběh:

Všichni společně vyráběli těsto a za velikého soustředění se na přípravě vystřídali, každý se podílel alespoň něčím. Ale sypat mouku a sůl chtěli skoro všichni. U těsta je výhodou, že když se něco nepovede dle představ tvůrce, dá se výsledek úplně přetvořit. Tento postup se u všech udál několikrát, taky všechny bavilo si s těstem jenom hrát a zkoumat ho, takže nám výroba zabrala hodně času. Problém byl, že těsto bylo poměrně netvárné a dle návodu poměr moc nefungoval. Museli jsme pak každému dosypat sůl i mouku tvorba šla mnohem lépe.

### 3. Vytvoření prostředí, ze kterého loutka pochází

- Při čekání, než se loutka upeče a než vychladne, si každý na čtvrtku libovolnou výtvarnou technikou ztvární prostředí, ze kterého jeho postava pochází.

Průběh:

*Do kreslení a malování se všichni rádi pustili. Jen jsem musela konkretizovat zadání, které takto bylo nejasné. Tvořilo se tedy místo, odkud postava přišla, kde vznikla.*

### 4. Nabarvení loutky

- Až těsto vychladne, každý si svou loutku nabarví temperami ze všech stran.

Průběh:

*Někteří chtěli využít jen jednu barvu a loutku do ní celou obléknout a jiní měli potřebu vyhrát si s detaily. Celé dopoledne se nám ale lehce protáhlo a skupina už měla hlad a těšila se na oběd. O to víc ti, kteří byli s tvořením dřív hotovi a čekání na ostatní nebylo jednoduché.*

## Oběd

### 5. Zasazení loutky do krajiny

- Již zaschlé loutky vezmeme s sebou ven. V lese se rozejdeme a každý pro svou postavu najde místo, které ji bude něčím doplňovat, ukazovat jaká je, co má ráda, nebo odkud je. Místo si může i dotvořit tak, aby více následovalo myšlenku (dodat přírodniny, něco loutce postavit...).
- Na jednotlivá místa se celá skupina půjde podívat a tvůrci vysvětlí ostatním svůj záměr.

Průběh:

*Někteří si se zadáním moc nevěděli rady, asi jsem spíš měla začít s jinou aktivitou, která nám pomůže postavu více vykreslit a až poté zadávat takhle abstraktnější zadání.*

### 6. Utváření charakteru loutky

- Každý se zamyslí nad svou loutkou a najde jí jméno, vymyslí, kolik jí je, co má ráda, co dostala k Vánocům, co si dala za předsevzetí do nového roku, jaké má oblíbené zvíře. Cvičení bude probíhat ve dvojicích tak, aby vždy alespoň jeden z dvojice uměl psát a informace mohl zaznamenávat.

Průběh:

*Při této aktivitě už se lépe dařilo vymyslet o postavě nějaké informace a začít ji poznávat. Díky tomu, že byly zadány konkrétní otázky, se měli účastníci čeho držet.*

## 7. Animace loutky v jejím přirozeném prostředí

- Každý si vezme loutku na čtvrtku, kde ztvárnil její přirozené prostředí a zkusí si s ní po čtvrtce manipulovat, zkoumat, jak se loutka umí hýbat, jak ji lze ovládat.
- Účastníci vytvoří krátkou pohybovou sekvenci toho, co loutka normálně dělá ve svém přirozeném prostředí a tu nahrajeme na video.

Průběh:

*Vymýšlení sekvence pro video vzbudilo veliký zájem a skupina chtěla na tomto principu pracovat i dále. Domluvili jsme se tedy, že zapojíme podobné záznamy i do dalších setkání.*

*Kateřina Šplíchalová mluví o svých zkušenostech se zapojením loutek do divadelního procesu se specifickou skupinou velice pozitivně. V její praxi se herci cítili díky práci s loutkou svobodně a zapomínali na svá omezení. Popisuje, že se za loutku mohli při svých akcích schovat a tím opadl stud, díky čemuž poté vnikali autentické a hravé dramatické situace. (Šplíchalová, 2016, s. 68)*

*Překvapilo mě, jak výrazně se mi tako její zkušenost potvrdila. Díky použití loutky začala vznikat úplně nová pojetí přístupu k příběhu, která se ještě více rozvíjela při vzájemné interakci více herců a loutek.*

## 8. Sen loutky

- Jaký má loutka sen? Všichni se nad tím zamyslí a každý sám za sebe vytvoří kratičkou etudu s loutkou, kde ostatním sen představí. Mohou využít čehokoliv v místnosti a pro etudu si vytvořit prostředí.

Průběh:

*Většina snů se točila kolem toho, jak loutka chce žít, nebo bydlet, případně čím se chce stát. Představy se týkaly typu bydlení (domeček se zahradou a zvířaty, s velkou televizí a bazénem...) a také toho s kým budou bydlet (s kamarády, domácími mazlíčky,*

*s partnerem / partnerkou). Toto téma se objevuje v improvizacích skupiny často, proto na našich dalších setkáních budeme dále pracovat i na rozvíjení budování bezpečného a vlídného místa pro postavu, které bude podle představ tvůrců.*

#### 9. Závěrečné sdílení v kroužku

- Co byste chtěli, aby příští setkání mohla vaše postava prožít? Co byste si s loutkami přáli vyzkoušet? Zkuste vyjádřit pohybem, co vám dnešní setkání dalo a pohyb potom vysvětlit, proč jste vybrali zrovna takový.

Průběh:

*Skupina se shodla na tom, že by chtěla, aby loutky měly kde bydlet a mohly se mezi sebou potkat a spřátelit. Více by chtěli poznávat práci s videem a natáčením. Účastníkům se také líbilo, že měli hmatatelnou věc, kterou vytvořili a mohli se o ní podělit s ostatními (loutka, obrázek, video).*

## 5. setkání

### 1. Rituál

- Přivítáme se v kroužku, zkusíme se naladit na společný prostor a čas. Začneme lehkou pohybovou aktivitou. Postupně se dotkneme každého kousíčku našeho těla, od hlavy až k nohám, tak jak nás naše tělesné dispozice pustí (pohladit se, poplácat se, jak je libo).
- Druhá část rituálu je zaměřena na rozmluvení. Vybereme rozmlouvadlo, nebo slovo, které si chceme říci a každý si ho pro sebe párkrát zopakujeme tak, abychom úplně uvolnili mimické svaly a nechali hlas plynout.

#### Průběh:

*Dnes jsem vybrala jazykolam: „Drbu vrbu“. Všichni si zavřeli oči a zacpali uši a jazykolam si pro sebe pětkrát přeříkali, tak aby si zkoušeli v průběhu různé intonace, hlasitost a rychlost. Díky tomu zmizel davový efekt společného odříkávání bez vlastní iniciativy, ale zase někteří slova jen tak převalovali v ústech potichu pro sebe.*

### 2. Chůze prostorem + živé sochy

- Skupina se pohybuje prostorem, naladí se na jednotnou rychlost a místnost vyplňuje tak, aby nevznikaly velké mezery, aby byla rovnoměrně zaplněná. Zároveň se účastníci snaží měnit směry, nechodit v kruhu a svůj pohled směřovat k ostatním, ne do země, nebo ke stropu.
- Skupina se vydá svou klasickou rychlostí chůze po místnosti a prostor vyplňuje tak, aby v něm nevznikaly žádné velké mezery. Lektorka určí tři typy chůze: 1 = nejpomalejší, co lze, 2 = klasická rychlost, 3 = nejrychlejší, která se nám povede tak, aby to ještě nebyl běh. Na přeskáčku poté udává čísla tempo chůze a skupina se tím řídí.
- Skupina se pohybuje prostorem svou přirozenou rychlostí. Lektorka zadává náměty, napočítá do desíti a během toho ze sebe účastníci udělají živé sochy,

korespondující se zadáním. Když jsou všichni vysocháni, lektorka je obejde a položí jim doplňující otázky (Co jsi? Kde jsi? Jakou máš barvu? Z jakého jsi materiálu? Kdo tě používá a na co? Jak jsi starý? ...)

- Vstávání – co jako první vidíte, když ráno otevřete oči.
- Ráno v koupelně – cokoliv, co se v koupelně děje, případně co v ní je.
- Snídaně – co jste měli dnes k snídani.
- Moje cesta do organizace – co jste cestou potkali.

Průběh:

*Skupina už na tento typ aktivit pohotově reaguje, z pokynů není nikdo překvapený a nápady přichází mnohem přirozeněji, než tomu bylo na začátku.*

### 3. Narativní pantomima – Jeden den

- Připomeneme si společným sdílením loutky, na nichž jsme minule pracovali.
- Každý si pro sebe v místnosti najde na zemi místo, kde se uloží ke spánku, jako do postele. (Pro navození atmosféry a větší pohodlí si účastníci můžou vzít do hry polštáře). Všichni si představí, že se stávají jejich postavou, kterou minulé setkání vytvořili. Lektorka popisuje průběh celého jednoho dne a účastníci zároveň pantomimicky hrají příběh v roli své postavy. Každý sám pro sebe, neinteragují se sebou, ale soustředí se na vlastní hru, pokud k interakci nebudou vyzváni.
- Spím ve své posteli a zdá se mi krásný sen. Procházím se jarní loukou, na které roste spoustu různých květin, přičichnu k té nejbarevnější a jdu dál. Cesta mě vede do lesa. Zastavím se a nasaji jeho vůni. Je cítit mech, hlína a tlející listí. Cesta se stáčí k potůčku, vede přes něj lávka, ale já se rozhodnu jej přeskočit. Smočím si nejprve ruku ve vodě, je chladivá a příjemná. Rozeběhnu se a potok přeskočím. Můj skok je tak lehký a veliký, jako při vzletnutí. Dopadnu mezi stromy mnohem dál, než by se dalo čekat a odrazím se znovu. Už ale neklesám k zemi a vylétnu nad koruny stromů, vzduch mě nadnáší a

cítím se v letu bezpečně. Nade mnou jsou bílé obláčky a hřející slunce a pod mnou se rozprostírá nádherná krajina. Oblétnu celý les i potok, vlévající se do veliké řeky a pomalu se snáším zpátky na zem. Snáším se do vlastní postele, ležím pod peřinou a začínám se pomalu probouzet. Ještě mám zavřené oči a soustředím se na prsty u nohou, prohýbu si je a protáhnu, soustředím se na lýtka a svaly na nich, poté na celé nohy. Zatnu všechny svaly v nohách a následně je uvolním. Stejně tak prohýbu i prsty u rukou, potom předloktím, a nakonec si protáhnu celé paže. Pohoupu hlavou ze strany na stranu, stočím se na bok a promrkám víčky až budu moci otevřít oči. *(Účastníci se aktivně zapojují a vstávají z pomyslné postele.)*

Je ráno a začíná nový den. Vstanu z postele, převléknu se do oblečení, na které mám dnes chuť a bude mi pohodlné. Vydám se do koupelny a podívám se na sebe do zrcadla. Dneska mi to fakt sluší! Prohrábnu si vlasy hřebenem, vyčistím si zuby a opláchnu obličej. V kuchyni si připravím snídani, na kterou mám chuť a zapnu si k ní rádio. Zatím co jím, slyším ve zprávách, že se dnes v Děčíně pořádá veletrh domů. A protože mě to zajímá, dosnídám a vyrazím na něj. Vyrazím ven, zamknu za sebou dveře a dojdu na autobusovou zastávku. Nasednu do autobusu, kterým dojedu až na náměstí. Na veletrhu je katalog, ve kterém si prohlížím nabízené domy. Vyberu si ten, který se mi líbí nejvíc a vyrazím na prohlídku. Nejprve si prohlídnu dům zvenku, celý si ho obejdu a jdu dovnitř, vezmu za kliku a projdu chodbou. Nejprve jdu do kuchyně a je přesně taková, jaká by se mi líbila. Zkusím zapnout a vypnout sporák a prohlédnu si kuchyňské skříňky. Jdu do ložnice, je v ní má vysněná postel, lehnu si do ní a trochu na ní zaskáču. Jdu do obýváku a prozkoumám vše, co v něm je. Vyrazím do koupelny a zkusím zapnout a vypnout kohoutek. Podívám se do zrcadla a pořád mi to fakt sluší! Vyjdu z domu ven a vydám se do restaurace na pozdní oběd. S ostatními návštěvníky veletrhu se sejdeme všichni u jednoho stolu a vybíráme si, co si dáme k jídlu. *(Celá skupina se sejde uprostřed místnosti společně a lektorka za nimi přijde jako číšnice.)*

Číšnice: „Co si dáte k jídlu?“ *(zeptá se každého zvlášť)*

„Než jídlo uděláme, zajímalo by mě, kde jste se byli podívat na veletrhu. Jaký dům jste si vybrali a jak vypadal? Co jste v něm všechno zažili? (Otázka je položena každému účastníkovi a ostatní jsou vyzváni k pokládání doplňujících otázek, pokud je něco z vyprávění zaujme).

„Ták jídlo už se nese, dobrou chuť.“

Pustím se do jídla a až ho sním, vyrazím zpátky domů. Jdu na zastávku a čekám na autobus. Nasednu do něj a svezu se až domů. Doma si sundám boty, udělám si čaj, a protože se po celém dni cítím vyčerpaně, lehnu si s nápojem do postele, zachumlám se do peřin a za chvíli usnu.

- Sdílení v kroužku – Vystoupíme z našich postav a jdeme si sednout do kruhu. Pamatujeme si na sen, který jsme společně měli, než náš den začal? Co si z něj vybavujete, co na něm bylo nejlepší, co jste všechno viděli?
- Jaká část dne vás bavila nejvíc a co si ze hry pamatujete? Zrekapitulujme si, co jsme všechno zažili.

Průběh:

*Na celou aktivitu byly od účastníků pozitivní ohlasy. Kvitovali to, co všechno si v rámci ní mohli zažít a popisovali barvitě příběhy jak ze snu, který se jim společně zdál, tak z prohlídky domu. Dostat se do společné diskuze v rámci improvizovaného oběda bylo ze začátku poněkud krkolomné, ale už se třetím vyprávěním se strhla debata se salvou otázek a poznatků. Díky tomuto cvičení jsme si mohli ještě lépe ujasnit, jaké naše postavy jsou a jak by rády žily. Jako nejpřínosnější část byla skupinou reflektována společná interakce při obědě, kde se mohly potkat s ostatními postavami a na hru nebyli sami. Většina skupiny i sdílela, že by se jim líbilo, aby se jejich postavy skamarádily a mohly bydlet společně.*

*Překvapilo mě, jak funkční byl prvek narativní pantomimy, i když jsme jej narušili hereckou akcí při obědě, kde se princip proměnil, ale po jeho ukončení účastníci plynule navázali na předchozí zkušenost a pantomimu dokončili.*



*„Narativní pantomima je založena na souběhu paralelní činnosti učitele (nebo specificky určeného žáka) a hráčů. Učitel, respektive onen specificky určený žák vypravují a podle jejich vyprávění (narace) hráči hrají pantomimu.“ (Valenta, 2008, str. 131)*

Oběd + procházka zpět do organizace lesoparkem (bez řízeného programu)

#### 4. Výtvarná tvorba – společné bydlení

- Účastníci se domluví, co by ve společném bydlení všechno mělo být a co by tam jejich postavy potřebovaly. Domluví se na tom, jak celé bydlení bude vypadat a na veliký papír jej kolektivně výtvarně znázorní.
- Sdílení společného díla a debata nad ním. Jak probíhala vaše domluva? Museli jste volit nějaké kompromisy? Mohli jste všichni přijít s vlastním názorem a potřebami? Měl někdo vůdčí slovo, jak vypadala spolupráce? Jak se cítíte ohledně vytvořeného díla? Potřebovali byste něco doplnit, nebo jste s výsledkem plně spokojeni?

Průběh:

*Skupina spíše zapáleně tvořila, než že by se domlouvala na podobě, ale nakonec se v rámci obrazu všichni propojili a z výsledku byli nadšeni. Z bydlení se stala komunita. Každý si nakreslil vlastní buňku, všechny ale provazovaly chodby, chodníčky a společný zatravněný dvůr uprostřed.*

#### 5. Stavba bydlení v prostoru

- Skupina si určí, jak přestaví místnost, tak aby jí připomínala její vysněné bydlení, které ztvárnila kolektivně na papír. Rozvrhne si, kde budou místnosti,

keré předměty a nábytek budou sloužit k rozvržení prostoru a co budou zastupovat. Také si každý zvolí, kde bude mít svou postel a místo pro sebe.

Průběh:

*Nyní se už účastníci museli začít domlouvat a nešlo jen tak začít něco dělat. Dlouho hledali klíč toho, jak začít, ale nakonec převzala vedení jedna z dobrovolnic a se skupinou vykomunikovala, co by kde mohlo být. Neudělala vše podle sebe, spíš pomohla ostatním vyslovit jejich nápady a ty pak řídit. Stavba se ve výsledku dostala do podoby kolektivní spokojenosti a souhlasu.*

## 6. Pohybové sekvence jednoho dne ve společném bydlení

- Skupina se rozprostře po rozestavěné místnosti. Každý si vleze do svého místa, kde má pomyslnou postel, z níž bude začínat jeho den.
- Lektorka zapne podkladovou hudbu a bude pojmenovávat části dne. Skupina si v pantomimě prožije jeden celý den své postavy ve společném bydlení. Každý si rozvrhne, co by postava dělala v ideálním dni, který celý stráví doma. První zkoušení jednoho dne se časově uzpůsobí potřebám skupiny, ale bude mít do deseti minut. Ještě před tím, než se improvizace spustí, se skupina pobaví o tom, co by všechno v jejich bydlení šlo dělat a co se dá za jeden den stihnout.
- Sdílení v kruhu – Jaký byl váš den v ideálním bydlení? Co všechno vaše postava prožila, co jste dělali? Stihli jste vše, co jste potřebovali? Co vás bavilo nejvíc?
- Kdybyste měli vybrat 6 hlavních věcí z těch všech, které jste vymysleli, tak aby vyplnily den vaší postavy, jaké by to byly? Za každou postavu se těchto šest věcí sepíše na papír.
- V rámci dvou podkladových písniček (cca 5 minut času) si projde v pantomimě každá postava celý svůj den. Lektorka bude jen říkat pořadí akcí, do nichž skupina vstupuje a případně pojmenuje i činnost jednotlivců, kteří si

nemohou přechít, co mají dělat, nebo by mohli být z moc úkonů najednou zmatení (při prvním zkoušení řekne úplně všem, co mají dělat, u každé fáze dne). Takto si celý den zkusí projet všichni dvakrát.

- Pro každou svou část dne si účastníci najdou zjednodušenou pohybovou akci, nebudou popisovat celou činnost, ale vymyslí pohyb, který by činnost vystihoval (příklad: válení se v posteli = lehnout si a převalit se ze strany na stranu...). Tyto pohyby se budou fixovat a čistit při opakovaném zkoušení jednoho dne na hudbu (nyní už jen na jednu skladbu – cca 2, 5 minut času). Lektorka stále popisuje etapy dne pomocí šesti čísel – šesti akcí. Případně jednotlivcům připomíná i činnosti, či přímo pohyby, které si pro akci zvolili. Při třetím zkoušení už by měly být pohyby úplně jednoduché, kratičké, zapamatovatelné, a ne přímo popisné.
- Sdílení v kruhu – Co si o práci, kterou teď máme za sebou myslíte? Jaká pro vás tato zkušenost byla? Proč si myslíte, že jsme to dělali?

Průběh:

*Cvičení mělo mnoho vrstev a postupně se stále rozvíjelo, proto bylo celkem jednoduché se v něm zamotat. Na každé zadávání jsme si tedy dali hodně času, a nezvládli jsme už další pokračování, které mělo navazovat, ale je to určitě dobře. V původním plánu jsem to přehnal a kdybych ho ještě do dnešního dne zařadila, už by to bylo moc náročné. Skupina byla unavená, a proto jsme spíše ke konci programu přistoupili k uvolňovacím hrám.*

*Celá práce plynula a všichni se orientovali v zadání až do chvíle, kdy se měly čistit jednotlivé pohyby. Počítala jsem ale s tím, že je možné, že zde nastane problém a skupina si nebude s akcí vědět rady. Celou činnost jsme tedy zastavili a prošli si pohyby každého účastníka. Společně jsme je vymysleli, zapsali na papír a pak až se všichni pustili do práce. Nakonec se podařilo vytvořit pohybové sekvence, s nimiž by šlo dále pracovat a divadelně je využít.*

*V rámci sdílení skupina reflektovala své pocity z cvičení pozitivně. Účastníkům přišlo, že něco nazkoušeli a měli z toho radost. Líbilo se jim, že jsme vždy jen trošku poupravili*

*průběh a stalo se mezi nimi něco úplně jiného. Byli spokojeni s výsledkem, který pohybově vznikl a správně odhadli, že by se dal zachovat pro případnou veřejnou ukázkou naší práce. Rozdělanou práci si přeneseme do dalšího setkání, kde na ní budeme dál pracovat.*

## 7. Honička se slizem

- Princip klasické hry na babu, honící ale má v ruce hromadu imaginárního slizu. Když někoho chytí, sliz na svou oběť řádně rozmaže po jejím celém těle (nemusí se jí přímo dotýkat, ale udělá kolem ní slizový obal). Oběť poté zahraje, jak ze sebe sliz stírá a seškrabává zpět do jedné hromady s patřičnou emocí, kterou si představí, že by měla, kdyby byla celá od slizu. Hromadu vezme do rukou a honí s ní dál. Takto proběhne několik výměn.

Průběh:

*Hra byla hodně radostná. Z představy slizu měli všichni legraci a po vyčerpání z předešlé aktivity se účastníci uvolnili.*

## 8. Emoční čekárna

- Postaví se řada z židlí – máme tolik židlí, kolik je členů skupiny. Nejprve se pobavíme, jaké všechny umíme a můžeme ztvárnit emoce a pocity (radost, pocit zimy, hladu, hněv, nervozitu, nemoc, svědění...). Účastníci si rozdají pořadí, v němž budou přicházet do hry. Židle představují čekárnu na autobusovém nádraží. Každý, kdo do čekárny přijde, si určí emoci, kterou bude předvádět a usadí se s ní na židli. Emoce / pocit, se kterým daný člověk přišel je nakažlivý a ostatní čekající ho převezmou, poté co rozklíčují, o co se jedná a začnou ho hrát také, s dalším příchozím se nakazí znovu. Takhle postupně přijde do čekárny celá skupina. Poslední příchozí jako první z čekárny odejde, tím odnese i svůj pocit / emoci a skupina se vrátí do emoce / pocitu

předposledního příchozího. Když ten odejde, vrátí se do emoce / pocitu čekajícího, který přišel před ním a takhle se vrátí až k prvnímu příchozímu, který svým odchodem v emoci / pocitu hru ukončí.

Průběh:

*Cvičení jsme si museli provést dvakrát. Na poprvé bylo pro některé účastníky moc složité zadání a bylo potřeba celý průběh společně takzvaně odkrokovat (vysvětlovat za běhu, co má kdo dělat a proč). Při druhém pokusu je již většina plně orientována a zbytek potřeboval už jen navádět. Ale celkově mělo cvičení veliký úspěch a skvělé bylo, že si každý člen skupiny skutečně vybral svou vlastní emoci a nekopíroval nikoho dalšího, což se nám při práci často stává.*

#### 9. Závěrečná reflexe v kruhu

- Zrekapitulujeme, co máme dnes vše za sebou. Jaký si odnášíte z dnešního setkání pocit? Co pro vás bylo nejdůležitější? Máte pocit, že si odnášíte něco nového? Je něco, co se vám nelíbilo, něco, co byste potřebovali jinak? Zkuste si vzpomenout i na předešlá setkání a říci, co byste toužili vyzkoušet příště.

Průběh:

*Možná je to tím, že to bylo poslední cvičení, ale skupina chtěla příště znovu emoční zastávku. Dnes všechny moc bavila práce na pohybových sekvencích, ale shodli se, že je to fajn jenom takto na chvíli a pak mají rádi hry, které společně děláme.*

*Domluvili jsme se, že příště zapojíme čekárnu, ale i práci s loutkami a rozdělanou práci s pohybem.*

## 6. setkání

### 1. Rituál

- Přivítáme se v kroužku, zkusíme se naladit na společný prostor a čas. Začneme lehkou pohybovou aktivitou. Postupně se dotkneme každého kousíčku našeho těla, od hlavy až k nohám, tak jak nás naše tělesné dispozice pustí (pohladit se, poplácat se, jak je libo).
- Druhá část rituálu je zaměřena na rozmluvení. Vybereme rozmlouvadlo, nebo slovo, které si chceme říci a každý si ho pro sebe párkrát zopakujeme tak, abychom úplně uvolnili mimické svaly a nechali hlas plynout.

Průběh:

*V rámci rituálu už skupina pracuje úplně automaticky, ani nemusím přesně popisovat, co má dělat. Dnes jsme si zkusili pohybovou část bez mého provázení instrukcemi a fungovalo to.*

### 1. Seznamovací hra s předměty

- Každý si vezme svojí osobní věc (malou), kterou má po ruce. K této věci vymyslí větu, kterou vysvětlí proč jí má, nebo tou větou řekne něco o sobě, co se vztahuje k danému předmětu (Příklady: Tenhle náramek mám, protože jsem diabetik, nosím ho všude sebou a jsou na něm napsané informace o mě. Mám tuhle voňavku, protože je to moje oblíbená vůně a vždy, když někam jdu, tak ji musím použít...). Účastníci se mezi sebou začnou potkávat při chůzi místností, při setkání se vzájemně představí, poví protějšku o svém předmětu a ty si vymění. Při dalším setkání se představí a poví o předmětu, který dostali, jako kdyby byl jejich (ale použijí větu, kterou slyšeli od skutečného vlastníka předmětu). Takto se potkají s každým v místnosti.
- S předmětem, který jim na konci zůstal v ruce, se všichni usadí do společného kroužku. Postupně každý řekne své jméno a to, co ví o předmětu, který drží v ruce. Skutečný vlastník předmětu sdělí všem původní informaci, se kterou do

hry šel (pokud se ta konečná proměnila) a případně dodá další informace, nebo se jej ostatní mohou doptat na doplňující otázky.

Průběh:

*Tuto hru jsem zařadila na začátek, protože na dnešní setkání dorazili noví dobrovolníci, které skupina neznala a bylo třeba se vzájemně poznat a ukotvit jména.*

## 2. Představení loutek dobrovolníkům

- Skupina se rozdělí do dvojic / trojic, tak aby vždy byl jeden dobrovolník a jeden, či dva tvůrci loutek.
- Tvůrci ukáží dobrovolníkům své postavy, popíší jim práci, kterou již s nimi udělali, také jaké jejich postavy jsou a co o nich vědí, ukážou i všechny obrazové a textové materiály, které mají ke svým loutkám vytvořené. Dobrovolníci pokládají doplňující otázky a snaží se o postavě a o práci s ní zjistit co nejvíce informací.

Průběh:

*Dobrovolníci se zapojili úplně přirozeně. A to i přesto, že s lidmi s mentálním a kombinovaným postižením nikdy nepřišli do většího kontaktu. Díky tomuto sdílení měli možnost nahlédnout do naší práce, ale zároveň to bylo prospěšné i pro naši stálou skupinu. Tvůrci si totiž připomněli charaktery a příběhy svých postav a měli možnost někomu odprezentovat, co všechno už mají za sebou.*

## 3. Setkání dvou/ tří postav

- Trojice zůstanou tak, jak jsou a dvojice se pospojují do čtveřic. Každá skupina si vymyslí situaci mezi jejich postavami. Na základě toho, co by postavy mohly mít společného, na základě jejich společného soužití, případně spolu musí vymyslet, co budou dělat dohromady a činnost realizovat.

- Skupiny si vymyslí příběh, který se mezi postavami stane, vytvoří si k němu prostředí (kulisy z předmětů, místo, kde chtějí situaci zahrát) a připraví si hru příběhu s loutkou, který nakonec ukážou ostatním.
- Sdílení po každé přehrané situaci – Co diváci ze situace čtou? Co se mezi postavami odehrálo? Shoduje se to se záměrem autorů? Pokud ne, co by to podpořilo, aby byla situace čitelnější? Jak autoři situaci vytvořili a proč, co je k tomu vedlo?

Průběh:

*Už při samostatné tvorbě skupinek mi bylo jasné, že zadání není dostatečné a skupiny si nevěděly s tvorbou situace rady, nebo si vymyslely situaci bez zápletky. U každé skupiny jsme tedy diskutovali, jak příběh ještě okořenit a s tím už si skupiny vystavěly situace, které byly nosné a šly přehrát ostatním. Dobrovolníci skupiny velice funkčně doplňovali, práci v nich viditelně vedli, ale způsobem, který nebyl násilný, nebo direktivní a spíš napomáhal kočírovat průběh.*

#### 4. Komiks

- Diskuse – Víme, co je komiks? Jaké typy komiksů známe, četli jsme někdy nějaký? Vytvářeli jsme už někdy komiks? Co by v krátkém příběhu nemělo chybět a jak se pustit do jeho tvorby?
- Každý si vytvoří svůj vlastní komiks o své postavě, mohou v něm použita slova a text, ale vůbec nemusí. Do komiksu může vložit jakýkoliv příběh, který chce, aby byl o postavě zaznamenán. Je možné, aby do svého příběhu pozval i jiné přítomné postavy a vymyslel s nimi novou situaci, nebo zaznamenal nějakou, kterou už postavy mají za sebou.
- Práce na komiksu – před samotným tvořením si každý udělá příběhová okna na svůj papír. Zamyslí se nad tím, jaký příběh chce zaznamenat a podle toho si dopředu rozvrhne, co v jednotlivých oknech bude, aby mohl celý příběh sestavit a dával smysl. Obsah částí příběhu si všichni napíší na papír (tuto



aktivitu budeme dělat celá skupina dohromady, zapisovat body bude ten, kdo umí psát a skupina si bude moci vzájemně pomoci s tvorbou obsahu).

- Každý si nakreslí svůj vlastní komiks na základě udělané přípravy.
- Sdílení – představení hotových komiksů ostatním ze skupiny.

Průběh:

*Skupina byla nejprve z tvorby komiksů vyplašená. Účastníci se báli, že nebudou vědět jak na to, protože komiks nikdy netvořili. Bylo potřeba všechny uklidnit a provést je postupem, aby nabrali jistotu. Práce byla systematická, a i když měl každý vlastní výsledek, na který mohl být pyšný, tak byla i kolektivní. Všichni si radili a pomáhali, pobíhali mezi sebou a vzájemně si práce doplňovali. Dobrovolníci, kteří neměli vlastní postavu, dostali za úkol vytvořit komiks o všech postavách dohromady.*

Oběd

## 5. Práce se zástupnými rekvizitami v přírodě

- V lese si jako celá skupina najdeme místo, kde se zakotvíme. Na výběru tohoto místa se musíme shodnout a po jeho zvolení samotné místo poprosit, jestli na něm můžeme pracovat. Zastavíme se a vyčkáme na takzvané souhlasné stanovisko přírody. (Uvědomit si, že ji nebudeme ničit a ubližovat jí. Skutečně ji v duchu požádat o svolení. Rozmyslet si, jestli je místo pro práci vhodné – jestli je bezpečné, jestli se nám tam bude pracovat dobře...)
- Debata – jak jsme od přírody souhlasné stanovisko cítili? Byl to vnitřní pocit, nebo to bylo něco konkrétního, fyzického (poryv větru, zazpívání ptáčků, spadnutí větvičky), co pro nás bylo signálem, že na místě můžeme zůstat pracovat?

- Na místě si každý najde přírodninu, která nás něčím zaujme a vezmeme ji do společného kruhu.
- Sdílení – Čím nás přírodnina zaujala a proč jsme si ji zvolili?
- Zamyslíme se jako skupina u jednotlivých přírodnin, co by mohly zastupovat jiného, než co ve skutečnosti jsou. Připomínají nám tvarem něco jiného? Nebo barvou? Jak bychom je mohli použít jinak, než k čemu skutečně jsou?
- Skupina spojí všechny přírodniny dohromady a vytvoří z nich společný Land-art konkrétní věci, na které se shodne a poskládá je z jednotlivých komponentů jako ze stavebnice.

Průběh:

*S pobytem v přírodě jsme v předchozím setkání výrazně nepracovali (taky byla hodně zima) a účastníci tuto aktivitu přivítali velice rádi. Většina ze skupiny dochází i na Arteterapeutické programy, které pořádám a ty se konají skoro vždy celé venku, nezávisle na počasí. Proto jsou na práci s vnímáním přírody a jejím pozorováním zvyklí a zadání nedělalo nikomu problém. Nebyla jsem si jista, jak bude fungovat hledání podobností v předmětech, protože jsme takto ještě dříve nezkoušeli předměty interpretovat. Ale ze skupiny se řinuly přílivy nápadů a cvičení bylo plodné.*

Návrat do místnosti

## 6. Etudy se zástupnými rekvizitami

- Skupina se usadí do kroužku a zavře oči, lektorka každému do ruky dá jeden předmět na ohmatání. Poté si skupina po kroužku předměty pošle, až si tímto způsobem osahá úplně všechny. Po hmatu zkusí přijít na to, co je to za předmět, budou zkoumat, jak je těžký, jakou má strukturu, povrch, tvar, jak je tvrdý, z jakého je materiálu, jakou má teplotu, zkusí si představit jakou má barvu. Až se vystřídají všechny předměty (pastelka, sešit, brčko, kolečko,

guma, ramínko, kabel...), lektorka je vybere a vyzve skupinu v rekapitulaci toho, co držela vše v ruce. Nakonec všechny předměty ukáže a skupina si projde své pocity s realitou při společném sdílení.

- Stejný postup jako dříve venku. Přemýšlejme nad tím, co by předměty mohly představovat jiného než to, čím skutečně jsou. Co nám připomínají, jaké vydávají zvuky? Každý předmět si znovu vezměte do ruky a vyzkoušejte si ho. Poté bude následovat společné sdílení nápadů.
- Skupina se rozdělí do dvojic / trojic. V menších skupinkách si účastníci vyberou alespoň dva předměty a s nimi vymyslí etudu, při níž předměty využijí jako zástupné rekvizity.
- Etudu přehrají ostatním. Diváci popisují, co viděli a jak se předměty proměnily. Následuje společná diskuse o každé etudě.

Průběh:

*Účastníci byli kreativní a nápadití. Některé skupinky dokonce přišly se dvěma etudami, protože se jim příprava do jedné nevešla a příběhy museli rozdělit. Díky předchozí zkušenosti z lesa už bylo přemýšlení o předmětech a jejich možnostech výrazně jednodušší.*

## 7. Pohybové sekvence jednoho dne (navázání na minulé setkání)

- V kroužku si připomeneme a nasdílíme, jak toto cvičení probíhalo na minulém setkání a k čemu jsme došli. Pomocné nám budou textové záznamy, na nichž jsou zachyceny pohybové sekvence každého z účastníků. Než si cvičení zkusíme, místnost ještě dispozičně upravíme stejně, jako jsme ji poskládali posledně.
- Na podkladovou hudbu si zkusíme celé cvičení společně projet a dobrovolníci, kteří minule nebyli, si to také zkusí nanečisto. Při cvičení bude lektorka pojmenovávat činnosti i fáze dne, v nichž se skupina momentálně ocitá. Takto

si skupina ztvární celý den ještě jednou a dobrovolníci již zkusí své pohyby také zafixovat.

- Při třetím zkoušení už lektorka bude pojmenovávat jen fáze dne (pokud bude někdo zmatený, připomene mu i jeho pohybovou činnost) a skupina se zkusí řídit pouze jimi a hudbou.
- Při čtvrtém pokusu zkusí skupina cvičení úplně sama, pouze na doprovod hudby, každý si rozvrhne, jak bude po předchozích zkušenostech postupovat rychle a jak časový úsek, vymezený hudbou, vyplní.

Průběh:

*I když dobrovolníci neměli zkušenost z minulého setkání, podařilo se jim rychle pochopit, co děláme a začlenit se. Skupině zprvu dělalo problém orientovat se zpětně v pohybech a připomenout si, co vlastně dělala. Při třetím zkoušení už všichni věděli, co dělají. Při čtvrtém zkoušení, kdy měla skupina zkusit postupovat jen podle hudby, a ne podle mých pokynů, byli někteří účastníci opět dezorientovaní, zapomněli, jak jdou jejich činnosti za sebou a zmátlo je to. Dali jsme si ale záchytný bod, že pokud se ztratí, uloží se ke spánku, asi tři z nich to tedy tak udělali a zbytek si cvičení dokončil.*

## 8. Zmenšení prostoru

- Místnost přeskupíme tak, aby v ní vznikl vymezený prostor. Ten bude ohraničovat zmenšeninu bydlení, do níž se všichni musí vejít. Naše pohybové sekvence jednoho dne si zahrajeme ještě jednou v takto zmenšeném prostoru, ale s tím, že pokud budeme chtít udělat nějaký zvuk, nebo někomu něco krátce říci, můžeme. Ve vymezeném prostoru budeme jednat tak, abychom nikomu neublížili, zároveň ale tak, že naše pohyby prostě musíme udělat a to, že nám někdo stojí v cestě nám v tom nesmí zabránit. (Cvičení bude opět doplněno podkresovou hudbou.)

- Sdílení v kruhu – Jaká pro nás tato zkušenost byla? V čem to bylo jiné, než když jste měli místa, kolik jste chtěli? Co si myslíte, že tato proměna ukazuje divákovi, který by na ni koukal? Proč jsme si to vůbec zkoušeli?

Průběh:

*Toto cvičení jsem zařadila, jako potenciálně nosný prvek pro možnou ukázkou naší práce veřejnosti. Už jsem si něco obdobného vyzkoušela dříve se spolužáky, když jsem v rámci zkoušky v předmětu Inscenační práce měla vybudovat hodinu, která by byla stavební pro budoucí představení. Se spolužáky byla zadání hodně zhuštěná, ale šla k obdobnému cíli. Když se dostali do stísněného prostoru, kde měli provést své pohybové sekvence, popisovali že menší prostor to skoro znemožňoval a celkový dojem byl, jako by byli společně uzavřeni do nějaké bubliny, v níž museli existovat. Zkušenost s mou skupinou zde byla hodně odlišná. Chtěla jsem docílit stejného efektu, že pohybové sekvence v malém prostoru budou působit nekomfortně a ve větším potom budou svobodné. Ale skupině se malý prostor líbil, bylo jim dobře v tom, že si jsou hodně blízko a rozdíl mezi dvěma přístupy v podstatě nevnímali. Jediné, co účastníci reflektovali jako lehce nepříjemné, že se nemůžou hýbat tak, jak by chtěli, ale fungování ve větší blízkosti pro ně bylo spíš komické a neslo vtipné situace. Bylo to pro mě překvapivé, ale i s tím se dá dál pracovat, protože divácky byl zážitek z méně a více prostoru i tak nosný a vypovídající.*

## 9. Emoční zastávka

- Postaví se řada z židlí – máme tolik židlí, kolik je členů skupiny. Nejprve se pobavíme, jaké všechny umíme a můžeme ztvárnit emoce a pocity (radost, pocit zimy, hladu, hněv, nervozitu, nemoc, svědění...). Účastníci si rozdají pořadí, v němž budou přicházet do hry. Židle představují čekárnu na autobusovém nádraží. Každý, kdo do čekárny přijde, si určí emoci, kterou bude předvádět a usadí se s ní na židli. Emoce / pocit, se kterým daný člověk přišel je nakažlivý a ostatní čekající ho převezmou, poté co rozklíčují, o co se jedná a začnou ho hrát také, s dalším příchozím se nakazí znovu. Takhle postupně

přijde do čekárny celá skupina. Poslední příchozí jako první z čekárny odejde, tím odnese i svůj pocit / emoci a skupina se vrátí do emoce / pocitu předposledního příchozího. Když ten odejde, vrátí se do emoce / pocitu čekajícího, který přišel před ním a takhle se vrátí až k prvnímu příchozímu, který svým odchodem v emoci / pocitu hru ukončí.

Průběh:

*Tuto hru jsem zařadila na konec, aby se mohla vyventilovat zkušenost ze stísněného prostoru a skupina se mohla odreagovat na něčem, co má ráda. Nebylo to úplně potřeba, protože nebylo co ventilovat, ale účastníci byli rádi, že si mohou čekárnu opět vyzkoušet.*

#### 10. Reflexe v kruhu

- Každý udělejte jeden pohyb, doplněný slovem, který pro vás dnešní setkání vystihuje.
- Je pro vás za dnešek něco důležitého, co byste chtěli vypíchnout? (Ať už negativního, či pozitivního.) Jak byste si představovali zakončení celé naší práce a možný výstup před veřejností?

Průběh:

*Na konci jsme si nechali dostatek času, abychom mohli probrat, jestli chceme dělat něco veřejně. Původně jsem měla se skupinou záměr udělat kratičké představení s loutkami a pohybem, které zapojí i diváky do společné práce v přírodě. Mnoho cvičení a postupů jsem volila i kvůli tomu. Mám i zhotovený scénář (viz příloha 2), který jsem psala přímo šitý na míru mé skupině v rámci hodin Dramaturgie na DAMU. Většinou se nám ale na programech nepodařilo sejít v plném počtu, skupina má s docházkou problém a nejde s tím úplně nic udělat. Stejně je tomu tak s dobrovolníky. Na začátku jsem předpokládala, že se nám utvoří stálá skupina, což se nestalo, dobrovolníci přichází v podstatě na každé setkání jiní a taky s tím nejde nic moc dělat.*

*Na scénář jsem tedy již rezignovala a mám ve výsledku pocit, že i když jsem ho psala z témat, které vzešly ze skupiny, nebyl by tento způsob výstupu vyloženě zadáním a přáním skupiny. Přišla jsem na to při závěrečném sdílení tohoto setkání. Skupina reflektovala, že by ráda konfrontovala svou práci s veřejností, ale vyloženě pracovat na nějakém celku a zkoušet se jí nechtělo, spíš by ráda předvedla své loutky a to, co všechno o nich vytvořila a také zkusila předat, co jsme v rámci hodin dělali. Proto jsem se rozhodla pro konečný výstup formou výstavy, na níž budou ukázky naší výtvarné práce, loutky, případně fotky a sestříhané video. Skupina výstavu povede a bude divákům vysvětlovat, co obsahuje a co se k jednotlivým artefaktům váže za práci. Dále si vyzkoušíme něco jako otevřenou hodinu. Vybereme cvičení, do nějž pozveme i diváky a práci můžeme završit společným Land artem v přírodě, případně postavením vesnice pro loutky.*

*Podobný, ještě ne takto ucelený návrh pro veřejnou ukázkou jsem nabídla skupině a byla s ním spokojená.*

## 7. setkání

### 1. Rituál

- Přivítáme se v kroužku, zkusíme se naladit na společný prostor a čas. Začneme lehkou pohybovou aktivitou. Postupně se dotkneme každého kousíčku našeho těla, od hlavy až k nohám, tak jak nás naše tělesné dispozice pustí (pohladit se, poplácat se, jak je libo).
- Druhá část rituálu je zaměřena na rozmluvení. Vybereme rozmlouvadlo, nebo slovo, které si chceme říci a každý si ho pro sebe párkrát zopakujeme tak, abychom úplně uvolnili mimické svaly a nechali hlas plynout.

Průběh:

*Martin dnes znovu přišel s vlastním vymyšleným rozmlouvadlem, zkusili jsme si ho říci společně v kruhu a potom při chůzi prostorem, každý se pohyboval do rytmu textu. Rozmlouvadlo bylo veselé a navodilo okamžitě ve skupině náladu.*

### 2. Chůze prostorem

- Skupina se pohybuje prostorem tak, aby nechodila v kruhu, pokusila se o jednotnou rychlost a zaplňovala místnost co nejrovnoměrněji.
- Hra – vyskoč, tleskni, stůj a jdi (popsaná již několikrát výše).
- Živé sochy zadávané skupinou – Skupina již dobře zná princip živých soch, každý si proto sám zvolí, do jaké situace, chce skupinu dovést a tu zadá ostatním. Lektorka poté projde mezi účastníky, každého se dotkne a položí mu doplňující otázky: Kdo jsi? Co děláš? Kam jdeš? Co máš na sobě? Co jsi snídal? Pokud jsi věc, kde ležíš a z jakého jsi materiálu, komu patříš, kdo tě vyrobil?



Průběh:

*Někteří účastníci trošku bojovali s vymyšlením situace, proto jsme ji vymýšleli společně. Ale s trochou pomoci každý přišel s prostředím a akcí, do níž se skupina následně přesunula v živých sochách.*

Cesta ven do lesoparku

### 3. Zrcadlení

- Skupina se rozdělí do dvojic a dvojice se rozprostřou tak, aby každá měla své místo a prostor kolem sebe. Jeden z dvojice vede pohyb a druhý jej za chodu zrcadlí. Vůdčí pohybu se musí hýbat tak jasně a v takovém tempu, aby mu druhý stačil. Po chvíli se dvojice prohodí a vymění si role.
- Lektorka zadává dvojicím zadání pohybu (trhání jablek, vaření polévky, věšení prádla, ranní rozcvička...). Na každé zadání se dvojice prohazují ve vedení pohybu a v zrcadlení.
- Sdílení – Jak se vám pracovalo? Bylo pro vás něco obtížné? Co naopak šlo lehce?

Průběh:

*Sladění dvojic se nejdřív moc nedařilo, musela jsem tedy zpomalovat tempo udavatelů pohybu, ale nakonec všichni přišli jak na to. Při mém zadávání situací, v nichž se mají zrcadlit, byl problém s rychlostí vyčerpání pohybů. Zadavatelé vždy udělali pár akcí a už nevěděli, co dál, ale dělali jsme rychlé obměny a pak sami účastníci přicházeli s nápady na situace, které jsme využili.*

#### 4. Zenová zahrada

- Skupina se v prostoru postaví do uskupení hvězdice. Všichni dohromady tvoří zenového mnicha, cvičícího v zahradě. Účastníci, kteří stojí v cípech hvězdy, určují pohyb a ostatní se hýbou zrcadlově podle nich. Vůdčí je vždy jeden v konkrétním cípu, ten chvíli cvičí a skupina se jím řídí, když se otočí po své pravici, pohyb přebírá člověk stojící v cípu na též straně a cviky ostatním ukazuje on. Celé cvičení se odehrává na meditativní hudbu.

#### Průběh:

*Cvičení zabralo více času, než jsem čekala. Skupina nerozuměla zadání a nedařilo se mi jej vysvětlit. Nakonec jsem se postavila do začínajícího cípu sama a první pohyby určovala já, potom už se princip pochopil, jen jsem musela ukončovat pohyb jednoho a jmenovat, kdo začíná vést pohyb další. Zkusili jsme si hru dvakrát a napodruhé už přirozeně plynula.*

#### 4. Přírodnina, která patří naší loutce, životní příběh předmětu

- V přírodě se jako skupina dohodneme, na jaké místo půjdeme a kde bude naše tábořiště. Místo požádáme o souhlasné stanovisko, abychom v něm mohli zůstat a pracovat.
- Skupina se rozejde po okolí a najde artefakt, který patří jejich postavě (loutce). Artefakt může dotvořit za pomoci provázků, barev, případně dalších přírodnin.
- Každý si vymyslí příběh předmětu. Kde se vzal? Proč ho postava má? Kde k němu přišla? Kde ho postava má a jak ho používá?
- Sdílení – Ukázka artefaktu i jeho příběhu zbytku skupiny.
- Závěrem poděkujeme místu, že jsme na něm mohli pracovat a přírodninám, že jsme je mohli použít a vydáme se na oběd i s vytvořenými artefakty.

Průběh:

*Účastníci ocenili možnost zase pracovat v přírodě. S touto prací nebyl v podstatě žádný problém. Každý měl nápad, co bude pro svou postavu tvořit a při vyrábění se spustila i přirozená diskuse o všem možném a osobních tématech celé skupiny. Skupina si byla i hodně nápomocná, když někdo potřeboval nějaký kousek materiálu, nebo něco přestříhnout, zlomit atd.*

Oběd

#### 5. Příběh domu, v němž postavy bydlí

- Zpátky v místnosti si rozprostřeme papír, na němž je nakreslený společný dům všech postav. A zkusíme si zodpovědět společně otázky.
- Co by řekla podlaha domu, kdyby mohla mluvit? Co by řekly jeho okna? Kdy a kým byl dům postaven? Z jakého je materiálu? Jakou má atmosféru? Kde dům stojí?
- Skupina si v kruhu vymyslí pohádku domu. Lektorka začne a řekne první větu – „Byl jednou jeden dům.“ Účastník po její pravici řekne další větu, vedle něj pak další a postupně se takto utvoří celá pohádka.

Průběh:

*Odpovídání na otázky probíhalo spíš jednoslovně a skupina ve vymýšlení trochu tápala, při tvoření pohádky se ale krásně rozpovídala a vymyslela příběh, který měl i pointu.*

#### 6. Přenesení pohybových sekvencí jednoho dne do loutek

- S pomocí záznamů z minulých setkání si připomeneme, jaké pohybové sekvence jsme ztvárňovali.

- Každý se své akce v jednotlivých fázích dne pokusí vyzkoušet pomocí loutky. Loutka se bude hýbat po papíře, na němž je nakreslený dům. Pokud bude potřeba nějakou akci předělat a uzpůsobit loutce, společně ji vymyslíme. Je možné si do jednotlivých fází dne i přibrat artefakt (vytvořený venku) a zakomponovat jej.
- Každý ukáže svůj den ostatním ze skupiny a popíše poté co a proč dělal.
- Skupina se na papíře spojí a den si přehrají na hudbu všichni dohromady.
- Vyčistí se, co je potřeba uhladit a průběh celého dne loutek nahrajeme na video.
- Přehrání videa a diskuse o společné práci.

Průběh:

*Nebyla jsem si jistá, jak bude fungovat přenesení akcí, které se předtím ztvárňovaly pohybem těla, do pohybu loutek. Ale skupina si s tím poradila. Akce sice byly kratičké a museli jsme je občas natahovat, ale všichni si pamatovali, co mají dělat a s loutkou si velice kreativně pohráli. Většina skupiny zapojila i artefakt do akce a díky němu měly postavy něco hmotného, s čím mohou manipulovat.*

## 8. Jsem, беру

- Skupina sedí v kruhu a uprostřed se odehrává akce. Vyberou se tři hráči a z nich ostatní vysochají živou sochu v neurčených, jimi vybraných pozicích. Hráči se zamyslí nad svou pozicí a každý řekne, co představuje na základě svého postavení a tvaru. První z hráčů řekne, co je a po něm i zbylí dva. První hráč si vybere, s kým odejde a třetí zůstává na scéně. Zbylý hráč vymyslí něco jiného, co představuje na základě své pózy. Přidají se k němu další dva hráči, kteří jeho obraz nějak doplní, postupně se u něj oba postaví do živé sochy a řeknou, čím jsou. Hráč, který byl na scéně jako první znovu vybere, s kým

odejde a nechají tam třetího hráče. Scénář hry se takto opakuje, dokud je chuť hrát a jsou nápady.

Průběh:

*Tato hra byla pro všechny hodně zábavná a vydržela nám na dlouho. Už jsem tedy nechala pouze ji a do jiných improvizací už jsme se nepouštěli. Skupina měla stále nové nápady a chtěla dál pokračovat. Pravidla jsme pak ještě okořenili tím, že jsme zadávali témata, kterých se živé sochy musí dotýkat.*

#### 9. Závěrečné kolečko a reflexe dne

- Rekapitulace toho, co jsme dnes vše prožili.
- Které cvičení vás dnes bavilo nejvíc a proč? Je něco, co byste při společných setkáních vylepšili, potřebovali byste něco jinak? Příští setkání bude poslední, jsou nějaké aktivity, které byste určitě chtěli příště dělat?
- Popis toho, co se bude dít příště.

Průběh:

*Skupina byla s celým průběhem dne spokojená, nejvíce se jí líbila práce venku a natáčení videa. Jako nové a obohacující reflektovala zrcadlení a vyprávění příběhu domu. Domluvili jsme se, že příště určitě musí být autobus a že v rámci závěrečného setkání připravíme výstavu, na kterou potom pozveme rodiny a kamarády z organizace.*

## 8. setkání

### 1. Rituál

- Přivítáme se v kroužku, zkusíme se naladit na společný prostor a čas. Začneme lehkou pohybovou aktivitou. Postupně se dotkneme každého kousíčku našeho těla, od hlavy až k nohám, tak jak nás naše tělesné dispozice pustí (pohladit se, poplácat se, jak je libo).
- Druhá část rituálu je zaměřena na rozmluvení. Vybereme rozmlouvadlo, nebo slovo, které si chceme říci a každý si ho pro sebe párkrát zopakujeme tak, abychom úplně uvolnili mimické svaly a nechali hlas plynout.

Průběh:

*Skupina už si je v rituálu úplně jistá a přesně ví, co má dělat, proto jsme pohybovou část zkusili bez mluvení.*

### 2. Elektřina

- Skupina si stoupne do kruhu, zavře oči a chytí se za ruce. Jeden pošle signál (stisknutí ruky) a ten koluje po kruhu. Signál se nesmí ztratit, když některý hráč stiskne ruku kolegy 2x, znamená to, že signál mění směr.

Průběh:

*Při této hře zavládlo naprosté soustředění a proběhla v podstatě bez mluvení. Skupina na sebe byla absolutně naladěná a v koncentraci čekala na signál.*

Přesun do lesoparku

### 3. Chůze prostorem a improvizace v prostředí

- Skupina si najde v přírodě místo, kde chce pracovat. Místo poprosí o souhlasné stanovisko a udělá si tábořiště, vymezí si prostor, který bude pro práci určen. Nejprve se v prostoru usadí a zodpoví si otázky: Čím je krajina jiná, než když jsme v ní byli posledně? Jakou má počasí náladu? Jak cítíme počasí na těle a kterými smysly jej vnímáme? Jaké jsou projevy počasí?
- Skupina chodí prostorem, na tlesknutí strne v pozici. Lektorka pojmenuje prostředí, ve kterém se nachází (moře, poušť, vesmír). Hráč se zamyslí, kým/čím v této pozici je (osoba, zvíře, pocit, věc, žhavý písek, klidný příliv, turista...) a lektorka se ho při dotyku zeptá, čím se stal.

#### Průběh:

*Vybrali jsme místo, kde už jsme pracovali a dobře jej známe. Skupina přirozeně pozorovala podněty od přírody a reflektovala, jak ji vnímá. Následné cvičení v prostoru pokračovalo ve stejném duchu a účastníci na sebe byli stále plně naladěni.*

### 4. Autobus

- Skupina si sestaví autobus z přírodnin v životní velikosti.
- Autobus má jedno sedadlo pro řidiče a za ním další pro cestující. V této hře se zinscenuje jízda autobusu městem. Určí se fixní řidič (Může se ale v průběhu hry po domluvě prostřídat), ten otevírá a uzavírá hru a neřídí jen autobus, ale celý průběh. Zastavuje na zastávkách, vybírá od cestujících peníze za lístek a vpouští je do autobusu. Ostatní ze skupiny nastupují a vystupují z autobusu jako cestující. Mohou si roli za hru několikrát vyměnit. Vždy mají za úkol se do role položit tak, aby bylo pochopitelné, koho představují a také rozvíjet interakce s ostatními cestujícími, pokud jim to povaha postavy dovolí.
- Sdílení a reflexe celé hry.

Průběh:

*Venku byl mnohem větší prostor pro kreativitu než při totožné hře uvnitř. Účastníci využívali vše kolem nich a brali to jako součást improvizace. Když zafoukal vítr, nebo se ozval nějaký pták, mohli to zapracovat do příběhu. Stejně tak, když prošel nějaký člověk, nebo když nahmatali přírodninu, z níž si vytvořili rekvizitu.*

Oběd a návrat do místnosti

## 5. Příprava výstavy

- Ukázka lektorkou sestříhaného videa záběrů, pořízených v průběhu všech proběhlých setkání. Diskuse nad videem, sdílení dojmů a odsouhlasení jeho zveřejnění v rámci výstavy.
- Domluva nad podobou výstavy: Kde bude? Co při ní chceme všechno ukázat? Jak chceme zapojovat diváky? Koho chceme pozvat? Chce si někdo vzít na starost část programu a například vést nějakou hru, kterou uděláme i s diváky? Chceme přichystat pohoštění? Domluva času a datumu.
- Generálka výstavy, připravíme si vše, co k ní potřebujeme a postavíme ji, zatím jen pro nás, abychom příště věděli, jak bude vypadat. Každý ze skupiny si připraví, co bude u jednotlivých stanovišť říkat.

Průběh:

Video odsouhlasila celá skupina a domluvila se, že by jej ráda v rámci výstavy promítala. Výstavu jsme domluvili následovně: První část programu bude probíhat v místnosti, kde klasicky pracujeme. Připravíme zde pohoštění pro diváky a stanoviště, na nichž každý z účastníků ukáže svou práci (prostředí, z nichž loutky pocházejí, komiksy, záznamy z pohybových sekvencí jednoho dne, artefakty loutek,



loutky). Autoři se mohou obléci do libovolného kostýmu, pokud o to stojí a svá stanoviště představí divákům, ukáží loutky a vše, co s nimi souvisí a řeknou, jaké aktivity se k jednotlivým produktům výstavy vážou (jaké jim předcházely). Konečným stanovištěm bude společné bydlení loutek (nakreslené na velkém papíře), zde diváky skupina poprosí, aby se všichni společně vydali ven a diváci pomohli skupině takové bydlení, jako je na papíře, postavit skutečné v lese. Všichni se přesunou do lesa. Ještě před samotným stavěním si vyzkouší i s diváky pohybové aktivity (chůze v prostoru s pravidly), které používáme v rámci společné práce. Tyto aktivity povede lektorka, protože se do vedení nikomu nechtělo a spíše si chtěli hry prožít s diváky. V lese se vytyčí místo, v němž se všichni budou společně pohybovat a zkusí si pohyb v prostoru a hru stůj, jdi, tleskni, vyskoč. Dále si udělají v prostoru několik živých soch, určených prostředím a situací, které bude lektorka zadávat. Na závěr skupina znovu vyzve diváky, aby se dali společně do stavění a vybudují loutkám domeček, možná by mohla vzniknout i celá vesnice. Všichni přítomní poté vymyslí domečku / vesnici název a pak se navrátí do organizace na raut a povídání.

Organizace, v níž programy pořádám, se nyní potýká se složitou finanční situací a potřebuje koupit dům, do nějž se přestěhuje. Domluvili jsme se tedy, že celou akci pro veřejnost uděláme i jako sbírku a dobrovolné vstupné půjde na koupi domu. Z toho byla skupina doslova nadšená, protože byla moc ráda, že může takto organizaci pomoci.

## 6. Hra na přání

- Skupina si zvolí hru, kterou by si ráda společně ještě zahrála.

Průběh:

Rozhodování nebylo jednoduché, protože skupina nemohla přijít na to, co jsme všechno dělali, udělali jsme si díky tomu ale rekapitulaci některých her, což vůbec nebylo od věci, a nakonec se vybrala honička se slizem, při níž panovala všudypřítomná legrace.

## 7. Závěrečné sdílení v kruhu

- Zkuste si vzpomenout na celý náš společný rok a každý na malý formát nakreslete jednou barvou symbol, který by pro vás naše setkávání a to, co si z něj odnášíte, vystihoval.
- Sdílení symbolů a povídání o všem, co máme za sebou. Jaký je váš pocit z celého našeho setkávání? Co si odnášíte, máte pocit, že jste se něco naučili, nebo že jste o něco bohatší? Co byste potřebovali třeba příště jinak? Máte návrhy na vylepšení? Stáli byste o dramatický kroužek i v příštím roce (po prázdninách)? Je něco o co se chcete ještě podělit se skupinou?

Průběh:

*Závěrečné sdílení bylo dojemné. Účastníci reflektovali jako největší přínos, že se mezi sebou měli možnost setkávat a zažít se v jiných situacích, než v normálním životě a při práci. Taky že měli možnost si hrát a bavilo je, že mohli zkoumat různé divadelní principy jako scénografie, improvizace a že si každý vytvořil loutku. Velmi pozitivně byla skupinou vzpomínána i práce v přírodě. Všichni se shodli, že se těší na veřejnou výstavu a případně i na setkávání v dalším školním roce. Jako zlepšení navrhovali podnikání společných výletů, natočení filmu a vytvoření představení z prostředí soudní síně a o hasičích.*

## Závěr

V závěru shrnu kýžené cíle, které jsem stanovila na začátku práce a přínos, který práce přinesla jak pro skupinu, tak pro mě. Po všech závěrečných reflexích se celá skupina shodla, že chce v příštím roce v práci pokračovat a vidím, že bude potřeba naše setkávání trochu předělat, pokud se má skupina dále udržet. Myslím, že celodenní systém programů přinesl možnost spolu trávit dlouhý čas a jít v činnostech do hloubky, ale zároveň byl hodně vyčerpávající a dobrovolníci se jej často nemohli účastnit. Ráda bych, abychom se začali scházet na pěti hodinová setkání maximálně, případně na nárazové workshopy, do nichž bude docházet i stálá a jednotná skupina dobrovolníků a budeme cíleně pracovat na divadelním tvaru, který budeme veřejně hrát, nebo se zaměříme na filmovou tvorbu. Sami účastníci si už o tento posun práce řekli a považují za nutné krok k vývoji tímto směrem udělat, aby skupina nestagnovala.

V průběhu všech setkání jsem cílila hlavně na sociální rozvoj skupiny a tento bod je pro mě naplněný. Každý člen prošel v rámci společného roku viditelným vývojem a posunul se jak ve vztahu k sobě samému, tak ve svém existování ve skupině. I celková dynamika se výrazně proměnila. Účastníci se těší na společnou práci, jsou zvědaví, mají touhu společně tvořit a pomáhat si při tom.

*„Jelikož člověk s mentální retardací vstupuje do světa s jistým – konkrétním znevýhodněním – handicapem, je vždy a priori – ač chce či ne – v očích druhého člověka určitým způsobem stigmatizován. Mentální retardace s sebou totiž obvykle nese i nějakou formu fyzického omezení, deformaci. V tomto okamžiku skýtá naději divadlo. Divadelní prací a výzkumem můžeme pomoci překonávat lidem s postižením nejen tyto psychofyzické překážky, ale i onen determinovaný pohled spojený s handicapem. Tato omezení nelze samozřejmě zcela eliminovat, ale díky divadelní práci je možné četné překážky zmírnit nebo na daný čas zapomenout (po čas představení, veřejného vystoupení před diváky, po dobu tvorby).“ (Novák, 2016. s. 108)*

Dalším bodem, na který jsem cílila, je integrace dvou cílových skupin. Tedy dobrovolníků a lidí s mentálním a kombinovaným postižením. Z průběhu této složky

práce mám velkou radost a jen mě utvrzuje v mém přesvědčení, jak moc je důležité prolínat naše "odlišné" světy a snažit se o vzájemnou spolupráci. Jak už jsem zmiňovala, při divadelní tvorbě se absolutně smazával rozdíl mezi tím, kdo do jaké skupiny patří. Často dobrovolníci přicházeli s velkým ostychem a bezprostřednost skupiny je osmělila. V závěrečných zpětných vazbách mnoho dobrovolníků reflektovalo, že si ve skupině přišli přijatí, se všemi na stejné úrovni, a i když si sami původně mysleli, že jdou pomáhat, tak se vlastně cítí sami obohaceni. Toto fungovalo i díky tomu, že stálá skupina lidí s hendikepem byla znalá cvičení a aktivit, do nichž jsme se pouštěli. Byla tedy v pozici, kdy měla možnost dobrovolníky zasvěcovat, být užitečná a nefungovat s dobrovolníky jen ve vztahu, kdy od nich čerpá, ale také dává a jejich pozice jsou rovnocenné.

Cílem byl i rozvoj divadelních a psychosomatických dovedností. Účastníci jsou schopni improvizace, za menší pomoci (a někdy i zcela bez ní) vytváří nosné dramatické situace, jsou znalí základní práce s předmětem, vlastní existence v prostoru, posunuli se ve svých pohybových akcích, umí na sebe herecky reagovat, přijímat podněty a pracovat s nimi. Zároveň je v těchto oblastech ještě mnoho potenciální práce před námi a na ni se chystáme v rámci dalších setkání.

Sama pro sebe jsem si vědoma věcí, které mi celý proces přinesl. Je důležité, abych se stále znovu a znovu vracela k práci s hranicemi, jak svými osobními, tak hranicemi ve smyslu pravidel práce a neodcházela od nich. Což je důležité při práci s kteroukoliv skupinou, ale vnímám, že konkrétně u lidí s mentálním a kombinovaným postižením, je to naprostá nutnost. Dále je potřeba abych se ještě více soustředila na jasnost zadání a jednoduchost řeči, tedy vytáhnout to nejpodstatnější a najít cestu, jak to předat. Potřeba posunu skupiny ke konkrétní práci na nějakém výsledku je pro mě signálem k tomu, že je třeba budoucí práci v tomto ohledu pozměnit. Velmi mě obohatila i zkušenost s tím, jak funguje zapojení práce s přírodou a s, byť i jen krátkými, pobyty v ní. Zároveň i to, že výtvarná tvorba je podstatnou složkou při divadelní práci s lidmi s hendikepem. A tedy, že propojování různých přístupů a nahlížení na program z více možných stran, dělá práci komplexní a hlubší.

## Zdroje

- BUDÍNSKÁ, Hana. *Hry pro šest smyslů: kartotéka pro loutkáře i neloutkáře, kteří si umějí hrát s dětmi*. 10. vydání. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2017. ISBN 978-80-7068-323-1.
- MACHALÍKOVÁ, Jana a Roman MUSIL. *Improvizace ve škole: didaktika improvizace pro rozvoj osobnosti žáků středních škol*. Praha: Informatorium, 2015. ISBN 978-80-7333-120-7.
- MACHKOVÁ, Eva. *Zásobník dramatických her, cvičení a improvizací*. 5. vyd. (4. rozšř.), 2. vyd. v SKKS (1. rozšř.). Praha: Středočeské krajské kulturní středisko, 1990. ISBN 80-85095-05-x.
- MARTÍNKOVÁ, Nina. *Hra a divadlo*. Praha: Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2018. ISBN 978-80-7068-325-5.
- ŠPLÍCHALOVÁ, Kateřina a Vladimír NOVÁK. *Problematika režie a dramaturgie ve specifické divadelní skupině: (s divadelníky s mentálním znevýhodněním)*. V Praze: Výzkumné pracoviště katedry alternativního a loutkového divadla Divadelní fakulty AMU, 2016. ISBN 978-80-86102-99-3.
- ŠPLÍCHALOVÁ, Kateřina, Miloslav KLÍMA a Vladimír NOVÁK. *Tětivou snů: metodicko-etické principy divadelní tvorby ve specifických skupinách*. Praha: Ústav pro výzkum a studium divadla alternativního, loutkového a divadelní tvorby ve specifických skupinách Divadelní fakulty AMU v Praze ve spolupráci s nakladatelstvím KANT, 2020. ISBN 978-80-7331-547-4.
- VALENTA, Josef. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1865-1.

- WAY, Brian. Rozvoj osobnosti dramatickou hrou. 2., rev. a aktualiz. vyd. Praha: Sdružení pro tvořivou dramaturgii, 2014. ISBN 978-80-7068-286-9.

#### Prameny

- ČAPEK, Josef. *Povídejme si, děti!* Vydání v Euromedii první, celkově osmé. Praha: Euromedia, 2018. Pikola (Euromedia). ISBN 978-80-7549-819-9.

#### Elektronické zdroje

- MERHAUTOVÁ, Jana – Eko Art Therapy Institut [online]. [cit. 2023-05-12]. Dostupné z: <https://www.ekoarttherapy.cz/eko-arts-terapie/>

## Přílohy

### Příloha 1 – Přihláška do divadelních programů + pravidla



Slunečnice, z.s.

Přihláška do divadelních programů ve Slunečnici, z.s.

#### ÚČASTNÍK

Jméno:

Datum narození:

Telefonní číslo:

Email:

#### LEKTORKA

Jméno: Doubravka Dostálová

Telefonní číslo: 734 490 571

Email: doubravka.dostalova@nativity.cz

Programy budou probíhat vždy v rámci jedné soboty v měsíci od 10:00 do 16:30/17:00 hodin v prostorách CDS a venku.

Pro případ nepřítomnosti je třeba omlouvat se předem na email, či telefon. Za kroužek není pobírán žádný poplatek, pouze v případě občasných konkrétních výdajů vás prosím o spolupráci. Pokud to kvůli programu na vyžádání nezměníme, bude potřeba, aby měli účastníci na každé setkání peníze na oběd, který si společně dáme v restauraci.

V Děčíně dne .....

Podpis lektorky Doubravky Dostálové	Podpis účastníka kroužku

## PRAVIDLA pro dramaťák ve Slunečnici

- **CHODÍME VČAS**
  - Když nestíháme, nebo se něco děje **VOLÁME DOUBRAVCE (734 490 571)**
- **OMLOUVÁME SE S PŘEDSTIHEM**
  - Když nemůžeme dorazit na kroužek **VOLÁME DOUBRAVCE (734 490 571)**
- **RESPEKTUJEME OSTATNÍ**
  - Neskáče se do řeči a neřve na sebe
  - Neposmíváme se a neděláme naschvály, jsme na sebe i okolí opatrní
  - Snažíme se nepošťuchovat a vnímat ostatní
  - Snažíme se přijímat odlišné názory
- **UKLÍZÍME PO SOBĚ**
- **NEPOUŽÍVÁME TELEFONY (až na výjimečné případy)**
- **MLUVÍME O TOM, CO SE NÁM DĚJE**
  - Je v pořádku, když něco nechci dělat, nebo je mi něco nepříjemné, ale je potřeba **ŘÍCT TO DOUBRAVCE**
  - Ozveme se, když něčemu nerozumíme, je to v pořádku.
- **ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY HLÁSÍME DOUBRAVCE**
  - Cukrovku kontrolujeme 1x za půl hodiny
    - Ale pokud by nastal problém **ŘEKNEME TO DOUBRAVCE**
- **KDYŽ SE NĚKOMU NEPODAŘÍ DODRŽOVAT PRAVIDLA**
  - **Doubravka mu to řekne**
  - **Pokusí se ze zátěžové situace odejít, nebo ji pojmenovat a společně řešit, co s ní**
  - **KDYŽ TO NEPOMŮŽE**
    - **Opustí na chvíli činnost a půjde se napít, projít po chodbě, uklidnit**
    - **VRÁTÍ SE AŽ BUDE PŘIPRAVENÝ NA SPOLEČNOU PRÁCI**

**Svým podpisem potvrzuji, že souhlasím s pravidly a budu se je snažit dodržovat. Na základě výrazného nerespektování pravidel jsem si vědom/ma toho, že můžu být vyloučena z kroužku.**

PODPIS:

ÚČASTNÍK DRAMAŤÁKU	DOUBRAVKA DOSTÁLOVÁ



## Příloha 2 – Návrh scénáře

### Scéna 1

(Na jevišti je v pozadí plátno. Podlahu zakrývá igelit, Uprostřed je veliký černý papír, lepidla a pytlíky s moukou / na jevišti jsou poházené kusy polystyrenu). Na plátně se začne promítat sypání mouky, lití vody a hnětení. Dále pak výroba loutek z těsta.)

Už když přichází diváci do hlediště, tak běží projekce na plátně – sypání mouky, kreslení do mouky – postavičky – výroba těsta a hnětení, výroba loutek. Do toho běží zvuková smyčka s namluvenými přáními o ideálním bydlení.

Herci postupně přichází na scénu, každý se svou loutkou a řekne o ní větu, která je pro ni určující – věty se na dramaťáku postupně utvoří -

Herci najdou loutky mezi kusy polystyrenu a o každé loutce poví větu divákům.  
/ Herci budou animovat loutky na polystyrenu.

### Scéna 2

Herci nechají loutky pospolu uprostřed a půjdou se mezi sebou poradit.

- herec 1: *Hele, neměli bychom jim postavit nějaké bydlení?*
- herec 2: *Přece tady nemůžou zůstat jen tak.*
- herec 3: *Když už jsme si je vytvořili, tak by měli mít i kde bydlet.*
- herec 4: *Jo, postavíme jim dům!*

/ Herci z poházených polystyrénu, které jsou na jevišti, postaví dům.

V pozadí na plátně běží video – představy loutek o ideálním bydlení – Kreslení domečku do mouky + přesun do přírody – loutky prochází přírodou a hnízdí se v ní.

Herci dodělají obydlí, aby stálo směrem k divákům a začnou animovat loutky. Loutky Jsou nejprve nadšené a děkují.

Postava 1: Páni, děkujeme!

Loutky se jdou podívat na dům, kde budou bydlet. Prohlíží si ho, zkoumají ho.

Každá loutka vyjádří svůj názor na bydlení.

- *Postava 1: Ale tady se přece všichni nevejdeme, potřebovali bychom každý svoji postýlku.*

Všichni herci se seběhnou a udělají živou sochu mačkání se v jedné malé posteli.

- *Postava 2: Není tu ani žádná kuchyň. Nemám si kde udělat jídlo a dát si kafe.*

Herec vysochá z ostatních to, co mu chybí v kuchyni – prázdný hrnek a toužící po kávě kolem něj

- *Postava 3: Chtěla bych tu mít svého koně a další zvířátka, ale tady pro ně vůbec není místo.*

Herci udělají živou sochu – každý se stane zvířetem v nějaké vtipné pozici (běží, kouká se vesele do diváků, ukusuje něco v domečku, čůrá do postele...)

- *Postava 4: Já se tu necítím dobře. Doma by měly být barvy a kytky.*

Herec postaví, vysochá z ostatních zahradu s rozličnými květinami, rozpínajícími se po celém prostoru.

- *Postava 5: Doma nám musí být příjemně. Nemáme tu ani koupelnu, chtěl bych si dát vanu s bublinkami.*

Herci ze sebe udělají bubliny, různě do sebe naráží, praskají.

Herci vylezou ze živých soch. A jdou se spolu poradit.

- *herec 1: Co s tím uděláme?*
- *Herec 2: Jim se tady nelíbí.*
- *herec 3: Mně vlastně taky moc ne.*
- *herec 4: Jenom jsme jim postavili domy, ale vůbec se jich nezeptali na to, co mají rádi a co potřebují.*

- *herec 5: Potřebujeme to nějak vyřešit.*
- *herec 1: Je to tu jenom černobílé, v tom asi nikomu není dobře.*
- *herec 2: Ale budeme potřebovat pomoct.*
- *herec 3: Najdeme místo, kde jim bude hezky.*
- *Herec 4: Kde se budou moct potkávat a každý bude mít svůj vlastní prostor.*
- *herec 5: Postavíme jim společně vesnici.*
- *herec 1: Pomůžete nám? (k publiku)*
- *herec 2: Tak pojďme!*

### Scéna 3

Herci i publikum se společně vydají do lesoparku.

Tam herci publikum vyzvou, aby loutkám společně postavili vesnici z přírodnin. Domluví se, co všechno by v ní mělo být (+ vezmeme i těsto, ze kterého se budou modelovat další obyvatelé / zvířata / předměty) a závěrem jí vymyslí název.

Příloha 3 – Fotografie z procesu









