

ANIMÁCIA, AKTIVIZUJÚCA METÓDA I SPÔSOB MEDZIGENERAČNÉHO PREMOSTENIA

MÁRIA TOMOVÁ

Abstrakt: Cieľom príspevku je s prehľadnosťou informovať o prínose animácie, jednej z aktivizujúcich (energizujúcich) metód v práci s cieľovou skupinou seniorov. Svojím sociálnym a zároveň terapeutickým charakterom vytvára možnosti medzigeneračného premostenia. V realizovaných animačných projektoch nachádza jednotlivec alebo skupina aj v pokročilejšom veku rôzne príležitosti a obohatenia. Kontakt s rovesníkmi i mladšou generáciou, sociálna blízkosť, intenzívne zážitky a príjemné pocity z uvoľnenia a zábavy oživia zväčša ich rutinné fungovanie.

Kľúčové slová: Animácia, formy, metódy, seniori, medzigeneračné premostenie, reminiscencia

Abstract: Aim of this paper is to inform the visibility of animation and its benefits, one of activating (energizing) methods at work with different age and target groups. Their social and also therapeutic character creates the possibility of intergenerationally bridge. In animation projects an individual or a group even in the advanced stage of age finds various opportunities and enrichment. Contact with peers and the younger generation, social proximity, intense and enjoyable experiences of relaxation and entertainment are usually revive their routine functioning.

Key words: Animation, forms, methods, seniors, intergenerationally bridge

Potreby človeka v pokročilejšom veku, jeho záujmy, osobná angažovanosť, tvorivá iniciatíva a sebarealizácia, bývajú rozmanité. V kontexte aktívneho života sú obyčajne racionalizované objektívnymi i subjektívnymi dôvodmi, životnými prioritami, disponibilným príjmom a celkovou kvalitatívnou úrovňou životného štýlu. Kľúčovú úlohu však aj v tejto sociálnej kategórii zohráva pozitívne myslenie, vitalita a životaschopnosť. W. Feil a kol. (2007 hovorí o „šťastlivcoch“, disponujúcich energiou, potrebnou k naplnenosti života a jeho užívaniu plnými dúškami aj v pokročilejšom veku. Miera životnej vitality je otázkou harmónie a vnútornej rovnováhy. Za týchto predpokladov má človek optimalizačný potenciál na to, aby v prípade deficitu hľadal možnosti ako ich upraviť alebo zvýšiť. Jednou z alternatív nadobudnu-

tia energie aj vo vyššom veku je oživenie každodennej monotónnosti a stereotypu. Zbavovaniu sa nepríjemných pocitov, vrátane pocitov nadlimitnej záťaže alebo časovej tiesne pomáha schopnosť a vôľa nájsť si čas pre seba. „Vypnúť“ a dopriať si relax v podobe aktívneho alebo pasívneho odpočinku je možné účasťou na animačných projektoch (kluby dôchodcov).

1. Vymedzenie pojmu

Pojem animácia je postupne skloňovaný na celom svete a stáva sa už aj európskym pojmom (slovensky – animácia, francúzsky – animation, chorvátsky – animacija, taliansky – animazione a pod.). Istého času bol v anglicky hovoriacich krajinách výrazne fixovaný na animačný trikový film, svoje miesto si našiel i v grafike. V súvislosti so sférou priemyslu voľného času, relaxu a oddychu je identický, významovo i obsahovo s pojmom „Guest Relations“, čo v preklade znamená „aktívny vzťah s hosťami“. Pri zafinovaní podstaty pojmu i jeho pôvodu sa dostávame k latinskému „anima“, v preklade duša, so synonymom rovnoznačného pojmu oživiť, oduševniť, spestriť, rozveseľovať a zabávať sa, kreatívne a aktívne využívať voľný čas. Produktívne zhodnocovanie voľného času animáciou, s jej psycho-sociálno-terapeuticko-výchovným charakterom, prináša okamihy radosti a pohody, zažehnáva samotu, nudné okamihy, a týmto sa stáva výzvou pre jednotlivca, skupinu, ale i spoločnosť. Za asistencie animátora, prípadne celého animačného tímu, ktorý systematicky a cielene pripravuje projekty s konkrétnymi animačnými aktivitami, sa zlepšuje sociálna klíma, percepčnosť a vzájomné interakcie medzi účastníkmi. Byť osobne účastným a preveriť si vlastné sily a schopnosti v kreatívnom a tvorivom duchu chce trochu odvahy a ochotu zariskovať. Participácia a angažovanosť rozvíjaná v hre, učení, práci a pod., človeka posúva. Poskytuje skúsenosť a zážitok. Prejaveným záujmom o animačné činnosti rôzneho charakteru (rekreačno-športové, vzdelávacie atď.) možno zdokonaľovať seba aj ostatných. V širokej škále aktivít, na princípe dobrovoľnosti a slobodného rozhodovania sa zároveň jednotlivec socializuje v skupine, s otvorenou príležitosťou pre sebayjadrenie či sebareprezentáciu.

Poslaním animačných skupín podľa predného teoretika E. Limbossa (in: Pávková, 1999, s. 78-79) je umožniť každému jednotlivcovi, aby nachádzal a objavoval samého seba; aby sa zapojil do života sku-

piny a širšej spoločnosti, navrhoval a uskutočňoval zmeny vedúce k trvalému zlepšovaniu životných podmienok komunity; aby sa podieľal na realizácii cieľov stanovených spoločne skupinou, vychádzajúcich z potrieb, problémov a životných plánov každého člena skupiny; aby prežíval vzťahy s ostatnými ľuďmi, rešpektoval ich osobnosť, nimi uznávané hodnoty, ich sociálny, kultúrny a náboženský pôvod. Týmto spôsobom si dokáže nájsť svoje miesto v spoločenstve i v spoločnosti, v ktorej sa bude cítiť slobodne a žiť v súlade s tým, čo považuje za dôležité. Vyhľadávaním a voľbou z ponúkaných šancí a trendov môže jednoznačne profitovať a napredovať, osobne rásť a rozvíjať svoje schopnosti, zručnosti i záujem o iných.

2. Aplikácia animácie v praxi

Opierajúc sa o konštatovania a názory autorov domácej a zahraničnej knižnej i časopiseckej literatúry možno analyzovať podrobnejšie viaceré formy animácie, vrátane sociálnej, sociálno-kultúrnej, kultúrnej, voľno-časovo kultúrnej a pod. (podrobnejšie M. Kaplánek, in: Kratochvílová, 2008). *Sociálna animácia* (l'animation social) sa v terminológii animačného názvoslovía približuje pojmu komunitná práca, etablovaného už v kategórii sociálnej práce. Kým sociálna animácia sa koncentruje viac na osobu animátora, odborne zdatného profesionála, ovplyvňujúceho svojimi spôsobilosťami a zručnosťami klímu, angažovanosť členov v skupine, komunitná práca podčiarkuje sieť vzájomnej podpory a svojpomoci, stotožnenie sa s cieľom komunity. Sleduje podiel jednotlivých členov na výsledku sociálnej interakcie. Kvalitatívnu zmenu v interakciách a vzájomnom fungovaní sľubuje kontext *sociálno-kultúrnej animácie* (l'animation social culturel), presadzovaním kultúrnosti, tolerancie a znášateľnosti (schopnosť akceptovať iný názor, náboženský pôvod, farbu pleti...), emancipačných tendencií, s istým stupňom nezávislosti. Popri tom musí byť akcentovaná jedna zo základných ideí učenia Platóna, participácia s očakávaním aktívnej prípadne pasívnej účasti, pri ktorej sa posilní súdržnosť a zjednotenie sa skupiny (l'animation socio-culturel). Kultúrna animácia (l'animation culturel) v užšom slova zmysle je stimulom k samotnej účasti na kultúrnom živote, ale priechodný je aj iný pohľad chápania kultúry ako životného štýlu. V každom prípade prínosom má byť enkulturácia, proces učenia s kontinuitou aj v dospelosti, s možnosťou osvojenia alebo prehĺbenia si poznatkov spoločensko-

-kultúrnych hodnôt a ich následného uchovávaní a odovzdávania pre budúce generácie.

O význame *voľnočasovej kultúrnej animácie* (Freizeitkulturelle Animation) sa dozvedáme od popredného zahraničného odborníka Opachowského (tamže), ktorý animáciu považuje za základnú metódu pedagogiky voľného času (kommunikative Animation). Jej primárny cieľ vníma v kontexte prevencie, potreby rozvíjať, okrem iného, aj individuálnu schopnosť, iniciatívu, voľno-časové kompetencie, resp. „*rozvíjať voľnočasovú kultúru jednotlivcov k zrelému spôsobu využívania voľného času ako integrálnej súčasti života*“, a tým prispievať k skvalitneniu fungovania rovnako v období mladosti, dospelosti i v pokročilejšom veku. Výber a rozhodovanie sa pre konkrétnu formu animácie ovplyvňujú odborné spôsobilosti animátora, schopnosť nadväzovať kontakt, schopnosť provokovať, nabádať a pri tom uplatňovať a využívať už overené metódy. Z efektívnych podporných metód možno upriamiť pozornosť na viaceré, s ich vplyvným účinkom a dosahom na zdravie a zdravý spôsob života jednotlivca. Spôsob argumentácie poukázaním na prospešnosť a zdravie, znamená objasňovať a akcentovať pozitívny vplyv rekreačnej aktivity na funkčnosť systému zdravia. Faktom ostáva, že na tomto dynamickom procese (zdravie) sa významne podieľa samotný nositeľ. Vo vlastnom záujme by mal dbať o svoju fyzickú a psychickú kondíciu, životnú vyrovnanosť, nevyhnutnú pri zvládaní nástrah, požiadaviek prostredia a nárokov doby. Metóda hedonistickej argumentácie spočíva v zdôrazňovaní príjemne prežitého pôžitku a dobrodružstva v určitom spoločenstve ľudí. Pri metóde zážitkov zo spoluúčasti zostáva jedinečným duševným výstupom dobrý pocit, zábava, príjemné prekvapenie. Majstrovstvom animátora je vytvárať situácie, adekvátne veku a iným osobitostiam a spontánne „vtiahnuť“ dobrovoľníkov do bezprostrednej účasti atraktívnych podujatí. Pri metóde príkladu, zvlášť v animačných projektoch s kategóriou ľudí v seniorskom veku sa dajú očakávať napr. pri súťažiach výraznejšie rivalizačné emócie. Nevyhnutné sú preto dôkladné a presné propozície s prezentáciou jasných pravidiel, hodnotenia, informácií o udelení odmen a pod. Svoj význam má kultivovaný prejav, mimika (usmievavosť), postoj, akceptovateľný názor, správanie sa v konkrétnych modelových situáciách osoby, ktorá bude pre iných autoritou, v tomto prípade animátora.

3. Seniori v animačných projektoch

Pokročilejší vek asociuje svet starších, s nezameniteľnou podstatou vekovej identity, do ktorého mladšia generácia musí vstupovať opatrne, s jemnosťou, úprimnosťou a maximálnym rešpektom. Komparáciu kvality života vo viacerých rovinách, je na rozdiel od ostatných vekových kategórií ich fungovanie zložitejšie. Staršia generácia si zaslúži niekoľkonásobne väčšiu úctu a obdiv, ak si uvedomíme jej postavenie v zložitosti pomerov súčasného sveta, ale aj života v ich mladosti. Nevyčísľiteľným prínosom je nekonečný rozmer životných i profesijných skúseností, resp. bohatstvo múdrosti. Ocenenie si zaslúži i zvládanie ťažkého obdobia jesene života pri strate životného partnera. S ohľadom na ich hodnotovú vybavenosť cennými radami a životnou múdrosťou by mala byť pre všetkých samozrejmä úcta k starším. Hodnota múdrosti veku i ďalšie sú nielen obohacovaním života súčasnej pretechnizovanej spoločnosti, ktorá ich tak zúfalo postráda, ale podľa Pronzata (2006) sa stávajú inšpiráciou a podnetom i pre úspešné kreovanie budúcnosti.

Ukončenie produktívnej fázy života a pribúdajúce šediny avizujú zmeny. Vzťahujú sa na role (starí rodičia) a status (senior). Bežnými javmi sa stávajú vzájomné nepochopenia a z toho plynúce spory, vrátane medzigeneračných potýčiek a sporov v príbuzenských a iných vzťahových sieťach. Prevažujúcim javom býva nepriaznivý zdravotný stav, s fyzickou alebo psychickou indispozíciou. Jej sila dokáže zapríčiniť radikálnu zmenu funkčnosti, v podobe značnej obmedzenosti alebo dokonca neschopnosti samostatne fungovať a byť odkázaný na pomoc alebo asistenciu iných, čo v konečnom dôsledku znamená strákanie nielen ekonomicky, ale i psychicky a sociálne. Aktuálne pre väčšinu ľudí v seniorskom veku býva neprekonateľnou tiažou predovšetkým sociálna izolácia alebo osamelosť. Prevratná doba techniky, elektronizácia, digitalizácia, informatizácia, sítě zjednodušujú život, paradoxne však prinášajú aj isté deficity v podobe zúženého priestoru pre osobné kontakty, s dopadom na spolupatričnosť, súdržnosť, vzájomné chápanie, spoločné prežívanie, žiaľ aj vo vzťahu k seniorom. O to viac sú uvedené skutočnosti už spomínanou výzvou pre spoločnosť, vytvárajú také optimálne podmienky pre aktiváciu a mobilizáciu seniorov, aby v rámci svojich možností a schopností usilovali o špecificky zdravý spôsob života, osvojili si a praktizovali zdravé návyky, s pravidelnou telesnou aktivitou, účasťou na spoločensko-kultúrnom živote, čím pozitívne, zdravo a čínorodo ovplyvnia, a tým i spomalia vlastný proces starnutia. Mám za to, že v každej civilizovanej spoločnosti musí byť rovnako proces starnutia reflektovaný s plnou vážnosťou a považova-

ný za významný fenomén v súvislosti s demografickým vývojom z hľadiska perspektívnych vízií. Uvedená skutočnosť si vyžaduje zvýšenú pozornosť, s ohľadom na jednotlivcov i celú populáciu. Možno len súhlasí s A. Pokornou (2010), ktorá konštatuje, že na rozdiel od jednotlivcov, u ktorých je proces starnutia fatálny, má populácia schopnosť nielen stárnuť štrukturálne, pričom sa mení jej zloženie a pribúda ľudí v pokročilejšom veku, ale tiež disponuje schopnosťou spomaliť tento stav, omladzovať sa a tešiť sa zo života.

Radosť a spokojnosť z oddialenia či zbavenia sa pocitu osamelosti, záťaže, únavy, prepracovanosti i skvalitnenie života sľubuje sféra voľného času. Je vymedzená pre aktívny odpočinok a stabilizovanie telesnej i psychickej vyrovnanosti. Vyhľadávanými aktivitami v pokročilejšom veku sú športovo-rekreačné, pri ktorých významným motivačným činiteľom sa stáva pohyb s „návratom“ k vitalite. Zo športovo-rekreačných aktivít sa v animačných programoch obľube tešia tzv. telovýchovné chvíľky, zamerané na jemný pohyb a uvoľňovacie cviky atď. Zaujímavosťou pri osvojovaní si návykov zdravého spôsobu života s dominanciou pohybu sú rôzne animačné projekty, s obrazovým a zvukovým efektom. Vzhľadom k funkčnej obmedzenosti sa v období senu preferujú a odporúčajú pohybové animačné aktivity, s pravidelnými cvičeniami miernejšej intenzity. Stále prospešné zostávajú prechádzky. Atraktívnymi pre seniorov sú spoločenské večery s hudbou a tancom, spestrené vystúpeniami pozvaných hostí z radov spevákov, rozprávačov, kúzelníkov a pod. Aktivizujúce sú pobyty v prírode, spoločne organizované výlety, turistika, pri ktorých sa človek zbavuje pocitu osamelosti a možno práve tak nachádza zmysel svojho bytia.

V burze nápadov sa s určitosťou nájdu riešenia pre podporu duševnej oblasti. Vhodné sú rečové zainteresovania jednotlivcov, dobrovoľníkov v aktivite so zaujímavým textom „čítanie nahlas“. Táto forma nestráca svoj charakter aj vymedzením priestoru pre krátky dialóg s diskusiou (ak o to požiada účastník). Do obsahového celku animácie je možné zahrnúť spoločné sledovanie filmu s nábojom romantiky alebo aktivitu so spomienkami na oprášenie doposiaľ prežitého. Štruktúru ponuky pre stredne zreých seniorov môže dotvárať animácia, prepojená s rolou babičky a starostlivosťou o vnúčatá. Nápad, alternovaný do rôznych podôb, napr. pri spoločnej pohybovej aktivite starého rodiča s vnúčaťom v bazéne, nazvanej „loptové hry v bazéne so starým rodičom“, sleduje istý cieľ. Naplnia sa vzájomné citové uspokojenie a pocit užitočnosti. Rola babičky sa aktívne prejaví i odovzdáva-

ním informácií vo vzájomných rozhovoroch, cez spomienky. Je nesporné, že identitu človeka zachovávajú práve spomienky o živote, o tom, v akom prostredí pôsobil, z akej rodiny pochádzal, akým smerom sa uberal, ako vnímal rôzne historické udalosti prípadne ako sa na nich podieľal, koho v živote obdivoval, čím mu ľudia imponovali, ako rozvíjal svoje vzťahy v rodine, s tradičnými zvykmi. Spomienkové zastavenia človeka, spolu s predstavami o sebe samom, kontinuite života zastrešuje pojem *reminiscencia*¹ (z lat. *reminiscere* – spomenúť si, rozpomenúť sa, obnoviť v pamäti), synonymum výrazu *spomienka*, *spomínanie*. Uvedený pojem bol zadefinovaný britským geriatrom R. Woodse (1992, s. 138) „hlasité alebo tiché (skryté, vnútorné) vybavovanie udalostí zo života človeka, ktoré sa uskutočňuje osamote alebo spolu s inou osobou, skupinou. Základným prvkom *reminiscenčných* prístupov je navodenie pohody, dobrého pocitu, sebauspokojenia, radosti a potešenia i kognitívnej stimulácie.

Svoje miesto pri racionálnom zhodnocovaní voľného času majú aktivity podľa použitých komunikačných prostriedkov (spev, báseň hranie rolí podľa scenára, pripraveného zo spomienok... a neverbálne, výtvarné prostriedky – fotografie, pohľadnice, gramofón. Platne, filmy, diapozitívy, spomienkové krabice, modelovanie, kresba...). Odporúčací charakter majú podľa mojich životných a profesijných skúseností v oblasti animácie i práce spojené s pečením, varením, vtipné môžu byť i pantomimické hry, návštevy miesta narodenia významných osobností, kúpeľných stredísk a pod.

Nadobúdaním teoretických i praktických skúseností som presvedčená, že prínos akýchkoľvek animačných aktivít telesného alebo duchovného charakteru, vhodných aj pre kategóriu seniorov, spočíva v garancii záujmu o jednotlivca i skupinu, osvieženia tela i ducha, uvedomovania si samého seba, naplnenia vlastných očakávaní, a tým skvalitnenia života. Uvedené konštatovania možno podložiť vyhlásením pracovnej skupiny svetovej zdravotníckej organizácie (1993), podľa ktorého kvalita života človeka je zadefinovaná v optike vnímania vlastnej pozície v živote, v kontexte kultúry a hodnotových systémov

¹ ... nie je možné podceniť čas a už vôbec nie potrebu mnohých, vyrovnávať sa pri *reminiscencii* s kontextom prežitia hlboko traumatických duševných poranení a skúseností (Janečková – Vacková, 2010).

so zreteľom na perspektívy, ciele, očakávania, štandardy a záujmy (in Bratská, 2001).

Podporou aktívneho starnutia prostredníctvom animácie, animačných programov a aktivít, organizovaných mladšou generáciou sa zároveň ukazuje schodná cesta pre medzigeneračné premostenie, ktorého obojstranným benefitom je vzájomné obohacovanie.

Ukážka z animačných aktivít: podstatou štandardných zoznamovacích a iných aktivít je vzájomné spoznávanie, zoznamovanie sa a budovanie vzťahov v skupine, zaujímavosťou sú prvé dojmy, možnosť obmieňať aktivity i predkladané otázky v súťaži, kvíze a pod.

„**Čítanie nahlas**“ (Silberman-Lawson, 1997) napomáha lepšej koncentrácii a zlepšuje súdržnosť skupiny

- výber dostatočne zaujímavého textu,
- potreba oboznámiť účastníkov s obsahom textu, kľúčovými momentami, otázkami, o ktorých bude reč,
- rozdeliť text podľa odstavcov alebo iným spôsobom a účastníci – dobrovoľníci ho postupne po častiach prečítajú nahlas,
- čítanie vo vhodných chvíľach možno prerušiť, aby ste zdôraznili určité body, nadhodili určité otázky alebo poskytli príklady,
- ak účastníci prejavia o určitú časť textu záujem, je treba umožniť im diskutovať o ňom a potom pokojne pokračovať v čítaní.

Zoznam bibliografických odkazov

- BRATSKÁ, Mária. 2001. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo práva na život*. Bratislava : TRADE LEAS, 325 s. ISBN 80-7094-292-4.
- FEIL, Wolfgang a kol. 2007. *Jak zvýšiť svou vitalitu a zdokonalit své tělo*. Brno : Computer Press, a. s. 160 s. ISBN 978-80-251-1603-6.
- JANEČKOVÁ, Hana – VACKOVÁ, Marie. 2010. *Reminiscence. Využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha : PORTÁL. ISBN 978-80-7367-580-3.
- KAPLÁNEK, Michal. 2008. *Pojem animace a jeho vývoj*. In Kratochvílová Emília (ed.). *Pedagogika voľného času. Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Trnava : TYPI, PF, 2008, s. 92-93, ISBN 978-80-8082-171-5.
- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. 2010. *Pedagogika voľného času. Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Trnava : TYPI, 356 s. ISBN 978-80-8082-330-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina et al. 2002. *Pedagogika voľného času*. Praha : PORTÁL, 229 s. ISBN 80-71782-95-5.

POKORNÁ, Andrea. 2010. *Komunikace se seniory*. Praha : GRADA, 158 s., ISBN978-80-247-3271-8.

✉ **PaedDr. Mária Tomová, PhD.**
UPJŠ Košice – ÚTVŠ
Košice, Medická 6
Slovenská republika
E-mail: tomova@hotmail.com