

STŘEDNÍ PEDAGOGICKÁ ŠKOLA
A STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA
SVATÉ ANEŽKY ČESKÉ

PEDAGOGICKÉ LYCEUM
78 – 42 – M / 03

MUZIKOTERAPIE

ROČNÍKOVÝ PROJEKT

AUTOŘI PROJEKTU:

Bröcklová Lenka

Harabišová Barbora

Mužná Miriam

Šindlářová Štěpánka

Zábojová Kristýna

VEDOUCÍ PROJEKTU: Mgr. Boris Nykl

Odry 2023

Prohlášení

Prohlašujeme, že projekt je našim původním autorským dílem, které jsme vypracovali/y kolektivně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsme při zpracování čerpali/y, v práci řádně citujeme a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Odrách dne 5. 6. 2023

Lenka Bröcklová Barbora Harabišová Miriam Mužná Štěpánka Šindlářová Kristýna Zábojová

Obsah

1. Úvod	5
2. Muzikoterapie	6
2.1. Expresivní terapie	6
2.2. Průběh muzikoterapie	6
2.3. Využití.....	7
3. Historie muzikoterapie	8
3.1. Pravěk	8
3.1.1. Rituály.....	8
3.1.2. Hudba a komunikace	9
3.2. Starověk	9
3.3. Středověk.....	9
3.4. Novověk a renesance	10
3.5. 17. a 18. století.....	10
3.6. 19. století a přelom 20. století.....	10
3.7. Období po 2. světové válce	11
3.8. Osobnosti muzikoterapie	11
4. Význam hudby a její terapeutické metody.....	13
4.1. Využití v rámci prevence	13
4.2. Využití v rámci diagnostiky	13
4.3. Využití v rámci rehabilitace.....	13
4.4. Využití v rámci psychoterapie a výchovy	14
4.5. Využití v rámci medicíny.....	14
4.6. Hudba a léčba dýchacích potíží	14
4.7. Význam hudby v rámci prenatálního a raného stádia vývoje člověka	15
4.8. Hudba jako prostředek komunikace	15
4.9. Celkový přínos a význam hudby.....	15
5. Druhy muzikoterapie.....	16
5.1. Autoterapie a heteroterapie	16
5.2. Aktivní a pasivní muzikoterapie	16
5.3. Individuální, skupinová a hromadná muzikoterapie.....	17

6. Techniky muzikoterapie.....	18
6.1. Hudební improvizace	18
6.2. Hudební interpretace	18
6.2.1. Vokální interpretace	19
6.2.2. Instrumentální interpretace	19
6.2.3. Hudební produkce	20
6.3. Kompozice hudby	20
6.4. Poslech hudby	21
7. Praktická část	23
7.1. Aktivita	23
7.1.1. Aktivita - Rytmus.....	23
7.1.2. Aktivita - Noviny	24
7.1.3. Aktivita - Kreslení.....	25
7.1.4. Aktivita - Zpěv - vymýšlení textu písně.....	33
7.1.5. Relaxace a reflexe	35
8. ZÁVĚR	39
9. ZDROJE	40
10. PŘÍLOHY	43

1. Úvod

Téma našeho ročníkového projektu jsme si vybraly muzikoterapii. Jedná se o oblast s bohatou a zajímavou historií, zároveň je to téma v dnešní době velmi aktuální. S hudbou se totiž setkáváme dnes a denně v nejrůznějších situacích. V práci, ve škole, doma, při kulturních akcích, při sportování, hudba nás provází takřka všude. I z toho důvodu jsme se rozhodly zjistit více informací o významu a účincích hudby, která na nás působí ze všech stran. Téma považujeme za důležité i v rámci naší budoucí pedagogické praxe, neboť problematika neustále zhoršujícího se psychologického stavu a sociálních vztahů celkové populace se samozřejmě projevuje i ve školství. A takovou situaci je třeba řešit, nebo alespoň hledat řešení a prostředky, jak celkové psychologické podmínky ve výuce zlepšit.

O muzikoterapii se v poslední době často hovoří a v určité formě se stává poměrně stálou součástí každodenního života. V naší práci jsme se muzikoterapii chtěly věnovat komplexně. Nejprve jsme se rozhodly vysvětlit samotný pojem a stručně nastínit historický vývoj. Dále jsme se rozhodly popsat jednotlivé druhy muzikoterapie a uvést možné využití muzikoterapie v různých oborech. Samozřejmostí je také praktická část, která je zaměřena na sestavení vlastního muzikoterapeutického programu se zaměřením na využití nejen v hudební výchově a jeho využití v praxi. Cílem výstupu bylo vyzkoušet si vhodnost námi sestaveného programu a zjištění funkčnosti a oblíbenosti jednotlivých aktivit. V rámci realizace výstupu proběhlo také zhodnocení získaných reakcí a odpovědí, což je již podrobněji popsáno v závěru práce.

2. Muzikoterapie

Muzikoterapie je léčebný a podpůrný postup, který využívá hudbu pro dosažení určitého léčebného cíle. Samotný pojem muzikoterapie je odvozen z latinského slova *musica* – hudba a řeckého slova *therapeia* – léčení.¹ Záměrem muzikoterapie je rozvinout potenciál nebo obnovit funkce jedince. Může také sloužit k osobnímu rozvoji člověka, nebo jako podpora komunikace a vzdělávání či ke zlepšení mezilidských vztahů. Jednoduše řečeno muzikoterapie znamená léčení nebo pomoc člověku hudbou.²

2.1. Expresivní terapie

Muzikoterapie se řadí mezi tzv. expresivní terapie, která specificky pracuje s expresí, tedy celkovým výrazem. Jedinec má v takové situaci možnost sebevyjádření i jinak než verbálně. Dále můžeme muzikoterapii začlenit mezi terapie neverbální, umělecké nebo art kreativní.

2.2. Průběh muzikoterapie

Průběh „léčby hudbou“ je velmi rozmanitý a individuální. Záleží zejména na druhu problému, na který je terapie zaměřena. Muzikoterapie pracuje vždy převážně s hudbou, snaží se využívat hru na hudební nástroj, rytmické činnosti, práci s melodií a harmonií, hojně také říkadla a zpěv. Dále vychází z pohybových činností, výtvarnými aktivitami (např. kresbou) a dramatickou výchovou (např. hra různých rolí). Odborná muzikoterapeutie je vždy prováděná kvalifikovanou osobou. Cílovými skupinami muzikoterapeutické intervence jsou především jedinci se zdravotními a edukačními problémy. Tato terapeutická disciplína umožňuje uspokojení nejrůznějších fyzických, emocionálních, intelektuálních, sociálních a jiných potřeb jedince.

¹ MÜLLER, Oldřich. *Z latinského slova musica – hudba a řeckého slova therapeia*. 400 Bad Request. Wiki - Wiki [online]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Muzikoterapie

² MÜLLER, Oldřich. *Muzikoterapie znamená léčení nebo pomoc člověku hudbou*. 400 Bad Request. Wiki - Wiki [online]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Muzikoterapie. Metodický portál RVP.CZ.

2.3. Využití

Hudba sama o sobě má velmi všestranný účinek a nabízí obrovské množství využití. Je proto logické, že nachází uplatnění v různých oborech humanitních i přírodních věd.

Přehled uplatnění muzikoterapie v rámci jednotlivých oborů:

- psychologii (psychoterapie)
- medicíně (psychiatrie, neurologie,...)
- pedagogice (vzdělávání a výchova)
- sociologii

3. Historie muzikoterapie

Hudba, tóny a rytmus jsou jako léčebné a komunikační prostředky používány již od pradávna. Jedna ze základních lidských schopností je vyjádření zážitků či pocitů pomocí těchto třech zmíněných prostředků. Pomocí písní národy bojovaly o zdraví, štěstí, lásku atd. Stejně tak odháněly smrt, hlad a neštěstí.

3.1. Pravěk

Pro počátky lidské kultury je důležitá jednota umění, náboženství a léčitelství. Po spojení těchto tří faktorů vznikly úplné základy muzikoterapie. O pravěké muzikoterapii nelze mluvit stejně jako o té dnešní, neboť zde nalezneme jen pár společných prvků. První z těchto společných prvků je využití hudby v boji proti nemoci a k jejich následné léčbě pomocí tzv. rituálů. Ty měly pomáhat lidem s řešením problémů, se kterými se potýkali, dostat se přes zkušenosti, které tížily jejich vědomí, udržovat jistotu a řád.

3.1.1. Rituály

Při rituálech hrál jednu z hlavních rolí šaman, který svým zpěvem a rytmickým doprovodem, který vytvářel např. pomocí dvou dřívěk bijících proti sobě nebo holí, kterou tloukl do kamene či dutého kmene. Jeho zpěv byl také často doprovázen tancem. Samozřejmostí rituálu byly změny intenzity, dynamiky a tempa jeho písně. Pro řešení jednotlivých problémů a při různých příležitostech šaman využíval odlišný tanec a jiný zpěv. Každý kmen si také vytvářel své vlastní rituály a písně, které se více či méně lišily od ostatních kmenů.

Rituály byly prostředkem k léčbě nejen fyzické nemoci jednotlivců, ale také poruchy sociálního charakteru, například vymírání kmenu zapříčiněného nízkou porodností. Přírodní národy neoddělovaly zábavu a hry od vážné a smutné skutečnosti, jako je tomu v naší společnosti dnes. Pro Indiány znamenaly rituály skvělou zábavu spojenou se zprostředkováváním zdraví nemocnému jedinci. Možná proto byli někteří nemocní členové indiánského kmene Wallawala schopni zpívat i několik hodin denně.³

³ Šimanovský, 1998

3.1.2. Hudba a komunikace

Druhý ze společných a důležitých prvků z dob pravěku, který bychom měli brát spíše jako způsob, jakým lze hudbu využít, ne jako stoprocentní součást muzikoterapie, bylo používání hudby ke komunikaci s božstvy a démony. Lidé prosili o štěstí a dobrý život pro sebe i pro svůj kmen právě zpěvem a hudebními činnostmi. Funkce a účel hudby v náboženství se s pohledem do dnešní doby ve své podstatě také moc nezměnil.⁴ Dnešní lidé stále často žádají dobrý život pro sebe a svou rodinu, akorát mají obvykle větší nároky.

3.2. Starověk

Starověk je z dnešního pohledu doba velkého rozvoje muzikoterapie. V této době existovalo mnoho národů, které ji nejen znaly, ale muzikoterapii využívaly a dokonce i hodnotily. Těmito národy se myslí např. Egypťané, Asyřané, Babyloňané, Izraelci či antičtí Řekové a Římané.

Ze starověku máme dochováno mnoho mýtů o úloze hudby ve společnosti. Pozitivní vnímání hudby v této době potvrzuje existence boha Apollóna, kterého Řekové uctívali nejen jako boha hudby, ale také jako dárce zdraví. Možná proto chápali Řekové hudbu nejen jako pomoc a přidanou hodnotu při rituálech, ale i jako prevenci v rámci psychického zdraví, kde můžeme použít hudbu k vytvoření rovnováhy mezi tělem a duší člověka. Terapií spojenou s hudbou se zabývalo mnoho myslitelů té doby, například Aristoteles, Platon či Pythagoras. Tyto osobnosti jsou dnes považovány za přímé předchůdce dnešní muzikoterapie.⁵

3.3. Středověk

Středověk je období, které vývoj muzikoterapie příliš neovlivnilo. Dochovalo se velmi málo dokumentů a dokladů, a ani v nich se neobjevují téměř žádné informace o hudbě té doby či o provozování hudební terapie. Jako důkaz užívání muzikoterapie v tomto období se uvádí léčení nemocného svatého Víta tancem.⁶

⁴ DOMKÁŘOVÁ, Veronika. *Muzikoterapie a její praktické využití v zařízení Úsvit – sdružení pro pomoc mentálně postiženým* [online]. Brno, 2006 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/u032w/Bak._prace.pdf.

⁵ Šímanovský, 2001

⁶ MATOUŠEK, Petr. *Muzikoterapie a její využití v zařízení Centrum U Bartoloměje*. Brno, 2009. [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ikf4d/Bakalarska_prace.pdf

3.4. Novověk a renesance

V období novověku a renesance se muzikoterapie dostává opět do popředí. O muzikoterapii se začínají zajímat lékaři, kupříkladu Angličan Robert Burton, Francouz Ambrois Paré i Švýcar Paracelsus. Muzikoterapie se v renesanci provozovala převážně v islámských zemích.⁷

3.5. 17. a 18. století

V tomto období se nově setkáváme s pojmem *iatromusia*, což je tehdejší označení pro muzikoterapii. Mezi její základní principy patřilo starořecké učení o harmonii kosmu, která se přenesla do živého organismu pomocí hudby. Část *iatromusie* se zabývala somatickými reakcemi a fyziologickými a biochemickými procesy při poslouchání hudby. Také se využívala k vyvolání psychické a psychosomatické pohody. Z této doby máme dochováno velké množství speciálních skladeb, které byly využívány k léčbě. Vzniklo zde první ucelené dílo zabývající se muzikoterapií a také spis o léčení hudbou, které se používalo v medicíně. Tehdejší muzikoterapeuti bývali často zváni na královské dvory, aby zpěvem pozitivně ovlivňovali panstvo. Zářným příkladem je případ španělského krále Filipa V. vyléčeného z depresí a melancholie operním zpěvem zpěváka Farinelliho. „V 17. a 18. století se tedy objevila profese, která byla přímým předchůdcem muzikoterapeutů – iatrohudebníci. Psychické změny chápali jako následek fyziologických pochodů v těle a léčili živou hudbou prostřednictvím speciálních léčivých skladeb.“⁸

3.6. 19. století a přelom 20. století

V první polovině 19. století byla muzikoterapie často využívána v psychiatrických zařízeních a k léčbě nemocí různého původu, například moru, křečí, epilepsie atd. Ve druhé

⁷ DOMKÁŘOVÁ, Veronika. Muzikoterapie a její praktické využití v zařízení Úsvit – sdružení pro pomoc mentálně postiženým [online]. Brno, 2006 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/u032w/Bak._prace.pdf.

⁸ŠIMANOVSKÝ, Z. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie: ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 2001. 2. vydání. 246 s. ISBN 80- 7178-557-1.

polovině 19. století došlo naopak k obrovskému úpadku muzikoterapie a spolu s ním začala být považována za nevědeckou disciplínu.

Na přelomu 19. a 20. století se začaly objevovat snahy o oživení muzikoterapie, opět se využívala v medicíně, ale stále nebyla ve vědeckém odvětví uznávána. Vyskytly se také nové pojmy rytmika a eurytmie. Rytmika byla založená na rytmu a radosti z tělesné a duševní rovnováhy, zatímco při používání eurytmie šlo o obnovu duševního zdraví pomocí tance.⁹

3.7. Období po 2. světové válce

V období po 2. světové válce se muzikoterapie stává používanou terapeutickou technikou v mnoha oborech jako je psychologie a pedagogika. Získává si respekt a začínají se o ní vydávat časopisy a konat pravidelné semináře. Vznikají muzikoterapeutická centra, univerzity a školy se zaměřením na muzikoterapii. Prvními z nich se staly americká a švédská škola.

3.8. Osobnosti muzikoterapie

Historické osobnosti v oblasti muzikoterapie představují klíčové postavy, které přispěly k rozvoji a uznání tohoto terapeutického přístupu:

Paul Nordoff (1909-1977) Americký hudební terapeut, který spolu s Clive-Robbins vyvinul Nordoff-Robbins přístup v muzikoterapii. Tento přístup se zaměřuje na aktivní hudbu jako prostředek pro komunikaci a terapii u dětí a dospělých s různými poruchami.

Clive Robbins (1927-2011) Britský specialista na vzdělávání a spolupracovník Paula Nordoffa. Společně založili Nordoff-Robbins Center for Music Therapy v Londýně. Clive Robbins se zaměřoval na práci s dětmi s tělesnými a duševními postiženími.¹⁰

⁹ DOMKÁŘOVÁ, Veronika. Muzikoterapie a její praktické využití v zařízení Úsvit – sdružení pro pomoc mentálně postiženým [online]. Brno, 2006 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/u032w/Bak._prace.pdf.

¹⁰ KIM, Youngshin. Rané začátky Nordoff-Robbins Music Therapy. *Journal of Music Therapy*. 2004, 4(41), 321–339. Dostupné z: doi:10.1093/jmt/41.4.321

Juliette Alvin (1917-2005) Britská muzikoterapeutka, která hrála klíčovou roli při zakládání prvního profesního vzdělávání v muzikoterapii na Goldsmiths College v Londýně. Byla také autorkou knihy "Music Therapy for the Mentally Handicapped" (Muzikoterapie pro mentálně postižené).¹¹

E. Thayer Gaston (1925-1996) Americký psycholog a hudební terapeut, který sehrál důležitou roli při rozvoji akademického studia muzikoterapie. Byl zakladatelem prvního programu vysokoškolského studia muzikoterapie na University of Kansas.¹²

Helen Bonny (1921-2013) Americká muzikoterapeutka, která se proslavila svým výzkumem a vývojem Bonnyových metody hudební terapie. Tato metoda využívá zážitkovou hudbu a hudební imaginaci jako prostředek pro osobní růst a psychologickou transformaci.

Nordoff-Robbins Foundation (1958) Tato organizace byla založena po smrti Paula Nordoffa a Clive Robbinsa s cílem podporovat výzkum a vzdělávání v oblasti Nordoff-Robbins přístupu. Organizace působí po celém světě a propaguje terapeutickou sílu hudby.

¹¹ ALVIN, Juliette. *Juliette Alvin: její odkaz pro muzikoterapii v Japonsku*. 2005. Dostupné z: doi:10.1093/jmt/42.4.273

¹² GASTON, E. Thayer. E. Thayer Gaston: Leader ve vědeckém myšlení o hudbě v terapii a vzdělávání. *Journal of Research in Music Education*. 1981, 279 - 286. Dostupné z: doi:10.2307/3345004

4. Význam hudby a její terapeutické metody

Hudba provází člověka po celý život. Dokáže osobnost ovlivnit velmi intenzivně. Vědecky je dokázáno, že hudba jako souhrnný podnět dokáže mozkovou kůru zaměstnat natolik, že ostatní impulsy z okolí nedokážeme zpracovat tak jednoduše. Na emoce však působí tlumivě, dochází k uvolňování kosterního svalstva. Lze tak hudbu využít terapeuticky např. k odstraňování úzkostných stavů. Uvolněný člověk pak žádný strach nepocítuje. Toto je však pouze malý příklad léčivých účinků hudby na člověka, protože její význam je takřka nekonečný.¹³

4.1. Využití v rámci prevence

Působí preventivně – dokáže navodit radost a pocity štěstí, může vyplnit samotu, nahradit mezilidské vztahy, dokáže také povznášet. Hudba udržuje duši člověka v rovnováze, v harmonii – tak působí i jako prevence duševních poruch.

4.2. Využití v rámci diagnostiky

Také je můžeme uplatnit u diagnostikování různých psychologických nebo psychiatrických problémů. U vyšetření dokáže hudba navodit klidnou atmosféru a vzbudit důvěru. Také zvládá odblokovat komunikační kanálky. Existují i hudební psychologické testy.

4.3. Využití v rámci rehabilitace

Hudba může působit i rehabilitačně, protože příjemná hudba dokáže odpoutat pozornost, aktivizuje a stimuluje myšlenkové operace i duševní pochody. Využívá se také její analgetická schopnost, neboť dokáže odvést pozornost pacienta od myšlenek na bolestivý zákrok.

¹³ (Wehle in Pipeková; Vítková 2001).

PIPEKOVÁ, Jarmila a Marie VÍTKOVÁ. *Terapie ve speciálně pedagogické péči: Therapien in der sonderpädagogischen Behandlung*. 2. rozšířené vydání. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7.

4.4. Využití v rámci psychoterapie a výchovy

Hudba má velmi velký význam v řadě využívání s ve výchově a převýchově. Využívá se tak jako doprovodná léčba u mladých násilníků, alkoholiků, narkomanů, také u patologických hráčů, při výchově nepřizpůsobivých dětí. Napomáhá při odstraňování negativních důsledků a nepříjemných zážitků z dětství, pomáhá překonávat psychické zábrany a podněcuje aktivitu – a to vše v psychoterapii. Je dokázáno, že pomáhá proti depresím, ovlivňuje činnosti lidského těla, např. činnost srdce, snižuje krevní tlak, také reguluje tvorbu hormonů a ovlivňuje dýchání.

4.5. Využití v rámci medicíny

V lékařství se hudba využívá terapeuticky, a to jak v psychiatrii, tak i v pediatrii a dětské psychiatrii. Pomáhá při odstraňování funkčních poruch, koktavosti, dysgrafii. Uvolňuje a zklidňuje, zmírňuje bolesti a je využívána ve stomatologii. Stabilizuje duševní rovnováhu i u lidí zdravých, kteří jsou občas ve stavu psychického vyčerpání, tzv. citové deprivace. Odborníci hudbu doporučují jako součást rekonvalescence – uzdravování. Hudba totiž zvládá překrýt nepříjemné pocity. Muzika je také pomocnice při léčení rakoviny. Odborníci ze zahraničí uvádějí, že se pacienti v mnoha případech vyléčili primárně zpěvem. Jednou z variant budoucího směru léčebných procesů je tedy také zvuk.¹⁴

4.6. Hudba a léčba dýchacích potíží

V dnešní době přibývá dětí se zdravotními problémy, a to také zjevem problémů alergických či astmatických. U takto nemocných se osvědčila hra dechový nástroj, konkrétně na zobcovou flétnu. Naučili se tak dýchat správně „do břicha“. Mladí pacienti se tak během své hospitalizace učili hrát na flétnu a domů se pak vraceli v lepším zdravotním stavu a zároveň jako začínající hudebníci. Hra na flétnu je zábavná forma dechové rehabilitace a gymnastiky. Pomáhá při získání sebedůvěry a při cestě ke zdraví.

¹⁴ MAŠKOVÁ, Miroslava. *Tajemno kolem nás*. 2. Praha: Levné knihy, 2010. ISBN 978-80-905889-2-9.

4.7. Význam hudby v rámci prenatálního a raného stádia vývoje člověka

Dítě vnímá hudbu již v lůně matky – poslouchá její tlukot srdce. Tím se učí poznávat rytmus. O to se může postarat také zpěv ukolébavek v raném dětství. Ta totiž malého tvora konejší, uspává a uklidňuje – již tady se tedy muzikoterapie uplatňuje.

4.8. Hudba jako prostředek komunikace

Hudba je prostředkem k navazování kontaktů a pomáhá i v učení. Nemocní s poruchou slyšení se mohou díky hudbě učit vnímat rytmus slov a tím se současně učí i mluvit. Muzikoterapie se využívá i při rekonvalescenci po úrazech či po mozkové mrtvici. Lidé s poškozenými řečovými dovednostmi se učí pomocí hudby znovu mluvit nebo také opět chodit.

4.9. Celkový přínos a význam hudby

Využití hudby je velice rozmanité a trvá to již po staletí. Ve staré Číně byla dokonce hudba považována za dar z nebes a jako princip vesmíru. V různých oborech je význam hudby neustále opakující se, ale také se poměrně jasně vyvíjí. Možnosti využití hudby jsou nevyčerpatelnou studnicí a zdrojem při dalším zkoumání hudby a jejího vlivu na člověka. A v podstatě nejen na něj, ale na vše živé na zemi.

5. Druhy muzikoterapie

Muzikoterapii v dnešní době můžeme rozdělit podle několika různých hledisek. Základní dělení, které se může vzájemně prolínat, je pro správné pochopení pojmu muzikoterapie a další práci s ní nezbytné alespoň stručně vysvětlit.

5.1. Autoterapie a heteroterapie

Autoterapie se dá jednoduše popsat jako samol léčba. Jde o terapii, kdy člověk sám poslouchá hudbu, odpočívá a zaměřuje se na sám sebe. Tento způsob muzikoterapie je více intimnější, osobnější a pro někoho také účinnější z hlediska času stráveného o samotě a více se zaměřením na sebe sama, stejně tak jako svobodná volba výběru hudby. Nejsou ale tak jisté výsledky, protože autoterapií se člověk léčí sám, a to jako nevzdělaný člověk v tomto oboru. Tato léčba se může provozovat i doma, a to v momentě, kdy pacient opustí ústavní léčení a je lepší v léčbě pokračovat.

Naopak heteroterapie je léčba, kdy pacient je léčen jinou osobou nebo skupinou. Je provozována převážně v léčebných zařízeních.¹⁵

5.2. Aktivní a pasivní muzikoterapie

Jako aktivní muzikoterapii se dá považovat jakákoliv aktivita spjatá s hudbou. Může se jednat například o hraní na hudební nástroj, zpěv, ťukání do rytmu, a to jak sám, ale i s terapeutem. Na světě je mnoho způsobů, aktivit a metod, jak se aktivní muzikoterapii věnovat. Můžeme se věnovat rytmickým činnostem, improvizaci, zpěvu, hře na hudební nástroj, hudebním hrám nebo uplatnit vlastní tvorbu. U aktivní muzikoterapie jde hlavně o aktivní zapojení do léčby. U tohoto typu nejde o kvalitu a výkon naší práce, ale o zájem a snahu, kterou do činnosti vložíme.

¹⁵HIEU CHU, Quang. *ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI FAKULTA PEDAGOGICKÁ KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY* [online]. Plzeň, 2019 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/38931/1/CHU_BP.pdf. Bakalářská práce. ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI FAKULTA PEDAGOGICKÁ KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Marie Slavíková CSc.

U pasivní muzikoterapie jde přesně o opak, a to o poslouchání. Může se jednat o živou, ale i o reprodukční hudbu, která je poslouchána pomocí hudebních aplikací, CD, rádia, televize, gramofonové desky, kina atd. Výhodou živé hudby je např. poznání interpreta hudby. Bude stačit jen pouhé pozorování.¹⁶

Důležité je se zaměřit na kvalitu nahrávky, neboť nekvalitní nahrávky mohou vést k rozrušení, znechucení, a tak může dojít ke špatnému výsledku léčby.

5.3. Individuální, skupinová a hromadná muzikoterapie

Toto dělení muzikoterapeutických činností je podle počtu zúčastněných osob

individuální	–	maximálně 2 zúčastněné osoby, terapeut a pacient
skupinová	–	8 až 15 osob
hromadná	–	16 a více osob

Muzikoterapii můžeme rozdělit dle dalších kritérií, jako jsou např. věk pacientů, pohlaví nebo druh onemocnění.

¹⁶KAPLANOVÁ, Lenka. *VYUŽITÍ MUZIKOTERAPIE VE VÝCHOVNĚ LÉČEBNÉM ODDĚLENÍ PŘESTAVLKY* [online]. Liberec, 2014 [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/57382/V_11414_P.pdf?sequence=7. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce MgA. Zuzana Bubeníčková.

6. Techniky muzikoterapie

Muzikoterapie je typ terapeutické činnosti, která je schopna se přizpůsobit každému jedinci. Máme totiž na výběr z mnoha technik a metod, jak ji můžeme provozovat. Máme čtyři základní techniky: hudební improvizaci, hudební interpretaci, kompozici a poslech hudby. Všechny tyto techniky, se ale můžou společně s metodami ostatních expresivních technik prolínat, (např. dramaterapie, taneční terapie).

6.1. Hudební improvizace

Tato technika je nejpoužívanější a nejoblíbenější v muzikoterapii. U hudební improvizace je zcela zásadní, že se jedná o nějakou spontánní činnost spjatou s hudbou. Může jít o zpěv, hru na hudební nástroj, zvuky vytvořené tělem a další jiné způsoby vyjádření hudby, které nás napadnou. U této techniky může být velkým bonusem propojení pacienta s terapeutem. Těmito technikami si totiž pacient snadněji nachází cestu k terapeutovi, a tak mezi nimi vznikne větší důvěra. Tato technika je velmi přínosná pro pacienta pro jeho rozvoj, kreativitu, sebedůvěru, spontánnost a vyjádření. Improvizace nás totiž naučí spontánnosti, odbourání bariér, překonávání strachu a vyjádření našich emocí, nálad i pocitů. Právě při této technice tak můžeme najít způsob, jak vyjádřit něco, co slovy nedokážeme říci nebo pro to ani slova nemůžeme nalézt. Pokud vůbec jsou. Hudbou se něco totiž dá vyjádřit lépe než pouhými slovy.¹⁷

6.2. Hudební interpretace

Tato technika obnáší pravidla a už od začátku ustanovený plán. Pravidla určuje terapeut nebo skupina. Hudební interpretace je dobrá pro pacienty s úzkostí ze spontánnosti, s pacienty s autismem nebo ADHD. Hudební interpretace obsahuje strukturované hudební hry, kde má pacient danou svoji roli. Rozvíjí paměť, interpretaci, sdílet myšlenky a pocity, improvizaci

¹⁷KAPLANOVÁ, Lenka. *VYUŽITÍ MUZIKOTERAPIE VE VÝCHOVNĚ LÉČEBNÉM ODDĚLENÍ PŘESTAVKY* [online]. Liberec, 2014 [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/57382/V_11414_P.pdf?sequence=7. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce MgA. Zuzana Bubeníčková.

nebo adaptaci. Buduje u lidí sebe-disciplínu a sebekontrolu. Interpretaci dělíme podle počtu zúčastněných nebo podle prostředků, které při interpretaci použijeme (zpěv, hudební nástroje, hra na tělo).

Do hudební interpretace zařazujeme:

- vokální interpretaci,
- instrumentální interpretaci,
- hudební produkci.

6.2.1. Vokální interpretace

U vokální interpretace se zaměřujeme na náš hlas, řeč, ale také i na zpěv. Dosáhneme tak zlepšení našeho řečového projevu, zpěvu, artikulace a přednesu. Naučíme se správné technice dýchání, rytmu řeči, výslovnosti nebo si zvětšíme naši slovní zásobu. Je tedy důležité vybrat vhodnou píseň, aby byla vhodná pro danou skupinu, podle věku, podle tématu a aby neobsahovala mnoho abstraktních slov. Je totiž důležité, aby se pacienti v písni našli a dodala jim nějaký emociální prožitek. Skupina se nejvíce stmelí při společném zpěvu.

6.2.2. Instrumentální interpretace

Tato forma vychází z instrumentální činnosti. Při hře na hudební nástroj se můžeme zaměřit na jakýkoliv styl hudby a využít jakýkoliv hudební nástroj. Na světě je mnoho nástrojů, které jsou speciálně zaměřeny na muzikoterapii.

Pro instrumentální interpretaci je především důležitý řád a pravidla. Při interpretaci se totiž řídíme pokyny, a tak současně s instrumentálními dovednostmi rozvíjíme sebe-disciplínu. Hra podle not nebo imitace hudby nám rozvíjí zrakovou i sluchovou orientaci, motoriku horních končetin, vnímání a paměť. U malých dětí nebo u pacientů s mentálním postižením

si můžeme napomáhat s obrázkovými pomůckami, aby se lépe orientovali. Můžeme tak ztvárnit děj písně nebo předměty, které se v nich nachází.

6.2.3. Hudební produkce

U hudební produkce se můžeme vyjádřit přesně tak, jak chceme a cítíme. Hudební produkce má několik podob. Jde totiž o hudební vystoupení, ve kterém můžeme vystupovat s čímkoliv. Můžeme zapojit vokální hudbu, hru na hudební nástroje, recitaci, hudební hry nebo hudební drama. Tato metoda je individuální, záleží tedy jen na pacientovi, jak náročnou aktivitu si vybere a jak se s ní popere. Pacientův úkol ale není jen předvést se a vystoupit, ale podílet se také na přípravě, nácviku, sestavení a realizaci, to vše za pomoci terapeuta. Vystoupení, které se koná, buď pacient předvádí před skupinou a terapeutem nebo na veřejnosti. Vystoupení na veřejnosti nás tak částečně naučí i improvizaci, uvolnění před publikem, sebedůvěře, socializaci a může nám zlepšit sebevědomí a vytvořit sebe-disciplínu.

6.3. Kompozice hudby

Tato metoda je jedna z náročnějších metod. Kompozice obnáší práci s hudbou, variaci, ale i samotnou tvorbu hudby. Lze použít v rámci skupinové i individuální muzikoterapie. Je velmi vhodnou činností pro pacienty, kteří neradi komunikují a vyjadřují své emoce, pocity a myšlenky. Právě u této metody můžeme pacienta lépe poznat a více mu porozumět. Pacient může psát o sobě, prozradit kým doopravdy je, co ho zajímá, co potřebuje, co jej baví a co má či nemá rád. V tomto případě má pacient naprosto volnou ruku. Tato technika má několik variací:

Variace na písně - úkolem pacienta je změnit text písně, melodie a doprovod zůstává stejný

Skládání písní - pacient s pomocí terapeuta vymýšlí text, melodii i doprovod písně

Instrumentální kompozice – pacient dodává nebo mění instrumentální část písně, doprovod, melodii i rytmus

Notační aktivity – pacient notuje hudbu, poté vymýšlí notaci pro svou vymyšlenou skladbu

Hudební koláž - pacient se snaží spojit jednotlivé zvuky, hudbu a jiné podklady, a tak vytvořit skladbu, která bude autobiografického nebo terapeutického stylu

6.4. Poslech hudby

Při této technice je velmi důležité vybrat vhodnou hudbu. U aktivního poslechu hudby jde nejen o pouhé naslouchání, ale zároveň o nějaké vyjádření, ať už verbální nebo neverbální. U poslechu je jen na nás, jakou hudbu a jaký styl hudby si vybereme. Může tedy jít o živou, reproduktivní, instrumentální nebo i vokální hudbu. U poslechu se zaměřujeme na emoce, pocity, náladu, estetiku, tělesný i spirituální prožitek a pohled. Zaměřujeme se na sebe a na svůj rozvoj. Můžeme si totiž osvojit nebo zdokonalit schopnosti naslouchat, poslouchat, motoriku, podporu paměti, fantazie a imaginace, stimulace a odpočinek. Když tedy budeme pracovat s námi vybranou hudbou, kterou máme rádi a líbí se nám, bude hudba dobrým pomocníkem pro vytvoření příjemné a klidné atmosféry a bude pro nás snadnější komunikovat s terapeutem. S hudbou se také pojí vzpomínky, např. formou propojení melodie či textu s konkrétní životní situací, kterou si pacient ani nemusí běžně vědomě vybavit. Proto je velmi důležitou částí reflexe pacienta. Variace poslechu hudby jsou následující:

- somatický poslech,
- hudební relaxace,
- stimulační poslech,
- meditativní poslech,

- projektivní poslech,
- poslech vlastní hudby.

Techniky muzikoterapie se často pojí i s dramatickou, výtvarnou i tělesnou výchovou. Můžeme se tedy také věnovat:

- hudební dramatizaci,
- kreslení při hudbě,
- pohybu při hudbě.

7. Praktická část

Hlavním cílem naší praktické části bylo ověřit si funkčnost námi sestavené muzikoterapeutické hodiny, dále pak zjistit rozdíly v průběhu a výsledcích jednotlivých využitých aktivit. Dalším cílem bylo zjistit a najít případné souvislosti mezi výsledky, průběhem a věkovou strukturou dětí, nebo taky jejich hudební průpravou. Dále jsme chtěly zjistit, zda jsou námi zvolené aktivity běžně využívány a zda je obecně muzikoterapie využívána.

Aktivity a průběh muzikoterapie jsme zvolily pro všechny skupiny téměř stejné. Pouze ve sborech byla přidána jedna aktivita navíc.

Jednotlivé aktivity stejně jako celkový průběh činnosti jsme vymyslely a zvolily na základě přečtené literatury a následné vzájemné skupinové spolupráci. Zúčastnily jsme se také náslechu muzikoterapeutické hodiny ve speciální třídě na ZŠ Fulnek u paní učitelky Bergerové, s níž jsme jednotlivé prvky muzikoterapie následně konzultovaly.

Samotný náš praktický výstup jsme si vyzkoušely 18.4.2023 v Novém Jičíně. Navštívili jsme třídu 7. C pod vedením Mgr. Martina Sopucha. Ve třídě bylo 24 žáků ve věku 13 let, kteří patřili do poměrně hudební třídy a spolupráce s nimi pro nás vůbec nebyla náročná.

Dostali jsme se také do sborů Rarášek a Kulihrášek, což jsou přípravné dětské sbory koncertního sboru Ondrášek, které vede Josef Zajíček. Děti v Rarášku jsou především žáci 1. stupně ZŠ a ve sboru Kulihrášek to byli hlavně žáci 2. stupně ZŠ.

7.1. Aktivita

V samotném úvodu každého výstupu vždy došlo k zahájení hodiny vyučujícím a následnému krátkému představení nás vedoucích tohoto výstupu.

7.1.1. Aktivita - Rytmus

Na úvod našeho praktického výstupu jsme si s dětmi vyzkoušeli dvě jednoduché rytmické aktivity. Tyto aktivity jsou si velmi podobné, avšak jejich průběh se liší. Podle podstaty

jejich provedení jsme tyto aktivity nazvaly „lavina“ a „ozvěna“. Do těchto obou rytmických aktivit děti zapojily celé tělo.

Již na začátku jsme si s dětmi sedly do kruhu a pro lepší koncentraci jsme začaly „lavinou“. Lavina fungovala tak, že jsme dětem vytleskávaly nebo vydupávaly určitý rytmus a děti se posupně po kruhu začaly přidávat. Jakmile všechny děti vytleskávaly stejný rytmus, jedna z nás jej změnila a děti jej postupně po kruhu začaly také měnit. Takto jsme dále postupovaly od jednoduchých až po složitější rytmy.

Po „lavině“ následovala „ozvěna“. V předchozí aktivitě jsme se snažily děti přivést ke koncentraci, neboť ta byla při ozvěně velmi důležitá. Naše „ozvěna“ je velmi podobná ozvěně v tunelu. Dětem jsme předvedly určitý rytmus a ony jej musely všechny najednou a co nejpřesněji zopakovat. Opět jsme začínaly jednoduchými rytmy a postupně jsme se dostaly ke složitějším rytům.

Těmito dvěma aktivitami se nám podařilo zapojit paměť a získat pozornost dětí.

7.1.2. Aktivita - Noviny

Věková skupina: Aktivita pro děti od 5 let

Cíle: Rozvoj fantazie, rytmu, tvořivosti, jemné motoriky a spolupráce. Umět rozpoznat zvuky přírody (počasí - déšť, krupobití, bouřka, apod.)

Pomůcky: Noviny

Jednou z technik v rámci muzikoterapie je tvorba hudby a improvizace pomocí různých nástrojů a zvuků, které mohou zahrnovat i nekonvenční zdroje zvuku, jako jsou noviny.

Tvorba hudby pomocí zvuku z novin je kreativní aktivita, která spojuje rytmus a zvukové textury novin do hudebních kompozic. Tato forma tvorby hudby je otevřená a přizpůsobitelná individuálním potřebám a preferencím každého jednotlivce.

Prvním krokem je příprava novin. Ty mohou být roztrhané na menší kusy, pokroucené nebo složené do různých tvarů. Tyto přípravy mají za cíl vytvořit různé zvukové efekty a textury.

Poté se noviny mohou použít jako nástroje pro vytváření různých zvuků a rytmů. Například se mohou šustit, třepat, roztrhávat nebo bouchat do nich.

Žáky jsme rozdělily do 5 skupin a společně jsme jim pomohly a navedly je ke správnému způsobu tvorby zvuku pomocí novin. Žáci ve skupinkách museli společně spolupracovat a vytvořit zvuk spojený s počasím. Jakmile měla každá skupinka vymyšlený svůj zvuk, který předvedou, dali prostor ostatním skupinkám, ať předvedou zvuk a hádali, jaké počasí zrovna předvádí. Většina skupin předváděla bouřku, déšť nebo krupobití.

7.1.3. Aktivita - Kreslení

Věková skupina: Aktivita pro děti od 5 let

Cíle: Rozvíjet sluchový smysl, fantazii, kreativitu, tvořivost a jemnou motoriku. Umět vymyslet svůj vlastní příběh. Umět rozpoznat své emoce a vyjádřit je.

Pomůcky: papíry, fixy, pastelky, reproduktor

Kreslení podle hudby nepatří mezi jednoduché muzikoterapeutické aktivity. Je totiž velmi těžké vyjádřit své emoce na kousek papíru. Pokud se ale dobře zaposloucháme a necháme se ovládat líbivými tóny, může vzniknout nádherné dílo. Je zcela jasné, že hudba ovlivňuje naše pocity, emoce, vnímání a tím i naši fantazii a představy.

Poslední aktivitu jsme tedy zvolily kreslení. Aktivitu, při které se děti uvolní a svou poslední energii zachytí na papír. S sebou jsme přinesly potřebné papíry, barevné psací potřeby a reproduktor, který měl zajistit dobré ozvučení.

Jejich prvním úkolem bylo si najít jakékoliv pohodlné místo, kde se budou cítit dobře. Zajistily si pastelky a fixy všech barev, aby měly veliký výběr. Mezitím jsme porozdávaly papíry mezi všechny žáky. Do aktivity jsme zapojily i učitele.

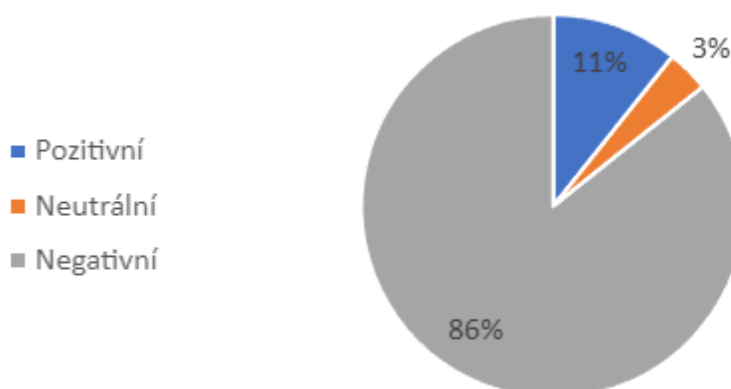
Skladbu, kterou jsme zvolily, můžete znát z akčního filmu Počátek z roku 2010. Skladba se jmenuje Time. Hudbu zkomponoval německý autor filmové hudby Hans Zimmer. Jak děj filmu, tak i samotná hudba navozovala různorodé emoce. Celý film se nese v tajemném duchu a je plný překvapení. To je jeden z důvodů, proč jsme skladbu z tohoto filmu vybraly. Úkolem dětí bylo volně, abstraktně a podle své uváženosti kreslit různými barvami po papíře. Důležitou roli měly totiž barvy, které děti používaly do svých děl. Až byly děti připravené, spustily jsme hudbu. Děti soustředěně kreslily. Když dohrála hudba, poprosily jsme děti, aby zavřely oči a pomocí hlasování nám zodpověděly otázku, která zněla: Navozuje u vás hudba pozitivní, negativní či neutrální emoce? Vyjmenovaly jsme možnosti odpovědí a děti nám pomocí zvednutí ruky na svou odpověď odpověděly. Po tomhle úkolu, jsme děti vyzvaly ještě k jednomu poslechu. Tentokrát byl jejich úkolem na druhou stranu papíru vypsát buď slova, nebo věty, které je jako první napadnou při poslechu skladby nebo popsat příběh či situaci, kterou si představily. Tento úkol jsme samozřejmě zadaly jen žákům základní školy. U dětí ze sborů jsme zkusily tento úkol zformulovat do otázky a zeptat se dětí otevřeně. Po celé aktivitě jsme si vybraly výkresy dětí.

Jak na děti působila skladba?

Na každého mohla skladba od Hanse Zimmera působit jinak. Na otázku: „Jaké emoce ve vás vyvolala tato skladba?“ nám děti převážně odpovídaly ve smyslu spíše negativních pocitů. Nemůžeme ale říci, že skladba na děti působila jen negativně. Objevovaly se i pozitivní emoce. Mezi ně patřilo nadšení, klid, radost, láska nebo veselost. Mezi negativní emoce patřil smutek, deprese, osamělost nebo únava. Pro někoho nebylo jednoduché rozlišit své emoce, a proto při hlasování zvedl ruku na slovo neutrální. Právě na základní škole šla vidět větší nejistota dětí a některé z nich nám hlasovaly právě na neutrální. Jiní se s námi podělili o to, že na ně působila např. kreativně. Zde můžeme výborně vidět individualitu dítěte a jeho vnímání.

Přiložený graf popisuje odpovědi od dětí ze základní školy i pěveckých sborů:

Graf 1 - Jaké emoce skladba v dětech vyvolávala?



Úkol - Kresba

Tento úkol nebyl pro většinu dětí příliš jednoduchý. Na papírech se většinou u mladších dětí objevovaly konkrétní obrázky. Tím se nám nabízí snadnější pochopení toho, co si samotné dítě představilo a jak se cítilo. Zároveň to vypovídá o tom, že mladší děti měly větší problém kreslit něco neurčitého. Pro starší děti tento úkol nebyl až tak náročný. Když se zaměříme na obrázky od dětí ze základní školy, uvidíme, jak děti dokázaly vyjádřit hudbu pomocí čar. Většina z nich se zaměřila na melodii hudby.

Pro lepší vcítění do hudby bylo dobré na chvíli zavřít oči a soustředit se jen na hudbu.

Skladba byla charakteristická pro svou tajemnost a záhadnost, a proto si mnoho dětí ze sboru představilo prostředí pod vodou, které se zdá být také tajemné, záhadné a nejasné. Stejně tak děti vybíraly i samotné barvy, kterými kreslily. Objevovaly se barvy jako je modrá, černá, fialová, hnědá, nebo zelená, a to jak na základní škole, tak i ve sboru. Další možností je, že děti si vybíraly barvy podle své oblíbenosti.

Nyní se zaměříme na výkresy dětí základní školy. Tyhle děti neměly vůbec problém se soustředit na hudbu a po celou dobu aktivity panoval klid po celé třídě. Když se podíváme na díla dětí, mnoho z nich vyjadřuje melodii hudby. Pro starší děti bylo tak jednodušší více zapojit fantazii a s rukou volně pohybovat po papíře. Od starších dětí nemáme ani jeden výkres, kde by byla nakreslena konkrétní věc či jev. Bylo pro ně jednodušší abstraktní kreslení než pro mladší děti.

Tady je ukázka některých kreseb:

Obrázek 1 - Kresba podle hudby



Obrázek 2 - Kresba podle hudby



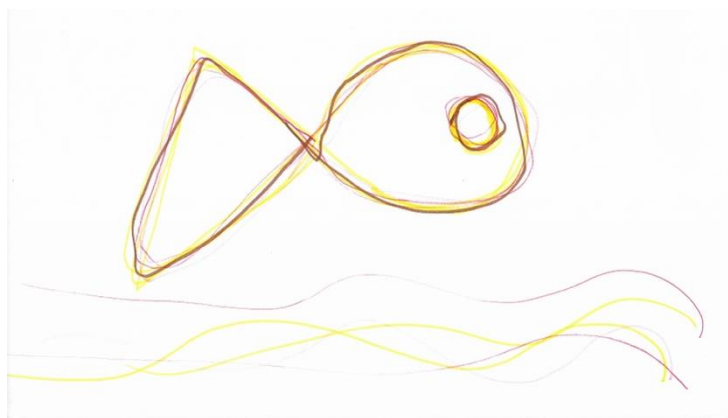
Popis obrázků

Druhou skupinou byly mladší děti pěveckého sboru. Pro děti tohoto věku nebyla aktivita příliš jednoduchá. Z obrázků a soustředění dětí bylo značné, že se neuměly tolik vcítit do

hudby a bylo pro ně těžké se soustředit. Po celou dobu aktivity se pohybovaly, dívaly se k ostatním do obrázku a šla vidět jejich nejistota. Když se vypnula hudba, mnoho dětí nemělo své dílo dokončeno. Velké množství dětí mělo problém nechat svou práci nedokončenou. Jejich výtvary byly různorodé. Mnoho z nich kreslilo volné čáry po papíře, jiné se soustředily na konkrétní obrázky. Na papírech se objevovaly obrázky jako například: měsíc, slunce, zeměkoule, srdíčko, ryba nebo květiny. Na některé děti působila hudba negativně a tuto negativní emoci vyjádřily například v obrázku černobílé skleslé květiny.

Zde jsou některé z nich:

Obrázek 3 - Kresba podle hudby



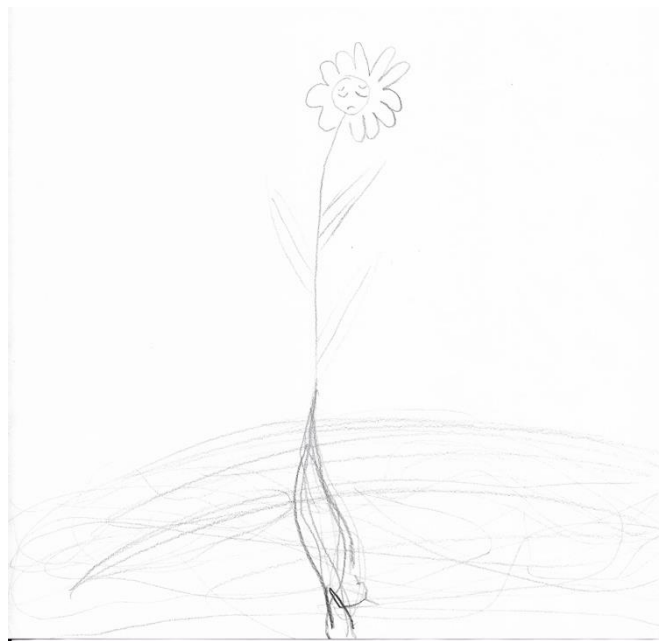
Obrázek 4 - Kresba podle hudby



V poslední skupině jsme pracovaly se staršími dětmi pěveckého sboru. Musíme říci, že se staršími dětmi se pracovalo lépe. Děti lépe pochopily pokyny k jednotlivým aktivitám, dokázaly se lépe vcítit do hudby a uměly s ní pracovat. Šlo na nich vidět větší jistota a zájem. Jejich obrázky byly ještě více konkrétnější, a tak nyní uvádíme příklady dětských výtvorů:

voda, hodiny, pláč, květiny, bouřka, počasí, hory nebo hrob.

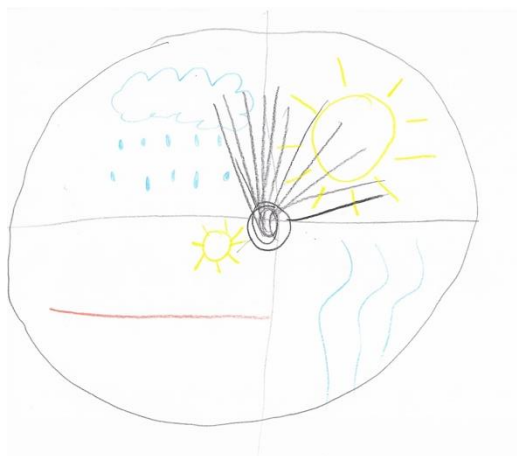
Obrázek 5 - Kresba podle hudby



Ve skladbě se často měnila celková nálada, a to na děti také zapůsobilo. Mnohokrát se objevovaly obrázky změny počasí nebo emoce lidí. Velice nás překvapilo, že i přesto, že děti nebyly informované o názvu skladby ani jejího významu, nejčastěji se na obrázcích objevovaly hodiny. Nebyly, to ale obyčejné hodiny, které každý zná. Ručičku hodin děti nakreslily v pohybu. Pohybovala se rychlým pohybem tam a zpět. Hodiny vypadaly rozbité, a tak neurčovaly správný čas. Tímto se možná děti snažily naznačit nepřesnost, zmatenost nebo ztracenost v přítomnosti. Jak už jsme psaly, samotná skladba se jmenuje Time. Je tedy velmi zajímavé, jak dokázala tato skladba zapůsobit na děti. Ostatní děti se spíše zaměřily na melodii písně a kreslily volné čáry.

Abyste si dokázali představit, tady jsou ukázky některé z obrázků:

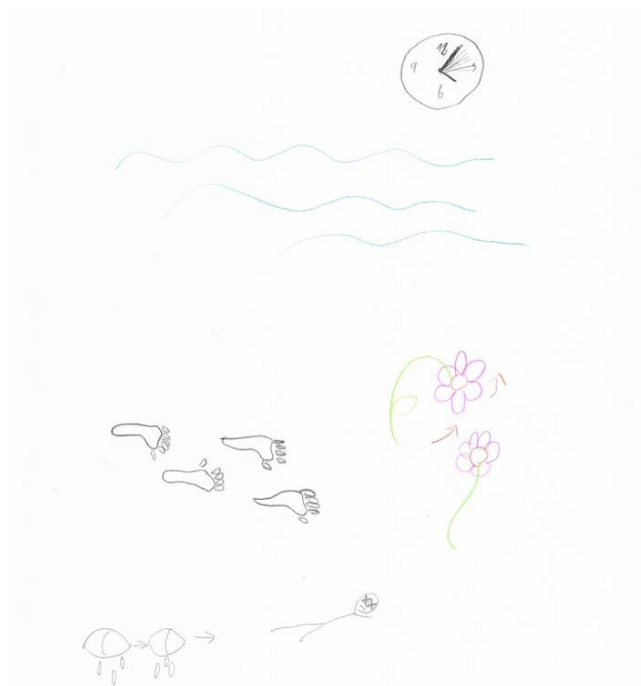
Obrázek 6 - Kresba podle hudby



Obrázek 7 - Kresba podle hudby



Obrázek 8 - Kresba podle hudby



Úkol - Příběhy a slova

U mladších dětí jsme se zkusily zeptat, jakou situaci si představily při poslechu skladby. Na tuto otázku nám děti odpovídaly velmi pestře a otevřeně. Mezi odpovědi patřilo například: *dosažení vysněného cíle, svoboda, příroda nebo volnost.*

U dětí ze základní školy jsme si byly vědomy většího strachu z projevování svého názoru či myšlenky. Proto byl tento úkol zadán písemnou formou. Když jsme si četly práce dětí ze základní školy, které napsaly na druhou stranu výkresu, byly jsme velice překvapeny. Mezi nejčastější slova, která se objevovala v pracích dětí, patří:

pohřeb, klid, válka, smrt, ochrana, bouře, volnost, spánek, harmonie, tma a příroda.

Slova jako *hluboký oceán, vlhko, moře, modrá a černá barva, hlubiny* či *tma* se také objevovala. Podle zmíněné reakce dětí můžeme říci, že autor hudby výborně zkomponoval hudbu a dokázal v ní zachytit přesně tu emoci, se kterou se nese i samotný film.

Některé děti se zaměřily i na gradaci skladby, která je její nedílnou součástí. Stupňování hudby se totiž každou vteřinou měnilo. Nejednou jsme se od v zápisech dočetly o stupňování, zesilování a zeslabování hudby. Vnímaly, jak se začátek skladby nesl v lehké,

tiché a klidné náladě, postupně gradace dramaticky stoupala, uprostřed byla hudba velmi silná, a nakonec přišel velmi rychlý spád a skladba skončila.

Tady jsou ukázky situací a příběhů, které nám napsaly děti při poslechu hudby:

„Chybí mi jak nikdo jiný, znamenal pro mě strašně moc a mrzí mě, jak to teď mezi námi je, samé lži, pomluvy, nenávisť. Jediné, co mi po něm zbylo je bolest v mém srdci.“

„Člověk, který se rozhodl nechat něčeho, co ho drží při životě, byl tak na dně, že všeho nechal. Jednou však přišla osoba, který mu rozzářila oči a začala ho znova spravovat.“

„Člověk, kterému na tobě záleží tě nikdy neopustí. Zvláště doufám, že ty taky ne. Nikdy bych tě nechtěla zradit.“

„Byl to malý osamělý kluk, co měl velmi dobré srdce, ale i přesto ho lidi neměli rádi. Jednoho dne přemýšlel nad sebevraždou, ale přitom za ním...“

7.1.4. Aktivita - Zpěv - vymýšlení textu písně

Aktivitu zpěv a vymýšlení textu jsme vyzkoušely z časových důvodů pouze u sborů.

Mladším dětem jsme po učebně schovaly lístečky, na kterých byly nakreslené nebo napsané pojmy, které souvisely s počasím. Protože byli žáci již v předešlých aktivitách rozděleni do skupinek, využily jsme toho a děti poslaly, aby do každé skupinky našly určitý počet kartiček.

Děti tuto část vnímaly jako soutěž, rozeběhly se po třídě a každý, kdo našel lísteček, chtěl být ten první.

Ve sboru se staršími dětmi jsme kartičky pouze rozdaly do již vytvořených skupinek. Děti jsme poprosily, aby zkusily najít slovo nadřazené pro slovíčka a obrázky na lístečcích. Cílem bylo, aby přišly na téma *počasí*.

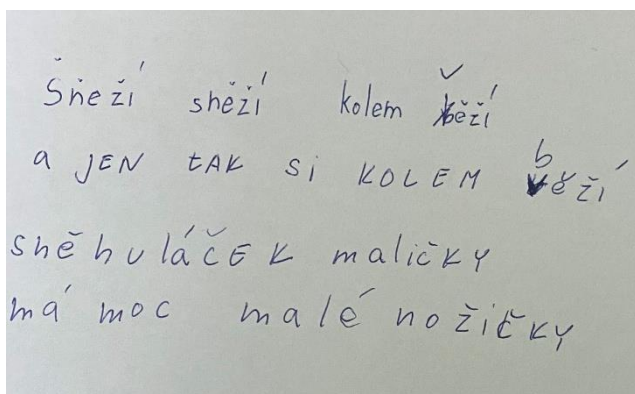
Děti přišly téměř okamžitě na to, jaké slovo chceme slyšet. Stále ještě ve skupinkách jsme si povídali o tom, jaké známe písničky o počasí. Společně jsme si pak zazpívali i píseň *Prší, prší*.

Protože ale text písničky všichni známe a už to není tak velká zábava, děti dostaly za úkol vymyslet na známou melodii nová slova.

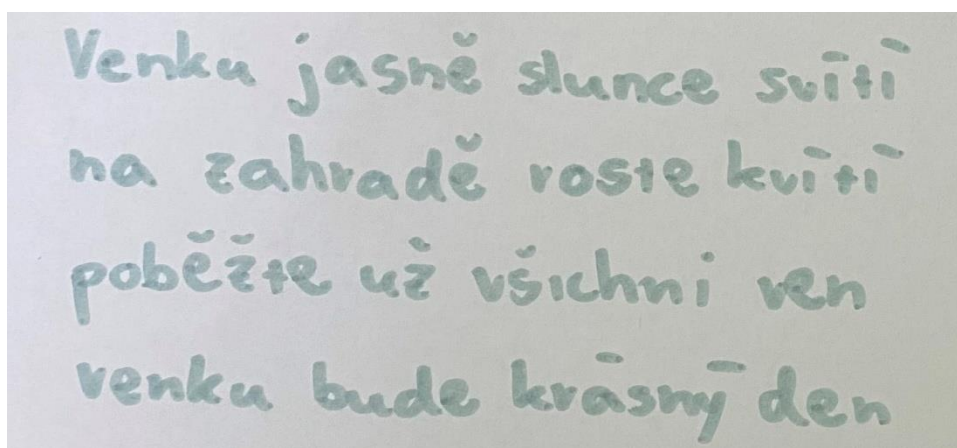
Mohly jsme pozorovat aktivitu a soutěživost dětí, také se nám touto cestou podařilo rozvíjet fantazii a tvůrčí dovednosti. Děti ve všech skupinkách krásně spolupracovaly a vymyslely opravdu kreativní a zajímavé texty.

Každá skupinka pak svou sloku zazpívala. Navzájem jsme se nakonec odměnili potleskem.

Obrázek 9 - Texty písni



Obrázek 10 - Texty písni



7.1.5. Relaxace a reflexe

Relaxace

Poslední opět poslechová aktivita byla zvolena jako relaxace po předcházejících vyčerpávajících aktivitách. Jejím cílem bylo uvolnit děti a dále rozvíjet jejich fantazii. Tato forma relaxace je vhodná pro děti a dospělé jakéhokoliv věku.

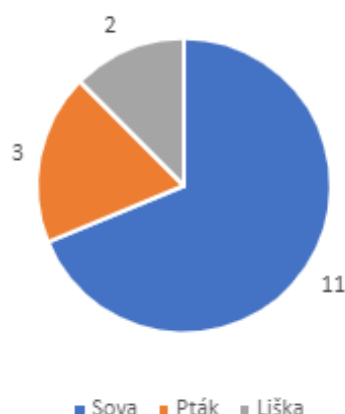
Děti jsme požádaly, aby si našly místo, které se jim líbí a na kterém je nikdo nebude moci obtěžovat a zavřely své oči. Následně jsme jim položily dvě otázky, na které se měly soustředit po dobu relaxace, tedy po dobu, kdy bude hrát vybraná skladba. První otázka zněla: „Jaké zvíře se vám vybaví při poslechu této skladby?“ Druhá otázka měla velmi podobné zadání, akorát se zde vyskytovala malá obměna, a to že místo konkrétního zvířete si měly děti představit či vybavit jakékoliv slovo.

Jako relaxační píseň jsme si zvolily skladbu *Aquarium* od francouzského skladatele jménem Camille Saint-Saëns. Tento hudební skladatel z období romantismu je známý především kvůli svým dílům, jako jsou například *Tanec kostlivců* či jeho *Symfonie č. 3 c moll.* My jsme si však záměrně vybraly *Aquarium*. Dva důvody se přímočaře pojí s první položenou otázkou. První důvod související s pokládanou otázkou bylo zjištění, zda některé z dětí uvede jako zvíře, které se jim vybavilo, nějaké vodní zvíře, neboť název *Aquarium* musel autor vymyslet na základě nějakého motivu skladby či jeho pocitů. Druhý důvod spojený s otázkou o zvířatech bylo zjištění, zda si děti představí zvíře spojené s postavou Harryho Pottera, jako například sova či had. Spojení písně *Aquarium* a filmu *Harry Potter* v myslích dětí byla pravděpodobná, protože ve filmovém zpracování knihy od J. K. Rowlingové došlo k použití vybrané skladby.

Po skončení písně si děti mohly pomalu otevřít oči a posadit se. Nahlas jsme si hromadně odpověděli na obě otázky a diskutovali o odpovědích.

V grafu č. 2 zobrazujeme 3 nejčastější odpovědi na otázku: jaké zvíře se vám vybaví při poslechu této skladby? Nejčastější odpovědí na otázku byla sova. Diskuse se mohli zúčastnit také učitelé a pan Zajíček potvrdil, že i on si při relaxaci představil sovu. Tímto se potvrdila naše domněnka, že si hodně lidí vybaví zvíře spojené s Harrym Potterem, neboť ho mají s tímto filmem a postavou úzce spojenou. Naopak, druhou domněnku o vodním zvířeti potvrdilo jen jedno dítě, jehož odpovědí byl *delfin*.

Graf 2 - 3 nejčastější vybavená zvířata při skladbě Aquarium



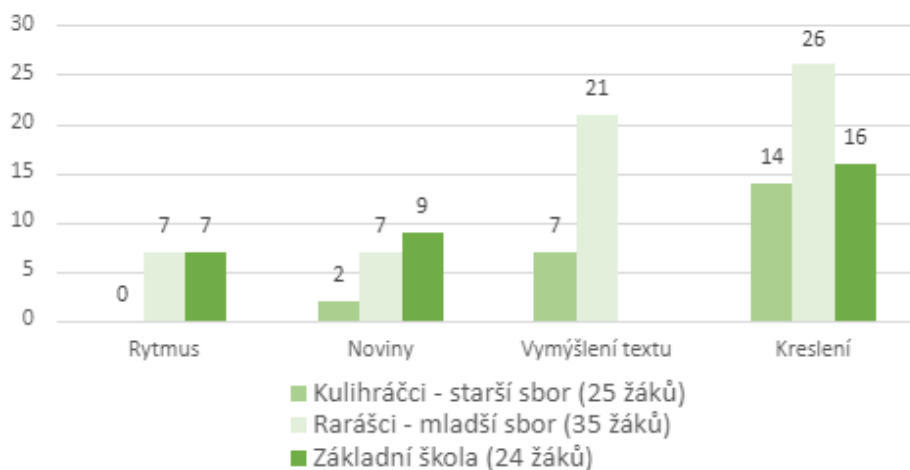
Reflexe

Po našem rozmanitém výstupu byla potřeba zpětná vazba nejen od pedagogů, ale i od zúčastněných dětí.

Po zodpovězení otázek z relaxace si děti znovu lehly a zavřely oči. Do pozadí jsme pustily klavírní skladbu *Ala* od skladatele Joepa Bevinga. Během této skladby jsme dětem pokládaly otázky, na které se dalo odpovědět buď ano či ne, tedy souhlasím či nesouhlasím. V případě, že dítě souhlasilo, tak vzpřímilo svou ruku. Na druhou stranu, když odpověď dítěte byla negativní, tak nechalo svou ruku ležet na podlaze. Tím, že všechny děti měly v průběhu hlasování zavřené oči, nikdo se nemusel bát vyjádřit svůj názor a zároveň nebyl ovlivňován.

Po zodpovězení všech šesti otázek si děti mohly pomalu otevřít oči a postavit se.

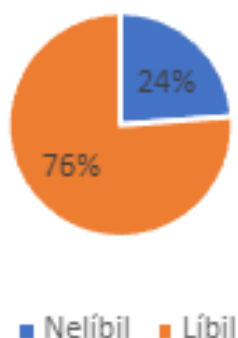
Graf 3 - Srovnání oblíbenosti aktivit



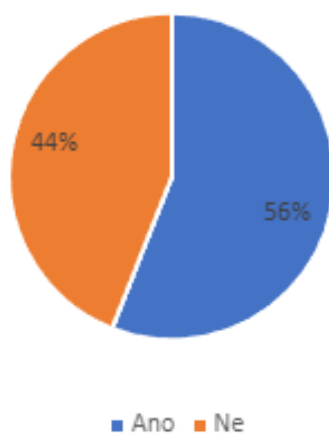
V grafu č. 3 srovnáváme oblíbenost aktivit. Oblíbenost určité aktivity stoupala a šla v souladu s jejím pořadím. Nejoblíbenější činností tedy bylo kreslení, pro které hlasovalo celkem 56 dětí. Vymýšlení textu k melodii písně *Prší, prší* jsme použili pouze ve sborech, tudíž se zde neobjevují odpovědi dětí ze základní školy. Tuto aktivitu si viditelně více oblíbily mladší děti z Rarášků. Opakování rytmu a jeho dynamiky, bylo náročnější a cvičilo pozornost dětí. Možná proto si jej děti neoblíbily více než ostatní aktivity a daly mu nejméně hlasů.

Dětí jsme se také zeptaly, zda by chtěly muzikoterapii zavést v jejich sboru či škole. Dle odpovědí z grafu č. 4 jsme zjistily, že se náš program se líbil celkem 76 % všech dětí, a však muzikoterapii by podle grafu č. 5 zavedlo a aktivně používalo pouze 56 % z celkového počtu dotázaných dětí.

Graf 4 - Komu se program líbil?



Graf 5 – Chtěli byste muzikoterapii zavést ve sboru / škole?



8. ZÁVĚR

Pracovat na ročníkovém projektu pro nás byla velmi užitečná zkušenost. Ve skupině jsme měly možnost poznat se navzájem, naučit se pracovat v kolektivu. Spoustu zajímavých informací jsme se dozvěděly o našem tématu - muzikoterapii.

Možnost vyzkoušet si naši praktickou část na základní škole a ve sborech byla skvělou příležitostí nahlédnout do světa učitelství a muzikoterapie, nicméně to byla průpravu do našeho budoucího povolání.

Praktická část potvrdila funkčnost zvolených činností a důležitost přizpůsobení náročnosti aktivit dle různých skupin, a ujistila nás v chápání muzikoterapie jakožto součástí pedagogické praxe.

S výsledkem naší práce jsme spokojené a těšíme se na využití technik muzikoterapie v budoucí praxi.

9. ZDROJE

Literatura

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál s.r.o., 1998. 246 s. ISBN 80-7178- 264-5

ŠIMANOVSKÝ, Z. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie: ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 2001. 2. vydání. 246 s. ISBN 80- 7178-557-1.

PIPEKOVÁ, Jarmila a Marie VÍTKOVÁ. *Terapie ve speciálně pedagogické péči: Therapien in der sonderpädagogischen Behandlung*. 2. rozšířené vydání. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7.

MAŠKOVÁ, Miroslava. *Tajemno kolem nás*. 2. Praha: Levné knihy, 2010. ISBN 978-80-905889-2-9.

Internetové zdroje

MÜLLER, Oldřich. *Z latinského slova musica – hudba a řeckého slova therapeia*. 400 Bad Request. Wiki - Wiki [online]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Muzikoterapie. Metodický portál RVP.CZ.

Co je to muzikoterapie. *Muzikoterapeutická asociace České republiky - CZMTA* [online]. Copyright © 2023 Muzikoterapeutická asociace České republiky [cit. 26.05.2023]. Dostupné z: <https://www.czmta.cz/muzikoterapie/co-je-to-muzikoterapie>.

DOMKÁŘOVÁ, Veronika. *Muzikoterapie a její praktické využití v zařízení Úsvit – sdružení pro pomoc mentálně postiženým* [online]. Brno, 2006 [cit. 2023-02-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/u032w/Bak._prace.pdf. Bakalářská práce. MASARYKOVA UNIVERZITA Filozofická fakulta Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce PhDr. Dana Knotová PhD.

JAVŮRKOVÁ, Jiřina. *Užití muzikoterapie v hospicové péči* [online]. Praha, 2007 [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ziurg/Cela_prace.pdf Bakalářská diplomová práce.

Masarykova univerzita Filozofická fakulta, Masarykova univerzita Filozofická fakulta.
Vedoucí práce PhDr. Marina Stejskalová, CSc.

MATOUŠEK, Petr. *Muzikoterapie a její využití v zařízení Centrum U Bartoloměje*. Brno, 2009. [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ikf4d/Bakalarska_prace.pdf

HANSLOVÁ, Lucie Patricie. *MUZIKOTERAPIE – POMOC V ŽIVOTĚ I VE ŠKOLE* [online]. Plzeň, 2013 [cit. 2022-11-21]. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/10175/1/Hanslova%20-%20BP.pdf>. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni Fakulta pedagogická Katedra hudební výchovy a kultury. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Marie Slavíková, CSc.

NOVÁKOVÁ, Bc. Jarmila. *Muzikoterapie v základní škole praktické – možnosti využití* [online]. Brno, 2006 [cit. 2022-11-24]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/s8fk0/Diplomova_prace.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita Pedagogická fakulta Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Jarmila Pipeková, Ph.D.

VACEK, Tomáš. *Muzikoterapie z pohledu daseinsanalýzy a její využití v sociální práci* [online]. Praha, 2017 [cit. 2022-11-30]. Dostupné z: https://www.pvsps.cz/data/2017/11/20/12/vacek_tomas.pdf. Diplomová práce. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Vedoucí práce Doc. PhDr. Oldřich Čálek, Csc.

KAPLANOVÁ, Lenka. *VYUŽITÍ MUZIKOTERAPIE VE VÝCHOVNĚ LÉČEBNÉM ODDĚLENÍ PŘESTAVLKY* [online]. Liberec, 2014 [cit. 2023-03-07]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/57382/V_11414_P.pdf?sequence=7.

Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce MgA. Zuzana Bubeníčková.

VACEK, Tomáš. *Muzikoterapie z pohledu daseinsanalýzy a její využití v sociální práci* [online]. Praha, 2017 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.pvsps.cz/data>

[/2017/11/20/12/vacek_tomas.pdf](#). Diplomová práce. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Vedoucí práce Doc. PhDr. Oldřich Čálek, Csc.

HIEU CHU, Quang. *ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI FAKULTA PEDAGOGICKÁ KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY* [online]. Plzeň, 2019 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/38931/1/CHU_BP.pdf. Bakalářská práce. ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI FAKULTA PEDAGOGICKÁ KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Marie Slavíková CSc.

10. PŘÍLOHY

1) Sebereflexe výstupů

Bröcklová Lenka

Jsem moc ráda, že nám byla poskytnuta možnost si jít vyzkoušet muzikoterapii. Číst dokola teorii a nevyzkoušet si ji na vlastní kůži nám nic moc do praxe nedá. Dalo mi to hodně. Umět zajistit a zařídit program pro tak obrovskou skupinu dětí je opravdu oříšek. Ještě větším se stává zaujmout a umět seřadit skupinu dětí.

Myslím si, že naše práce se vydařila, a i dětem se značně líbila. Takový zápal do aktivit jsem od nich nečekala. Všechny děti se zapojovaly, spolupracovaly a po celou dobu panovala příjemná atmosféra. U mnoha aktivit měly možnost vyjádřit svou kreativitu, emoce a svůj názor. Co se mi opravdu líbilo, bylo, že mnoho dětí bylo po celou dobu výstupu otevřené a my jsme tak měly možnost s nimi lépe pracovat.

Navštívily jsme věkově odlišné skupiny dětí a jejich zázemí pro vyučování hudební výchovy a zpěvu. Pokaždé se nám dostaly odlišné výsledky a tím jsme měly možnost odlišit jejich hudební znalosti a dovednosti.

Co se týká našeho výstupu, jsem s ním spokojená. Tohle byla naše první možnost si zkusit muzikoterapii s dětmi. Ačkoliv jsme měly někdy problém s organizací a určitě se máme do budoucího zaměstnání co učit, jsem s naším výstupem velmi spokojená a pyšná na to, co jsme dokázaly. Opravdu se mi líbily námi vybrané aktivity a jejich pestrost. Z našeho výstupu tak měly děti možnost poznat několik variant, jak samotná muzikoterapie může probíhat. Možná jsme tím i pootevřely cestu muzikoterapie na zmiňované základní škole či v pěveckém sboru.

Ze základní školy i sborů jsem odcházela s nadšením, plná zkušeností a radosti, kterou nám děti předaly.

Harabišová Barbora

Být součástí našeho ročníkového projektu a spolu s ním i následných výstupů byla pro mě obrovská zkušenost. Pomohla mi k uvědomění si, kolik práce, úsilí a příprav za takovými programy stojí.

Aktivitu, které jsme si připravily, jsme měli možnost ukázat a provést se třemi věkovými skupinami. Tato možnost byla, podle mého názoru, pro náš projekt velice přínosná. Měly jsme totiž možnost okamžitého srovnání různých faktorů a schopností, ať už rytmického cítění, schopnosti spolupráce, vyjádření svých emocí či schopnosti využít a rozvinout svou fantazii. Rozdíl ve schopnosti spolupráce byl znatelný při aktivitě s novinami. V naší praxi jsme museli občas s měnící se věkovou skupinou malinko poupravit náš přístup či aktivitu. Tomu předcházelo diskutování o tom, zda a co je pro určitou věkovou skupinu vhodné a co naopak ne. Myslím si, že tohle bylo pro nás, jako studentky, dost důležité, abychom si uvědomily, že to, co jde dělat se sedmáky, nemusí vyhovovat a být přínosné dětem například z mladšího sboru.

Já osobně jsem si přípravy i samotnou práci s dětmi velmi užila. Na začátku jsem se bála toho, jak na nás děti budou reagovat a jestli budou vůbec chtít spolupracovat. V průběhu dne ze mě ale všechno spadlo, protože téměř všechny děti byly opravdu ochotné a velmi šikovné a snažili se plnit aktivity, jak nejlépe uměly. Občas jsme my samy udělaly nějakou chybu či nějaký organizační přešlap, snažily jsme se ale vždy a vše udělat, aby bylo co nejlepší. I přes naše občasné chyby si myslím, že naše muzikoterapie byla účinná a dobře povedená.

Mužná Miriam

Mít možnost tvořit ročníkový projekt vnímám jako cennou zkušenost a přípravu na své budoucí povolání.

Dle mého názoru pro nás všechno bylo velmi užitečné. Od začátku do konce. Naučit se spolupracovat s kolektivem, vymýšlet aktivity, které zaujmou každého člena, naučit se pracovat ve stanoveném čase, nad celým projektem uvažovat.

Užila jsem si i tvoření na téma, které jsme si s holkami vybraly. Je moc fajn dozvědět se něco nového o muzikoterapii, vyzkoušet si a zjišťovat, jak to vnímají ostatní.

Praktická část za mě proběhla úspěšně. Naučily jsme se nové věci, mohly jsme si vyzkoušet roli učitele nebo lektorů. Užitečné bylo s pedagogickými pracovníky jednotlivých skupin po našem výstupu mluvit. Dostaly jsme zpětnou vazbu a nějaké rady, jak se k jednotlivým situacím postavit jako pedagog. Rad pedagogických pracovníků si vážím a věřím, že se nám budou do budoucnosti hodit.

Vytvořit program, který se bude skládat ze stejných aktivit, pro tři různé věkové skupiny bylo náročné. Není to sranda. Věřím však, že se nám naše praktická část vyvedla, dala něco nového nám i žákům a jsem moc nadšená z celého výsledku.

Myslím, že se nám práce opravdu povedla, že jsme to všechno myslely vážně a snažily se pracovat na celém projektu opravdu na sto procent.

I přes chyby a nedokonalosti jsme mohly vidět výsledek u dětí i u nás a věřím, že muzikoterapie v našem podání se opravdu povedla.

Šindlářová Štěpánka

Bylo pro to mě cennou zkušeností být součástí naší praktické části ročníkového projektu.

Měli jsme příležitost prezentovat a provádět naše aktivity s různými věkovými skupinami. A právě tato možnost byla pro náš projekt nesmírně prospěšná. Bylo znatelné, že schopnost kreativity se lišila v závislosti na věkové skupině, zejména při aktivitě s hudbou. Museli jsme přizpůsobit náš přístup a aktivity na základě věku dětí, a to nám poskytlo cennou zkušenost. Uvědomili jsme si, že to, co funguje s dětmi ve věku sedmi let, nemusí být vhodné pro žáky sedmé třídy.

Osobně jsem si přípravu a práci s dětmi opravdu užila. Většina dětí byla velmi ochotná a šikovná.

Zábojová Kristýna

Ročníkový projekt jsme si dlouho připravovaly a na jeho realizaci jsme se velmi těšily. Realizace našeho ročníkového projektu se nám dle mého názoru povedla. Celý den strávený s dětmi jsme si velmi užily a získaly jsme spoustu zkušeností do pedagogické praxe.

Děti na základní škole, ačkoli nebyli žádní hudební géniové, nás mile překvapily. Potěšil mě jejich smysl pro humor, zábavu a kreativitu. Tak jako na základní škole, tak i v pěveckém sboru jsem byla překvapená. Děti si s námi zazpívaly, zahrály si na bouřku, ale také se staly autory nových textů na melodii lidové písničky Prší prší. Zkrátka jsem byla s dětmi, jak ze základní školy, tak i s dětmi z pěveckého sboru, velmi spokojená.

Již dopředu jsme počítaly, že náš projekt nemusí všechny děti zaujmout. Na základní škole mě tedy otrávené pohledy dětí nijak nepřekvapovaly, ale v pěveckém sboru, kde jsem předpokládala, že děti chodí s radostí, mě to opravdu překvapilo.

Náš celkový výstup se dle mého názoru povedl lépe, než jsme očekávaly. I když nejsme žádní profesionálové, myslím si, že si to děti s námi užily.

Dotazník pro pedagogické pracovníky jednotlivých skupin

Jméno: Marek Sopuch

Muzikoterapie - dotazník

1. Praktikujete Vy sám muzikoterapii?

Ano. Skoro každý den.

2. Využíváte muzikoterapii v hudební výchově? Zkusil jste ji využít i v jiných předmětech? Pokud ano, v jakých?

Nepraktikuji. Občas si něco poslechneme se zavřenýma očima, ale hodinu na tom nepostavím. Je to převážně kvůli tomu, že v aktivitách, u kterých musí být ticho, je pro děti těžké udržet klid. Hudební výchovu vnímají jako odpočinkový předmět, zde mohou „upustit páru“ a trochu se vyblbnout. Také se vždy najde nějaké dítě, které záměrně ticho narušuje. Mám skoro každou třídu jedenkrát týdně právě na hudební výchovu. Kdybych je měl častěji, lépe se mi odhaduje nálada a práce se třídou je také jiná. Využil jsem v RV v jiné třídě.

3. Studoval jste hudbu? Setkal jste se při studiu s muzikoterapií?

Ne, nestudoval.

4. Používají Vaši kolegové muzikoterapii? Pokud ano, jakým způsobem a ve kterých předmětech?

Nevím o tom, spíše ne.

5. Jak hodnotíte náš výstup? Co se Vám líbilo a co naopak nelíbilo? Přišlo Vám něco zajímavého?

Jde vidět, že jste připravení, a to je dobře. Děti to vnímají. Doporučil bych na úvod dětem říct, k čemu je vlastně muzikoterapie vhodná a proč ji praktikujeme (možná jsem přeslechl).

Velmi pozitivně vnímám to, že než jste cokoliv zadali, rozhodl, vysvětlili jste dětem pokyny a pravidla (s úsměvem). S tím mají často lidé bez zkušeností problém.

Pestrost aktivit byla skvělá, vše na sebe navazovalo.

U hromadných diskuzích bych doporučoval první otázky ano/ne. Děti se „zahřejí“ a pak jsou diskuzi otevření.

Konkrétně ke slečně Štěpánka - velmi pozitivně hodnotím to, že děti ztiší hned než se rozkecají.

U nové aktivity bych děti vyzval, ať se soustředí na jednu věc (zvíře/slovo) a ne na dvě.

Jméno: Josef Zajíček

Muzikoterapie - dotazník

1. Praktikujete Vy sám muzikoterapii?

Ano, jsem profesionální hudebník, muzikoterapie je můj každodenní „úděl“.

2. Využíváte muzikoterapii v hudební výchově? Zkusil jste ji využít i v jiných předmětech? Pokud ano, v jakých?

Ano, pravidelně. Ne, jiné předměty nevyučuji.

3. Studoval jste hudbu? Setkal jste se při studiu s muzikoterapií?

Ano, celoživotně. Ano spíš okrajově, až v posledních letech se na ni klade větší důraz.

4. Používají Vaší kolegové muzikoterapii? Pokud ano, jakým způsobem a ve kterých předmětech?

Všichni kolegové jsou aktivní muzikanti, takže ve své každodenní práci.

5. Jak hodnotíte náš výstup? Co se Vám líbilo a co naopak nelíbilo?

Přišlo Vám něco zajímavého?

Pro naše děti to byla příjemná změna. Líbil se mi přístup a komunikace studentek s dětmi.

Noviny, tvoření nové písničky a malování.