

Definice cílové skupiny: Osoby s mentálním postižením

Pojem **mentální postižení** vyjadřuje snížení intelektových schopností, které se projevuje nedostačujícím rozvojem myšlení, omezenou schopností učení a neschopností se přizpůsobit svému okolí (Pipeková, J., 2006, s. 269)

Mentální postižení je možné klasifikovat podle různých hledisek, a to podle etiologie, doby vzniku, typu chování nebo stupně mentálního postižení.

V odborné literatuře se též setkáváme se synonymem „**mentální retardace**“. Tento termín vychází z latinských slov „*mens*“ (mysl, rozum) a „*retardatio*“ (zaostávat, opoždovat); doslovný překlad by tedy zněl „opoždění mysli“.

„mentální postižení charakterizované jako trvalé snížení rozumových schopností, jehož příčinou je organické postižení mozku. U jedinců mentálně retardovaných dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností, k odlišnému vývoji některých psychických vlastností a k poruchám v adaptačním chování“ (Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J., 2003, s. 120). Švarcová (2006) definuje mentální postižení jako „*trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku poškození mozku*“ (Švarcová, I., 2006, s. 30)

Valenta, M., Müller, O. (2007 s. 12) charakterizují mentální retardaci jako „vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i postnatální etiologií“.

Všichni autoři se shodují na tom, že mentální retardace je snížení rozumových schopností.

Ke **společným znakům** osob s mentálním postižením patří *infantilnost, zvýšená závislost na okolí, sugestibilita a rigidita chování, porucha komunikace a interpersonálních vztahů, malá přizpůsobivost k sociálním a školním požadavkům, impulsivnost, hyperaktivita nebo hypoaktivita, citová labilita, zvýšená potřeba uspokojení a bezpečí, zpomalené chápání, roztržitost, snížená mechanická a logická paměť, porucha pohybové koordinace a vizuomotoriky.* (Valenta, M., 2007, s. 36)

- F 70 Lehká mentální retardace (IQ 69 – 50)
- F 71 Středně těžká mentální retardace (IQ 49 – 35)
- F 72 Těžká mentální retardace (IQ 34 – 20)
- F 73 Hluboká mentální retardace (IQ 19 a níže)
- F 78 Jiná mentální retardace
- F 79 Nespecifikovaná mentální retardace

Ve speciálně pedagogické praxi se jedná o přístupy, které se prostřednictvím hudebních, výtvarných, dramatických a tanečních aktivit zaměřují na podporu nebo rozvoj percepčních, pohybových, emočních, kognitivních, komunikačních nebo sociálních kompetencí a naplňují předem stanovené

terapeutické cíle u vybraných cílových skupin. Pozor na epileptiky, hudba která je klientovi nepříjemná může způsobit záchvat.

Muzikoterapie pro osoby s mentálním postižením

V důsledku kognitivních dysfunkcí klientů bývá narušena schopnost učit se a orientovat se v okolním prostředí, v časových vztazích nebo vnímání posloupnosti. V muzikoterapii můžeme tyto deficity kompenzovat a zlepšit úroveň celkového zapojení klienta díky tomu, že hudba strukturuje čas, podporuje vybavování informací, zvyšuje délku i úroveň koncentrace pozornosti a usnadňuje aktivní učení. Dobré jsou například písně, které ve svém textu zahrnují jména přítomných klientů, význam setkání, aktuální den, měsíc, počasí a jiné informace v okolím prostředí, které pomáhají ve vybavování důležitých informací

Reedukace narušených funkcí – využívání zbytkového potenciálu narušených funkcí a jejich rozvoj. Týká se to např. motoriky, paměti, percepčních a integračních funkcí – pro toto je dobrá hra na nástroje. Reedukace je náročný a zdoluhavý proces a muzikoterapie může pomoci změnit tento zdoluhavý nácvik v zábavnou aktivitu a motivaci klientů.

Vhodné aktivity: Zpěv písní – Zpěv písní pomáhá lidem s narušeným řečovým projevem zlepšit jejich artikulaci, rytmus řeči a dechovou kontrolu. Lidem s mentálním postižením slouží písně k rozšiřování slovní zásoby, memorování důležitých údajů a zvládnutí sekvenčních úloh.. Použití písní podle principů strukturovaného učení usnadňuje orientaci klientů v čase, prostoru a posloupnosti aktivit během dne.

Improvizace – svobodné vyjádření emocí klienta. Posílení končetin hrou na nástroje, propojení pohybu s rytmem. Při práci s tělem v aktivní muzikoterapii používáme dechové techniky a hru na tělo. Dech je pokládán za vzor rytmů a zvuků, které vydává lidský organismus. Dech můžeme použít při cvičení i při relaxaci.

Relaxace, většinou spojená s imaginací, Při práci s tělem v aktivní muzikoterapii používáme dechové techniky a hru na tělo. Dech je pokládán za vzor rytmů a zvuků, které vydává lidský organismus. Dech můžeme použít při cvičení i při relaxaci.

Pohybové aktivity - při hudbě podporují a rozvíjejí rozsah pohybů, senzomotorickou koordinaci, svalovou sílu, vytrvalost, respiraci, svalovou relaxaci a kreativní vyjadřování pohybem. Hudební rytmus dodává pohybům strukturu a usnadňuje pohybové vyjádření. Pozitivně působí při motorické reedukaci různých neurologických poruch. Rytmické komponenty hudby pomáhají zvýšit motivaci, zájem a prožitek z pohybu a hudby. S imobilními klienty můžeme provádět tanec a pohybovou improvizaci na vozíku

Hudba podporuje **rozvoj smyslového vnímání, estetického cítění i pohybové činnosti**. Pobízí k soustředění **pozornosti, rozvíjí paměť, fantazii**. Dále napomáhá rozvíjet vnímání rytmu, tempa, melodie a harmonie. U dětí s mentálním postižením hudba rozvíjí i schopnosti **motorické, řečové** a rozšiřuje možnosti **sociálních vazeb a kontaktů**

Program:

Celý program bude na téma JARO, protože před týdnem byl první jarní den. (slouží klientům v orientaci v ročním období)

Hra na jména – každý řekne své jméno a nějakou činnost, která začíná na začáteční jméno jeho příjmení, kterou rád dělá na jaře. Já jsem Adéla a na jaře ráda zahradničím.

Další aktivita bude spojena s písni. Rozdám text písni, která se jmenuje Jaro dělá pokusy. Píseň pustím dvakrát, poprvé si zapamatujte rytmus a na podruhé už můžete zpívat. Když písnička dohraje podruhé, tak si vezmete papíry a zkusíte nakreslit to, co jsi z písničky pamatujete. (tato aktivita zlepšuje slovní zásobu, klienti zpívají a zlepšují artikulaci. Zároveň trénují paměť, tím, že si musí zapamatovat o čem písnička byla.

Reflexe – jak se vám písnička líbila a co jste si z ní zapamatovali.

Improvizace – vyberu jednoho vedoucího improvizace, který bude improvizaci vést podle obrázků. Taktéž souvisí s jarem – první obrázek – vzpomínka na zimu, vyjádřit jak jste se v zimě cítili. druhý obrázek první sluníčko – máte radost? třetí obrázek – všechno se probouzí k životu, kvetou stromy a všechno voní – jak to na vás působí, zkuste zahrát vaši oblíbenou vůni, čtvrtý obrázek – jarní déšť, zkuste zahrát jeho zvuk. pátý obrázek – jarní pohoda a první výlety

Reflexe – jak se vám hrálo a který obrázek se vám líbil nejvíce a u kterého jste měli problém ho zahrát?

relaxace – Představte si, že jste v listnatém lese. Fouká vítr, který si hraje s vašimi vlasy. Vítr postupně rozfouká vaše starosti a smutky. Vše co vás za poslední dobu trápilo zůstává za vámi a vy jdete dál. Každým krokem se stáváte lehčími. Nadechujete se a cítíte vůni lesa. Zároveň v těle cítíte novou energii. Vaše tělo se plní vůní listů a stromové kůry. Mezi listy stromů prosvítá světlo, cítíte teplo z jarního slunce, které pomalu zahřívá vaše tělo i zem po které kráčíte. Les končí a vy úplně očištění a nabití novou silou vstupujete na louku. Tráva je hodně vysoká, takže se dlaněmi dotýkáte a jemně hladíte vrcholky stébel. Najednou k vám přiletí motýl a sedne si vám na prst. Stává se vašim tichým společníkem. Na louce nejste sami. Všude kolem vás jsou vůně a teplo prvního jarního slunce zahřívá vaše tělo, cítíte teplo, i když ze země jsou cítit poslední stíny zimy. Na louce je s vámi také motýl, který si mezitím našel místo na zemi a nabízí vám, aby jste si sedli vedle něho. Tak sedíte na louce, vy a motýl a dýcháte společně s trávou čerstvý vzduch, který je všude okolo vás.