

Problematika a proč použít muzikoterapii?

Charakteristika lidí ve výkonu trestu → Většina recidivistů vychází z disharmonických rodin, u většiny lidí se kriminální činnost objevila i v širší rodině například u otce, strýce apod. Lidé ve výkonu trestu jsou většinou nesezdaní maximálně žijí /žili s přítelkyní. Tito lidé moc nepracují a živí se hlavně nezákonnou činností hlavně za účelem získání peněz. Kriminální kariéra recidivistů je zpravidla dlouhodobého charakteru. Často jsou závislí na měkkých nebo tvrdých drogách. Problematika uvězněných spočívá v tom, že jsou izolováni od společnosti a žijí tam ve své vlastní komunitě. Proto se v tomto případě nejčastěji používá skupinová muzikoterapie. Ta umožňuje mapovat sociální interakce klientů, jejich vztahy ve skupině, postavení uvnitř skupiny jejich schopnosti neverbální komunikace. Občas si muzikoterapeut vytipuje pár klientů, se kterými pak pracuje individuálně.

U lidí ve výkonu trestu se nejčastěji používá tzv. aktivní muzikoterapie. Ta zapojuje klienta do terapeutického procesu spoluvytvářením zvukového okolí, nabízí možnost seberealizace, uvědomování si vlastní nebo skupinové dynamiky. Hudba a rytmus v tomto případě slouží klientovi jako vyjadřovací prostředek, je nabídkou jiného než slovního vyjádření pocitů a myšlenek. Náplní aktivní muzikoterapie jsou psychodynamické hry s hudbou, výrazový tanec, hra na tělo, rytmická cvičení, dechová cvičení atp. Velmi významnou složkou muzikoterapie je nácvik vnímání přirozených i umělých zvuků krajiny, který klientovi pomáhá pochopit změny nálady způsobené zvukovým působením jeho okolí.

- ZPĚV - reflexe až u druhé aktivity se zpěvem
- IMPROVIZACE →
 1. Improvizace, ve které vyjádříme pocity, které máme zrovna v sobě. Každý si vezme nástroj, o kterém si myslí, že jím nejlépe vyjádří své emoce. V první části improvizace se budeme soustředit pouze na vyjádření sebe sama pomocí svého nástroje. → vnímejte své pocity a soustřeďte se na jejich věrné vyjádření. (Jak jste se cítili?)
 2. V druhé části improvizace se pokusíme o vyjádření pocitů skupiny. Znamená to, že začneme hrát improvizaci stejně jako před tím, ale pokusíme se o synchronizaci pocitů ve skupině pomocí nástrojů. Pokusíme se vnímat emoce ostatních, a na konec bychom měli být ve shodě s ostatními nástroji/emocemi. (Byla vám tato improvizace příjemná? Co ve vás vzbuzovala? Šlo vám se napojit na emoci skupiny?)
- DOPROVOD PÍSNĚ ZE ZAČÁTKU – Teď se pokusíme společně doprovodit písničku, kterou jsme se naučili na začátku. Vžijeme se do toho, že jsme jedna velká kapela a to, co jsme se učili ve společné improvizaci, využijeme i v této aktivitě. Stejně jako v improvizaci číslo dvě jde o synchronizaci skupiny. → vnímejte skupinovou atmosféru. (Měli jste pocit, že je skupina v harmonii?)
- REFLEXE A SEBEREFLEXE

Výměna nástrojů, podle toho jaký nástroj chtějí. Improvizace začíná tichem a začne, kdo chce a končí tichem (končí kdo chce).