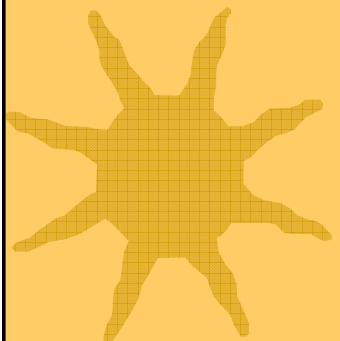
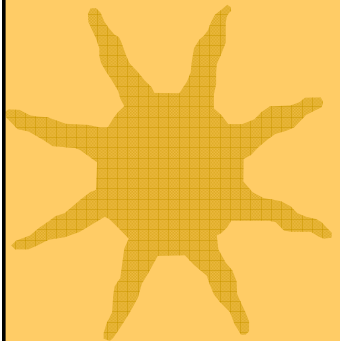
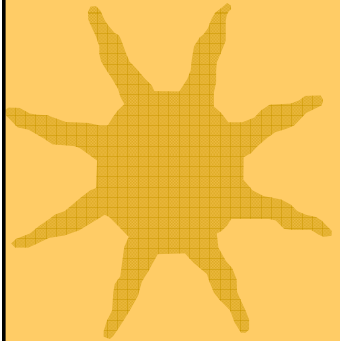




Cílové skupiny muzikoterapie



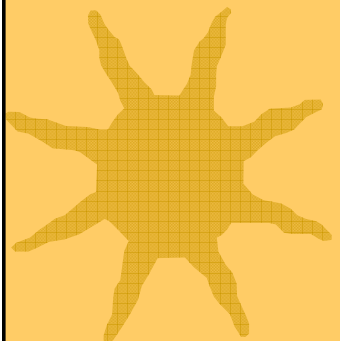
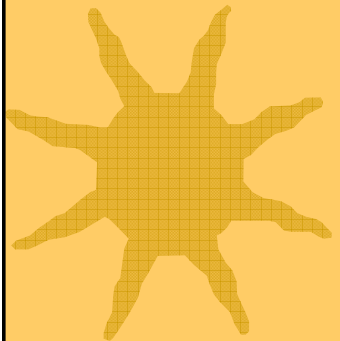
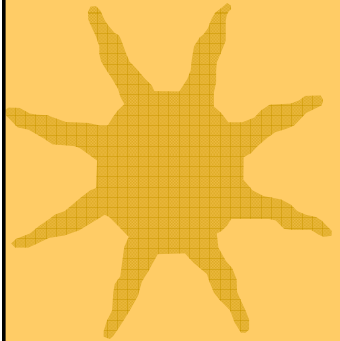
Hudba pro každého



- ★ Každý člověk, a především každé dítě by mělo mít příležitost tvořit hudbu.
- ★ Tvoření hudby slouží k **celistvému rozvoji člověka**, protože zaměstnává zároveň levou i pravou mozkovou hemisféru. Každý, kdo se věnuje hudbě, rozvíjí se celistvě – po stránce rozumové i emoční.
- ★ Levá hemisféra – kognitivní centra
- ★ Kognitivní aspekt hudby zahrnuje rytmiku, strukturu skladeb, čtení notace
- ★ Pravá hemisféra – emoční centra
- ★ Emoční aspekt hudby zahrnuje dynamiku, melodiku, výraz atd.



Děti



Při MT s dětmi je třeba vycházet ze zásad obecné pedagogiky:

⑩ ***Různorodá aktivní činnost***

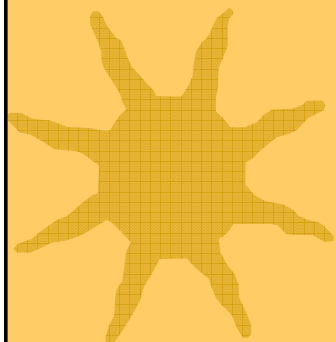
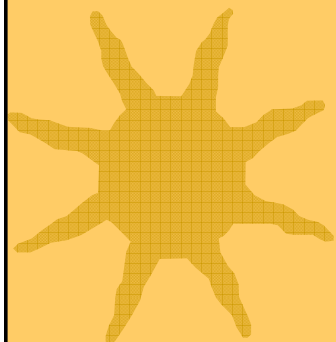
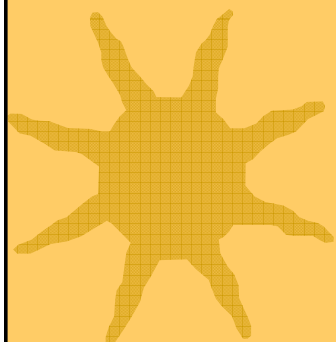
- ★ Dítě předškolního věku a mladšího školního věku prožívá vše **aktivně**, celou bytostí, snadno se nadchne, ale rychle se také unaví a jeho zájem opadá. Doba, po kterou je schopno se plně **soustředit na jednu činnost** trvá od **10 do 20 minut** maximálně. Po této době je třeba změnit druh činnosti nebo zařadit čas k oddechu a uvolnění.

⑩ ***Formou hry***

- ★ Pro děti do dvanácti let mají velký význam **hry**. Hra je pro dítě hlavní a nejdůležitější činností. Rozvíjí své schopnosti a ověřuje si v ní různé způsoby jednání ve vztazích s lidmi i s věcmi a může uplatnit své nápady na řešení různých situací.
- ★ **Soutěživé hry**, ve kterých mohou měřit svoje síly, mají děti rády a potřebují je. Musíme je však vyvažovat i **hrami kooperativními**, ve kterých se zase naučí výhodám a radosti ze vzájemné spolupráce.



Děti



⑩ *S rozvíjením fantazie*

- ★ **Fantazie** se intenzivně rozvíjí a mnohdy převládá nad myšlením. Zvl. v předškolním věku dokáže jednat s předměty jako s živými bytostmi. Hovoří za ně a k nim a těmito představami si nahrazují reálné uskutečnění svých přání. Lavice je kabina letadla, pod stolem je jeskyně, ve které žijí skřítky. Nadpřirozené bytosti jsou pro dítě tak skutečné jako rodiče. Konfabulace neboli „báje“ patří ke zdravému vývoji dítěte.
- ★ Fantazie se týká všech smyslů, tedy i sluchu. Kolem pátého roku už dítě citlivě vnímá nuance zvuků a tónů. Má-li možnost slyšet častěji slyšet hudbu a zpěv v živém podání, brzy jej začne samo napodobovat a vytvářet.. .

⑩ *S respektem k osobnosti dítěte*

- ★ **Osobnost dítěte** vždy respektujeme a nezneužíváme jeho důvěry. Dětské city bereme vážně a nezlehčujeme je. Dítě může velmi poškodit učitel, který bezohledně kritizuje ty, kteří podle něj „zpívají falešně“, aniž by byl schopen je pro hudbu získat. Ohleduplně zacházíme s tématy, která mohou být pro děti z nějakých důvodů citlivá (rodina).
- ★ I s dětmi pracujeme podle všech pravidel skupinové práce .



Hry s písničkou

Lidové písničky

- ★ **nabízejí řadu témat**
 - vztahy mezi rodiči a dětmi, mezi zamilovanými, chudí a bohatí, vypočítavé a upřímné vztahy, věrnost a zrada, pilnost a lenost, vztah k přírodě, ke zvířatům a rostlinám, vztah k práci, k zemi, k rodišti, vztah k Bohu.
- ★ **napomáhají k přijetí náročných životních situací a k vnímavosti okolí**
 - nedorozumění, křivda, zrada, rozchod, smutek, bolest, smrt.
- ★ **poskytují příležitost k vzájemné interakci**
 - k rozhovoru, hře, spolupráci
- ★ **stávají se námětem k další činnosti rozvíjející fantazii a kreativitu**
 - dramatizaci, tanci, spolupráci při výtvarné činnosti
- ★ **stávají se podnětem pro improvizaci**
 - dává směr improvizacímu procesu



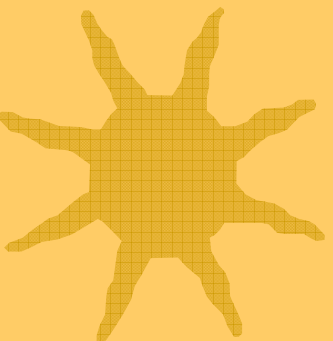
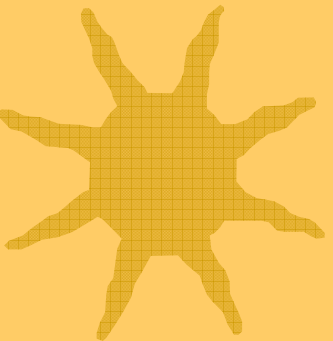
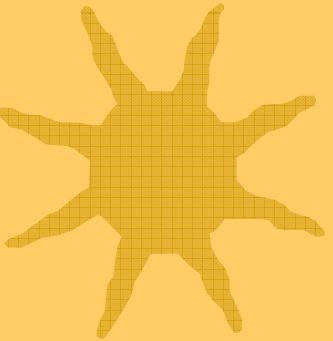
Postup při práci s písničkou

Postup při práci s lidovou písní podle Šimanovského:

- ★ **1. Stručně zachytit základní dějovou situaci danou textem**
 - situaci dětem charakterizovat a přiblížit.

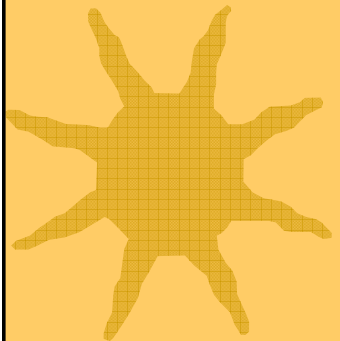
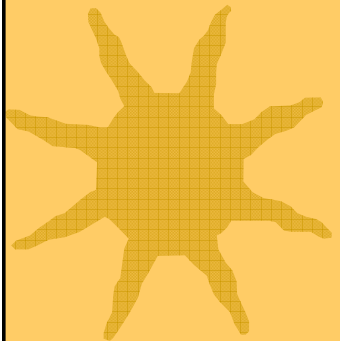
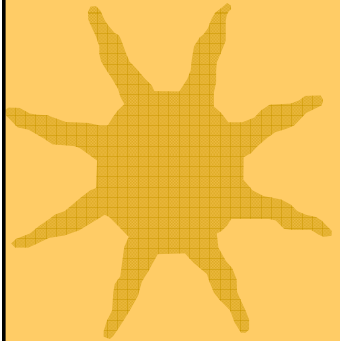
- ★ **2. Téma zobecnit a spojit se skutečnými zážitky dětí**
 - ty se mohou stát námětem ke sdílení vlastních zkušeností
 - rozhovory přispívají k rozvíjení sociálních dovedností dětí

- ★ **3. Navázat hrou, která koresponduje s obsahem písně**
 - námětem pro dramatickou improvizaci však může být jen melodie, jednotlivé postavy nebo klíčová slova a vše, co navozuje představu dalšího děje - lze domýšlet konec, vytvářet jiný, nebo odhadovat, co mohlo situaci předcházet..





Přehled tvořivých prvků pro MT děti



- ★ **Rozlišování zvuků kolem sebe a jejich napodobování**
- ★ **Seznámení s různými vlastnostmi zvuků a jejich napodobování**
- ★ **Napodobování zvuků hudebních nástrojů**
- ★ **Hra na ozvěnu**
- ★ **Hra na vyšší a nižší tón**
- ★ **Změny dynamiky ve zpěvu písně**
- ★ **Znázornění hudebních kontrastů pohybem, kresbou**
- ★ **Poznávání spolužáků podle zpěvu.**
- ★ **Napodobování melodií a rytmů zazpívaných (zahraných) učitelem**
- ★ **Vytváření melodických a rytmických obměn**
- ★ **Rytmická deklamace slov a slovních skupin, spojení rytmické deklamace s hrou na tělo**
- ★ **Melodizace slov a slovních skupin, spojení melodie s rytmizací (i dvojhlasně)**
- ★ **Vymýšlení slov k danému rytmu, vymýšlení textu k melodii**
- ★ **Vytváření doprovodu jednoduchých rytmických doprovodů k písním**
- ★ **Pohybové vyjádření výškového průběhu melodie písně**
- ★ **Rytmický dialog, melodický dialog**



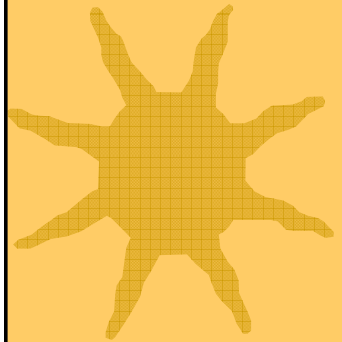
MT v dětské psychiatrii

Čeho lze hudbou dosáhnout

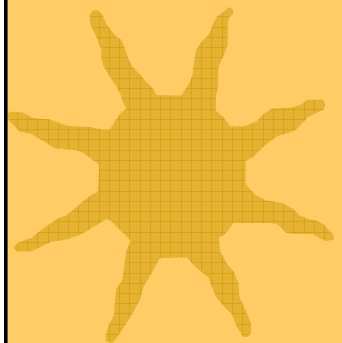
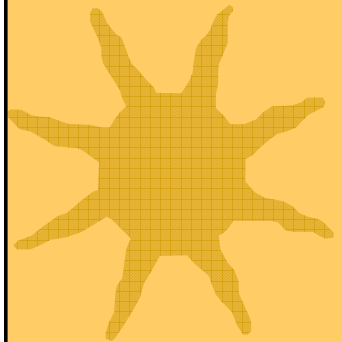
- ⑩ *Pomoci vyjádřit pocit* - verbálně i neverbálně (kresbou, gestem apod. Poukázat na důležitý problém.
- ⑩ *Změnu nálady*
- ⑩ *Vytvoření vhodného prostředí*, může pomoci navození atmosféry bezpečí a důvěry.
- ★ Hudba může vytvořit bezpečný rámec pro prožívání bolestivých emocí. To je důležité pro práci s týranými dětmi, sexuálně zneužívanými dětmi, dětmi po suicidiálním pokusu.
- ★ *Pomoc při léčbě* posttraumatických poruch, poruch spánku, depresí mohou pomoci imaginační techniky spojené s hudbou.



MT ve speciální pedagogice

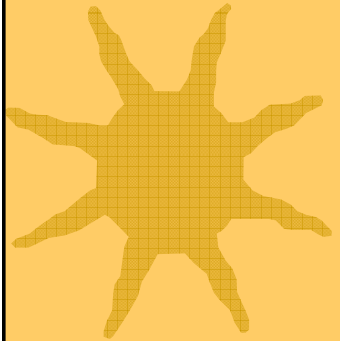


- ★ **V logopedii** jsou MT techniky rozvíjeny již velmi dlouho. Pravidelné dýchání při zpěvu, rytmická stránka písní i radost ze zpěvu velice pomáhá při odstraňování koktavosti a vad řeči vůbec.
- ★ **V psychopedii** se vyrovnáváme s poruchou rozumových funkcí, je postižena schopnost koncentrace, afekty v jednání převládají. Muzikoterapie využívá lákavých hudebních podnětů a zálibu těchto dětí ve vyluzování nejrůznějších zvuků, a tím rozvíjí jejich schopnost soustředění. Ve spojení s pohybem rozvíjí také jejich motorické schopnosti. Pomáhá navazovat vztahy a dodává prožitky radosti a uspokojení, což má význam pro emocionální výchovu.
- ★ **V somatopedii** se vyrovnáváme s poruchami hybnosti. Spontánní zájem těchto dětí o hudební aktivity jim umožňuje mnohem účinnější rehabilitaci. Cvičení spojené s hudební aktivitou je pro dítě přitažlivé a své fyzické obtíže překonává snadněji. Především skupinová práce s těmito dětmi napomáhá jejich socializaci, umožňuje zdravější sebehodnocení a vztahy k okolí.



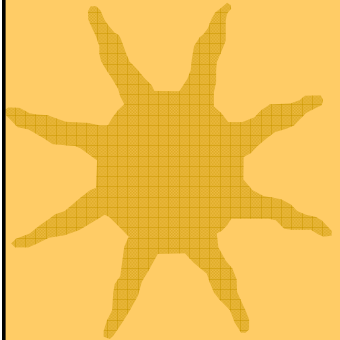


Lidé se smyslovým postižením



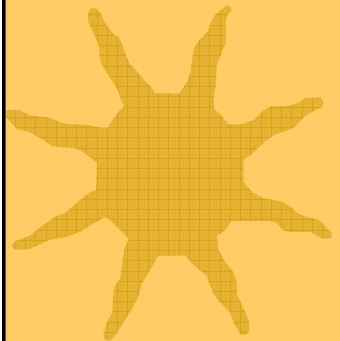
★ **Nevidomí**

- ★ Mezi velkými hudebníky bylo a je mnoho nevidomých (Ray Charles, Steve Wonder, Mário Biháry, Botteli)
- ★ V současnosti je možné převést do Brailova písma jakýkoliv notový zápis. Většina nevidomých se však učí opakováním.
- ★ Vyjadřování skrze hudbu těmto lidem dodává sebejistotu a sebevědomí, získávají pak více jistoty i v pohybu.



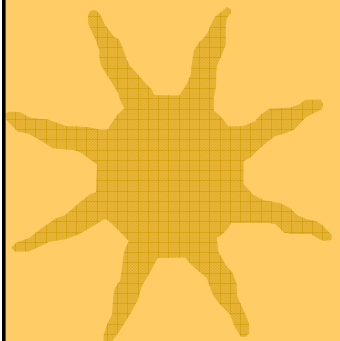
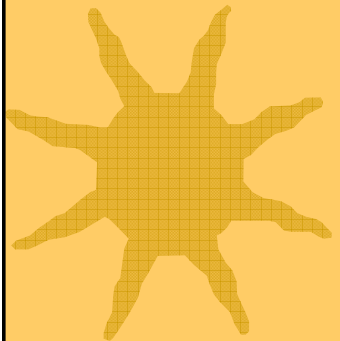
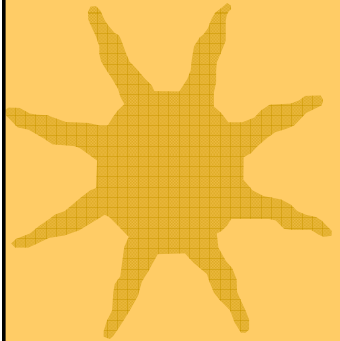
★ **Neslyšící**

- ★ Většina neslyšících má nějaké zbytky sluchu a rádi tedy hudbu poslouchají, přinejmenším cítí vibrace (kytary, bubnů apod.).
- ★ MT může podpořit tzv. **orální program**, kdy je zakázána znaková řeč. Neslyšící se učí používat svůj hlas, vydávat zvuky a kultivovat je, zpívat. Jde o hudebněřečovou terapii.





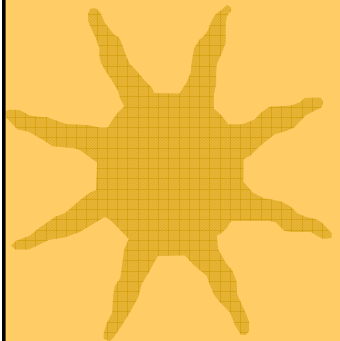
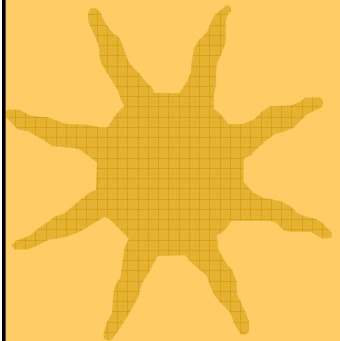
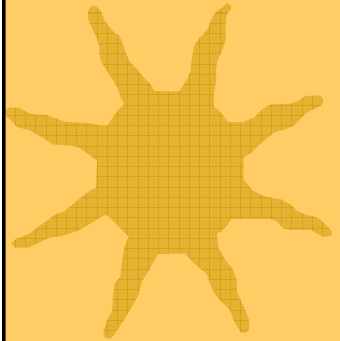
Lidé s mentální retardací



- ★ Při MT s cílovou skupinou nejde jen o to, dát jim nástroje a nechat je vyřádit, ale zaměřit se na získání nějaké konkrétní dovednosti či jiného profitu. MT využívá schopnosti hudby, vtáhnout člověka do procesu učení. Také paměť funguje ve spojení s hudbou lépe.
- ★ MT lze rozvíjet **schopnost porozumění, komunikační a jazykové dovednosti**. Hudba a jazyk jsou hodně spojené. Terapeut může vymyslet píseň na slova a instrukce, kterým chce, aby klienti porozuměli.
- ★ Rytmus dobře znázorňuje **početní trivium** – kolikrát udeřím na buben? Učení napodobováním. Pozornost zvyšuje zábavnost zvuku, úderu, tónu.
- ★ Také **učení barev a tvarů** může být podpořeno hudbou, prostřednictvím jednoduchých bicích nástrojů a jejich zvuků (různobarevné bubínky, rumbakoule, dřívka atd.)
- ★ **Motorika a manipulace** s předměty se rozvíjí díky možnosti ovládnout nástroj, udeřit, rozezvučet. Klient usiluje udeřit, chce rozezvučet nástroj. Pokud se klient naučí držet kytaru, naučí se držet i příbor.
- ★ Společná hra, dělení se o nástroje, jejich výměna přináší i **sociální dovednosti** a posiluje volní vlastnosti a disciplínu.
- ★ To vše přináší do **duševního života** radost, nadšení, zaujetí.



Lidé s fyzickým handicapem

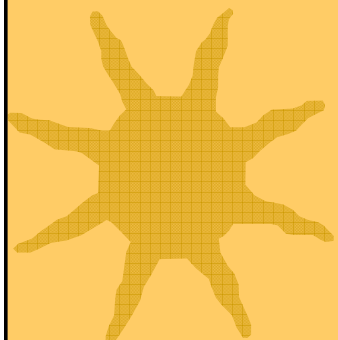
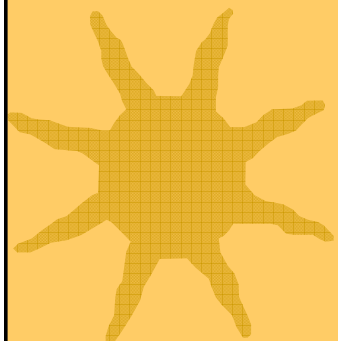
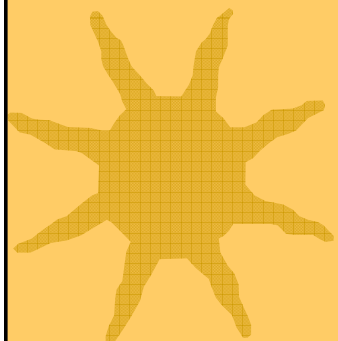


- ★ Pro lidi s fyzickým handicapem nebo s kombinovanými vadami existují upravené, modifikované hudební nástroje, na kterých mohou tvořit hudbu. I člověk s protézami rukou může hrát na xylofon apod.
- ★ Výhodná je spolupráce fyzioterapeuta s muzikoterapeutem. FZ určí, jaký pohyb je třeba si osvojit, MT k tomu navrhne hudbu.
- ★ K vytváření tónů na nástroje se užívají všechny svalové součásti rukou. Např. trsátkem lze hrát na kytaru pohybem celé paže anebo jen malým pohybem článků prstů.



Senioři

- ★ I takto nemocné lze aktivizovat hudbou. V mozkových centrech se probudí asociace s hudbou spojené – hudba spojená s rodiči, s dobou mládí, z období první lásky, hudba spojená s náboženskými prožitky apod. Tyto asociace spojené s hudbou v sobě máme uloženy natolik silně, že mohou překonat i vliv choroby. Vhodnou metodou je imaginace.
- ★ Hudební vyjádření pomocí jednoduché improvizace pak může nahrazovat nemožnost komunikace.





Lidé s demencí

Příznaky nemoci (v počátcích)

- ★ potíže s vyjadřováním, hledání slov
- ★ zhoršení paměti
- ★ zhoršení orientace v čase a prostoru
- ★ špatná adaptace na nové situace
- ★ ztráta iniciativy a motivace
- ★ potíže s rozhodováním
- ★ depresivní nálada či agresivní chování

Cílem MT je:

- ★ *aktivizovat klienta*
- ★ *umožnit setkání s ostatními*
- ★ *docílit změny nálady (radostný prožitek)*
- ★ *poskytnout přiměřené zaměstnání a zábavu*



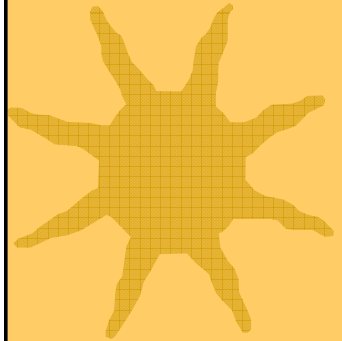
Lidé s demencí

MT může být praktikována za těchto podmínek:

- ★ připravovaná lekce musí být jednoduše strukturovaná, postavená na jedné hlavní činnosti (poslech, hra na nástroj, zpěv, tanec na hudbu)
- ★ pokyny a zadávané úkoly musí být předneseny jasnou a srozumitelnou formou
- ★ je třeba zároveň počítat s krátkodobou pamětí klientů – pokyny je třeba znovu opakovat
- ★ je také třeba počítat s tím, že většina klientů nebude schopna spojit dvě činnosti dohromady (zpěv s bubnováním apod.)
- ★ délka lekce by neměla přesáhnout 15 – 20 minut
- ★ frekvence a čas lekce by měl být pravidelný, aby zapadal do rituálu dne
- ★ skupina pro MT by neměla přesáhnout 5 osob, aby se muzikoterapeut mohl každému dostatečně věnovat
- ★ přizpůsobit výběr témat a hudby zálibám klientů (dechovka, lidové písně)
- ★ brát zřetel na individualitu každého klienta, na druh postižení (sluch, koordinace pohybů apod.), na stadium jeho nemoci i aktuální náladu
- ★ pokud je to možné, zapojit do lekcí i ošetřující personál
- ★ prostředí MT lekce má umožňovat nerušenou práci v bezpečném, důvěrném prostoru

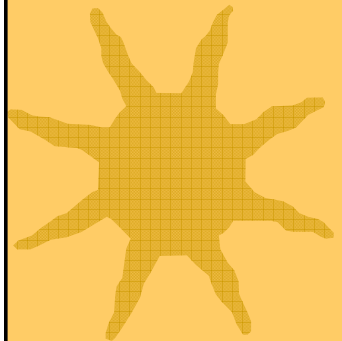


Lidé trpící onemocněním



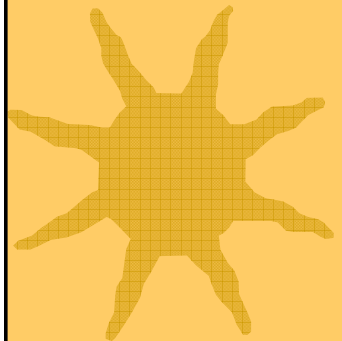
★ Lidé s HIV, s nádorovým onemocněním

★ Existuje mnoho dalších skupin, kdy může hudba významně pomoci i tím, že má vliv na biochemické procesy v těle a na imunitu.



★ Lidé trpící bolestí

★ Uvolnění lidé cítí méně bolesti. Hudba by měla člověka uvolňovat a připravit pole dříve, než bolest nastoupí.



★ Rituály jiných kultur dosvědčují, že hudby ve spojení s rituály je možné užívat i k anestezii.



Vězni a lidé při léčbě závislosti

- ★ Společná hudba prolamuje pocit izolace a **pomáhá socializaci** skupin osob dočasně vyloučených z běžného života společnosti.
- ★ MT mění charakter strohého a **stresujícího prostředí**. Jednotlivé techniky MT - improvizace, imaginace, hudba a dramaterapie může dosáhnout i **pozitivní změny osobnosti** a připraví tyto klienty na návrat do společnosti.

