

## Techniky pro komunikaci

### ■ Jablíčko

Děláme, že máme jablíčko, na někoho se podíváme a řekneme: hop. Dotyčný jej chytí, podívá se na dalšího a řekne: hop a jakoby hodí jablko dále. Postup se opakuje.

### ■ Klapnoucí reakce

V kruhu předáváme KUK, BAF

### ■ Poplácej souseda po zádech

Posíláme po kruhu poplácání po zádech a slova uznání.

### ■ Na předzpěváka

každý zazpívá spolu s hrou na tělo či pohybem své jméno, ostatní 2x opakují

### ■ Ano, ano – ne, ne

Dva protagonisté či dvě skupiny si navzájem odporují vyslovováním souhlasu či nesouhlasu. Technika slouží k vymezení a ohraničení sebe sama, k aktivizaci sebevědomí.

### ■ Hra z úkrytu

cíl: zajištění bezpečí a ochrany v neznámém prostředí, vyrovnání napětí mezi chutí a strachem, očekáváním a obavou

Každý člen skupiny si v prostoru z židlí, dek, šátků apod. vytvoří skrýš, kde se bude cítit jistý a v bezpečí. Do skrýše si vezme jeden či více hudebních nástrojů a podle toho, jak chce, o sobě dává vědět jejich prostřednictvím vědět. Skrýš opouští členové skupiny až tehdy, když nejsou slyšet žádné zvuky a nikdo nehraje. Vedoucí může k této hře vymyslet vhodnou legendu.

### ■ Volná improvizace ve skupině

cíl: komunikace podle skupinové dynamiky

Každý si může vybrat nástroj, začít, vkládat vlastní nápady, odpovídat na hru jiných, vést k závěru.

### ■ Volnou improvizaci jednotlivce ztvárňují ostatní výtvarně. Protagonista tak obdrží sérii obrazů své improvizace.

**Obměna:** Nástrojovou improvizaci jednotlivce ostatní podporují svým zpěvem, vokalizací.

### ■ Improvizace poslepu

Vedoucí dotykem určí, kdo hraje a kdo hru ukončí. Vedoucí může i rozdat nástroje a zase je odebrat.

### ■ Rozhovor

cíl: **pomoc orientovat se v důležitém vztahu, získat přehled o vlastních interakčních tendencích**  
Klient s terapeutem, či dva protagonisté ve skupině prozkoumávají důležitý vztah klienta či protagonisty pomocí improvizčních duet. Improvizace znázorňuje například rozhovor v tomto vztahu.

### ■ Rolová improvizace

Nabízí zvukové ztvárnění rolí (partner, rodič, dítě, podřízený, nadřízený atd.), v nich pak účastníci uplatňují svá komunikační schémata. Díky hře v určité roli může být člověk konfrontován s některou stránkou vlastní osobnosti, kterou nerozvíjí.

### ■ Improvizací dialog

Improvizací dialog napomáhá ke sdělování vlastních postojů a pocitů vůči druhému úsporným způsobem. Hudební komunikace může zasahovat hlouběji než verbální a může napomoci vyjadřovat své pocity vůči druhým přiměřeným způsobem.

### ■ **Skupinové improvizace emocí**

Každá skupina si vybere tři emoce, které postupně představí ve společné improvizaci. Druhá skupina se snaží improvizovanou emoci určit. Podobně si může každá skupina zvolit k improvizaci tři charakteristické životní situace.

### ■ **Hra na sóla**

Během společné improvizace se na domluvený signál vždy jeden člen skupiny ujme sóla na svůj nástroj. Po ukončení sóla (ztišením) se ostatní opět přidají a rozvíjejí jeho téma. Poté může opět následovat sólo dalšího hráče.

### ■ **Hlasová podpůrná technika**

Technika se uplatňuje v individuální terapii. Pokud klient improvizuje a není si jistý, je třeba jej poslouchat a podpořit jej prostřednictvím volné vokalizace vlastním hlasem. Je to technika nonverbální podpory a interakce.

### ■ **Sdílení nástrojů**

**cíl: podpořit komunikaci, budovat vzájemnost a důvěru, pomoc klientům majícím problémy s hranicemi a sebekontrolou**

Terapeut s klientem či dvojice ve skupině hrají na společný nástroj (současně nebo kooperativně).

#### ■ **Darování**

**cíl: posílení vzájemnosti a důvěry**

Terapeut složí klientovi píseň či mu daruje nějaký malý hudební nástroj. Podobně se mohou obdarovat i členové skupiny.

#### ■ **Rytmické kotvení**

**cíl: podpora pocitu jistoty a vyrovnanosti, zakotvení v realitě**

Terapeut či někdo ze skupiny udržuje základní tempo jako základ pro klientovu (skupinovou) improvizaci.

#### ■ **Imitování**

**cíl: sebereflexe, posílení schopnosti reagovat a komunikovat**

Terapeut nebo skupina reprodukuje protagonistův projev či reakci těsně po tom, co byla prezentována (rytmus, melodie, pohyb, výraz tváře atd).

#### ■ **Synchronizování**

**cíl: uvědomění sebe sama, stabilizace, podpora vztahu mezi klientem a terapeutem či skupinou**

Terapeut či skupina se přizpůsobuje protagonistovi a provádí stejnou aktivitu ve stejném čase (stejný pohyb, rytmus, nálada, stupeň energie).

#### ■ **Rozvíjení**

**cíl: posílení sebevědomí, sebedůvěry, podpora kreativity a sebevyjádření**

Protagonistův rytmický či melodický motiv terapeut či ostatní rozvíjejí ve své improvizaci.

#### ■ **Vytváření prostoru**

**cíl: podpora sebevědomí, schopnosti převzít odpovědnost**

Terapeut či skupina vytvoří ve své improvizaci prostor pro sólo jednotlivce (klienta či protagonisty).

#### ■ **Harmonie**

**cíl: soulad s ostatními, aktivní odpočinek, schopnost dát najevo, když se cítím nepříjemně**

Improvizujeme příjemnou hudbu, kterou vycházíme druhým vstříc. Kdo se nebude cítit příjemně, zvedne ruku a může charakter hry změnit. Pokud bude někdo považovat hru za nesnesitelnou, zvedne obě ruce a hra končí.

#### ■ **Ustupování**

**cíl: podpora přebírání odpovědnosti, kreativity**

Po tom, co terapeut či vedoucí hraje v improvizaci vedoucí roli, přenechá vedení klientovi či protagonistovi ze skupiny.

### ■ Dirigování

cíl: rozvíjení schopnosti vedení, posílení sebedůvěry a soudržnosti skupiny  
Improvizace je vedena klientem či protagonistou, jeho pohyby, slovy.

### ■ Nacvičování

cíl: koncentrovat pozornost na cíl, posílit sebevědomí  
Terapeut nacvičuje s klientem či skupinou improvizaci výstup.

### ■ Poslech vlastní nahrávky

cíl: posílení identity, schopnost sebereflexe  
Společný poslech nahrávky improvizace a rozhovor o ní.

### ■ Symbolizování

cíl: uvědomit si, že reálné situace se dají vyjádřit abstraktně a že je lze sdílet i mimoslovně, technika se využívá ke zpracování vědomého i nevědomého materiálu klienta či protagonisty  
Protagonista (klient) si představí určitou událost, situaci, pocit, se kterým je třeba pracovat, a pokouší se ho reprodukovat hudebně, pomocí zvuků. Může sdělit o jakou situaci se jedná či tato může být předmětem intuitivního odhadu od ostatních.

### ■ Improvizací dialog

Improvizací dialog napomáhá ke sdělování vlastních postojů a pocitů vůči druhému úsporným způsobem. Hudební komunikace může zasahovat hlouběji než verbální a může napomoci vyjadřovat své pocity vůči druhým přiměřeným způsobem.

### ■ Hraní rolí

cíl: rozvoj sociálních dovedností, flexibility a posílení vlastní role  
Terapeut motivuje klienta či protagonisty ke střídání různých rolí v rámci dvojice či skupiny (dominantní, submisivní, partnerská a spolupracující či role dirigenta, hráče, posluchače apod.)

### ■ Mé jméno

cíl: kontakt se sebou, identifikace s vlastním jménem, rozvoj sebepojetí  
Každý ze skupiny ztvární své jméno pomocí hudebního nástroje, hry na tělo, zpěvu, případně i výtvarně. Jednotlivá písmena jména je možné vokalizovat v různé výšce tónu, nebo spolu s jejich vyslovování ztvárňovat pohybem, jméno je možné zatancit.

### ■ Situační improvizace

Vychází z konkrétního dění ve skupině a reaguje na něj. Poskytuje možnost reagovat na rozhovor, gesto, povzdech, na cokoli, co si zaslouží pozornost při dění ve skupině (potřeba podpory, reakce na selhání apod.).

### ■ Rolová improvizace

Nabízí zvukové ztvárnění rolí (partner, rodič, dítě, podřízený, nadřízený atd.), v nich pak účastníci uplatňují svá komunikační schémata. Díky hře v určité roli může být člověk konfrontován s některou stránkou vlastní osobnosti, kterou nerozvíjí.

### ■ Improvizací dialog

Improvizací dialog napomáhá ke sdělování vlastních postojů a pocitů vůči druhému úsporným způsobem. Hudební komunikace může zasahovat hlouběji než verbální a může napomoci vyjadřovat své pocity vůči druhým přiměřeným způsobem.

### ■ Hlasová podpůrná technika

Technika se uplatňuje v individuální terapii. Pokud klient improvizuje a není si jistý, je třeba jej poslouchat a podpořit jej prostřednictvím volné vokalizace vlastním hlasem. Je to technika nonverbální podpory a interakce.

### ■ Kontaktní skladba

#### ■ *– ocenění, podpora vědomí o sobě a o blízkém okolí*

■ Jedná se o krátkou, snadno zapamatovatelnou skladbu, ve které jsou zmíněna jména všech členů skupiny. Při oslovení každého je třeba s ním vyhledat oční kontakt, dát mu najevo, že

jej vítám, že je akceptován, že je přijat. Ten, pro kterého se píseň zpívá, může vybrat jméno dalšího, pro kterého bude následující sloka.

■ **Ulička**

- Skupina vytvoří uličku a zeptá se toho, kdo má být přivítán, jak chce přivítat. Protagonista si zvolí emoci, v jejím duchu pak skupina hraje, zatímco vítaný uličkou prochází.

■ **Hudební rituál**

- Jednotlivé skupiny protagonistů (klientů) vytvoří na danou hudbu rituál, jehož téma si sami zvolí. Rituál mohou vytvářet i na hudbu vlastní, živě hranou.
- Po určeném čase si skupiny navzájem rituál předvedou a pokoušejí se navzájem rozpoznat jeho téma.

■ **Varhany – prožívání sjednocení s ostatními**

prostřednictvím společného dýchání a rezonance zvuku

kontraindikace: psychotici

Ležíme vedle sebe v zárodečné poloze – následující se dotýká rukou zad předešlého, druhou ruku má na rameni předcházejícího – vnímat a sladit dech se předcházejícím – postupně při výdechu posíláme ostatním svůj tón

■ **Stejný úder – sjednocení, důvěra**

úder obou rukou následují pravidelně po sobě, hlasitost nespojovat s rychlostí

Společně bubnujeme – absolutně pravidelně v síle úderu a v tempu (metronom) – zpomalujeme až k hrozbě rozpadu – zrychlujeme až hrozí chaos – zpět k normálu – podruhé spojíme s dynamikou