

## Zadání úkolu 1

### Nejprve si pozorně přečtěte prezentaci

„Jak nás hudba ovlivňuje a jak na nás působí“

Pokud k jejímu obsahu budete mít nějaké dotazy, napiště mi je prosím na email:  
zajicova@jabok.cz

V této prezentaci čteme:

**Některé skladby se nám stávají citově blízké. Symbolizují nám *určité životní etapy*, postoje, ideály. Díky hudbě je můžeme znovu prožít, zpracovat, uzavřít.**

Vaším úkolem tedy dále je:

**Vybrat si dvě svá životní období a stručně je několika slovy popsat** (co vás v té době nejvíc zajímalo, čím jste se zabývali, jakou jste pociťovali náladu apod)

**Ke každému z těchto dvou období připojte odkaz na poslech skladby**, která toto vaše období nejlépe charakterizuje nebo která je pro vás symbolem této životní etapy.

**Celý soubor pak uložte do odevzdávací s názvem *Dvě skladby mého života***, a to podle své příslušnosti buď do skupiny A nebo B.

**Učinite tak nejpozději do pondělí 28. 9. večer.**

V odevzdávací budou mít ostatní ze skupiny možnost si vaše skladby poslechnout.

Učiníme tak jeden z prvních kroků důležitých pro fungování každé muzikoterapeutické skupiny, totiž něco se o sobě navzájem dozvědět a tak budovat vzájemnou důvěru.

Pro budování vzájemné důvěry a bezpečného prostředí je však třeba důsledně respektovat základní pravidla práce ve skupině, která samozřejmě platí i pro tuto formu kontaktu.

Ta jsou mimořádně důležitá a prosím, abyste si je zapamatovali:

- 1. Nic se nehodnotí, nic není dobře nebo špatně.**
- 2. Každý má právo projevit se zcela osobitě a jedinečně, v tom je hodnota jeho příspěvku skupině.**
- 3. Všechno, co se řekne nebo napíše, zůstává ve skupině. Je přísně zakázáno jakoukoliv formou to předávat dál mimo skupinu.**
- 4. Každý si volí svou míru důvěrnosti tak, aby aktivitu nepociťoval jako ohrožující.**

Srdečně zdravím a těším se na Vaše příspěvky.

Jana Zajícová