



Cílové skupiny muzikoterapie



Hudba pro celistvý rozvoj



- ★ Tvoření hudby slouží k **celistvému rozvoji člověka**, protože zaměstnává zároveň levou i pravou mozkovou hemisféru.
- ★ Každý, kdo se věnuje hudbě, rozvíjí se a aktivuje 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.



Muzikoterapeut



Práce vedoucího MT skupiny předpokládá:

- ★ Práci v týmu s ostatními odborníky (pedagogy).
- ★ Znalost aktuálního stavu klientů, přístup k informacím o nich.
- ★ Individuální přístup ke klientům, lekce jsou reakcí na jejich potřeby.
- ★ Úctu k osobnosti klienta (dítěte) a schopnost empatie.



Aktivita terapeuta nesmí převažovat nad aktivitou klientů (dětí).

V aktivitě a sebevyjádření je třeba **podporovat všechny klienty (děti)**, nejen nadané a aktivní.





Při lekcích využíváme



- ★ **Hudební nástroje** i výrobu vlastních nástrojů.
- ★ **Hru na tělo** – tleskání, dupání, plácání, luskání.
- ★ **Slova písní**, recitace, rytmizace.
- ★ **Melodizace** rozhovorů, pokynů a informací.
- ★ **Pohyb a tanec**
- ★ **Vizuální stimulace** – obrazů, grafických a pohybových znázornění.
- ★ **Prostředky dramatizace** – masky, převleky, šátky aj.
- ★ **Hry**
- ★ **Rozhovor**



MT lekce pro děti



Vycházíme ze zásad obecné pedagogiky



- Program musí mít jasný **záměr a cíl** – co chceme učit, rozvíjet.
- Ve středu programu je **zážitek** prostřednictvím smyslů, pohybu a hry.
- Formou muzikoterapeutické hry **rozdvíjíme představivost a fantazii.**
- Respektujeme omezenou schopnost soustředění – **program různorodý a pestrý.**
- **Respektujeme osobnost a jedinečnost dítěte.**





Průběh lekce



- ★ Výchozím bodem je vybraná **lidová píseň**
- ★ Prostřednictvím **rozhovoru** přiblížíme téma písně, probudíme **představivost**, evokujeme **zkušenost**.
- ★ Téma písně volíme jako námět pro **rozehřívací pohybové činnosti**.
- ★ Prostřednictvím **rytmizace slov písně** rozvíjíme **rozumové schopnosti, paměť, přesnost, souhru, soustředění**.
- ★ Prostřednictvím **melodie a hudebního charakteru** písně vedeme děti k **prožitku emocí**, které píseň přináší (radost, smutek, stesk, zlost, strach).
- ★ Téma písně zpracujeme prostřednictvím **muzikoterapeutické hry** spojené s **improvizací** či jednoduchou dramaturgií.
- ★ Průběh a pocity spojené s hrou **reflektujeme** – verbálně či výtvarně.



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**

- dramaturgii, 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 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..

V průběhu celého procesu píseň různým způsobem zpíváme a opakujeme.



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**



Cíle MT lekcí



- ★ Nové **prožitky** a **poznání**, rozvoj **fantazie**.
- ★ Pomoci **vyjádřit pocit**, dosáhnout **změny nálady**.
- ★ Rozvoj **motorických** a **pohybových schopností**.
- ★ Podpora **vývoje řeči** a **komunikačních schopností**.
- ★ Podpora **sociálních vazeb** a **vztahů**.
- ★ Podpora při **osvojování vědomostí** a **správných návyků**.
- ★ Rozvoj **paměti**.
- ★ Rozvoj **schopnosti naslouchat** a **soustředit se**.
- ★ Rozvoj **hudebnosti** a hudební gramotnosti.
- ★ Vytvoření **vhodného prostředí**, pomoci k navození atmosféry bezpečí a důvěry.
- ★ Vytvoření **bezpečného rámce** pro prožívání bolestivých emocí
 - důležité pro práci s týranými dětmi, sexuálně zneužívanými dětmi, dětmi po suicidiálním pokusu.



MT ve speciální pedagogice



★ **V logopedii pomáhá**

- pravidelné dýchání při zpěvu,
- rytmická stránka písní
- radost ze zpěvu



★ **V psychopedii se vyrovnáváme s poruchou rozumových funkcí**

- je postižena schopnost koncentrace, afekty v jednání převládají
- pomáhají lákavé hudební nástroje, lákavé vyluzování zvuků
- ve spojení hudby s pohybem se rozvíjejí motorické schopnosti
- hudba pomáhá navazovat vztahy
- přináší prožitky radosti a uspokojení - důležité pro emocionální výchovu



★ **V somatopedii se vyrovnáváme s poruchami hybnosti**

- umožňuje mnohem účinnější rehabilitaci.
- skupinová práce s těmito dětmi napomáhá jejich socializaci
- umožňuje zdravější sebehodnocení a vztahy k okolí.



Lidé s fyzickým handicapem



Hudba a s ní spojené zážitky, schopnosti a dovednosti poskytují **kompensaci handicapu**.

★ Pohybový handicap

- Spolupráce fyzioterapeuta s muzikoterapeutem:
FZ určí, jaký pohyb je třeba si osvojit - MT k tomu navrhne hudbu.
- Používají se upravené, modifikované hudební nástroje.
- K vytváření tónů na nástroje se užívají všechny svalové součásti rukou. Např. trsátkem lze hrát na kytaru pohybem celé paže anebo jen malým trsátkem.

★ Nevidomí

- Vyjadřování skrze hudbu dodává sebejistotu, která umožňuje i více jistoty v pohybu.
- V současnosti je možné převést do Brailova písma jakýkoliv notový zápis. Většina nevidomých se však učí opakováním.

★ Neslyšící

- Většina neslyšících má 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, jde o tzv. **hudebně-řečovou terapii**.



Lidé s mentální retardací



Při práci s lidmi s mentální retardací využíváme schopnosti hudby vtáhnout člověka do procesu učení. Pozornost zvyšuje **zábavnost zvuku, úderu, tónu.**



Muzikoterapeutické lekce nabízejí:

- ★ Možnosti rozvíjet **schopnost porozumění, komunikační a jazykové dovednosti.** Terapeut **vytváří písně** na slova a instrukce, kterým chce, aby klienti porozuměli.
- ★ Prostřednictvím rytmu podpořit **početní trivium** – kolikrát udeřím na buben? Učení napodobováním.
- ★ **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 motivaci ovládnout nástroj, udeřit, rozezvučet. 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 **radost, nadšení, zaujetí.**





Senioři



★ Tvořivé naplnění volného času

★ Aktivizace 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 vlivy nemocí



★ Komunikace hudbou

- příležitost k setkávání, možnost vyjádření při snížené schopnosti vyjadřování

★ Vhodné metody:

- poslech s imaginací, poslech s pohybovou aktivitou, poslech s výtvarnou činností
- improvizace emocí, rytmická dvičení
- interpretace písní





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



★ **Hudba pomáhá:**

- při ohroženém sebepojetí
- umožňuje mimoslovní sebevyjádření
- zpracování traumatických stavů a emocí
- paliativní účinky hudby
- aktivizace
- pomoc při hledání smyslu





Vězni a lidé při léčbě závislosti



★ **Cíle MT**

- **Změnit charakter strohého a stresujícího prostředí**
- **Umožnit zpracování vlastních emocí**
- **Respekt k projevům a emocím druhých**
- **Posílit pozitivní změny v chování**
- **Prolomit pocit izolace**
- **Nácvik přiměřené komunikace**
- **Pomoc v socializaci a začlenění do společnosti**