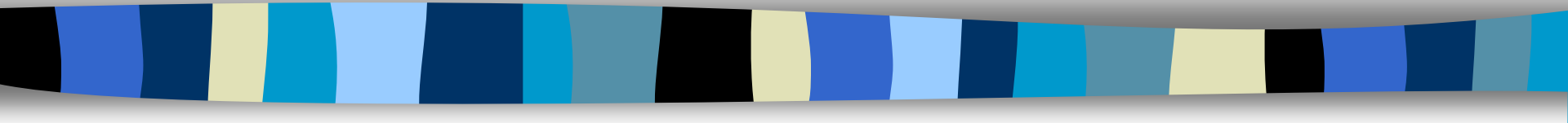
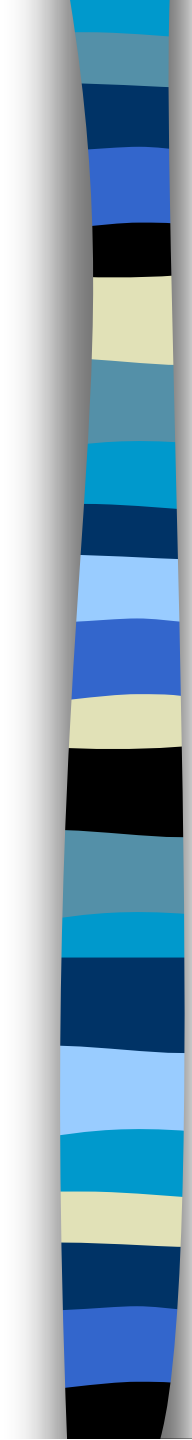


Rozvoj sociálních dovedností

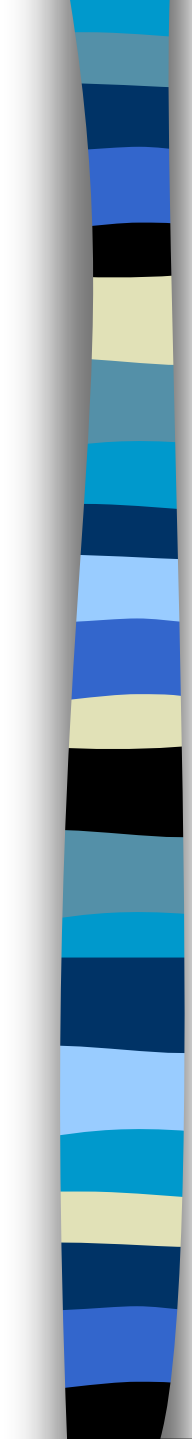


prostřednictvím hudby



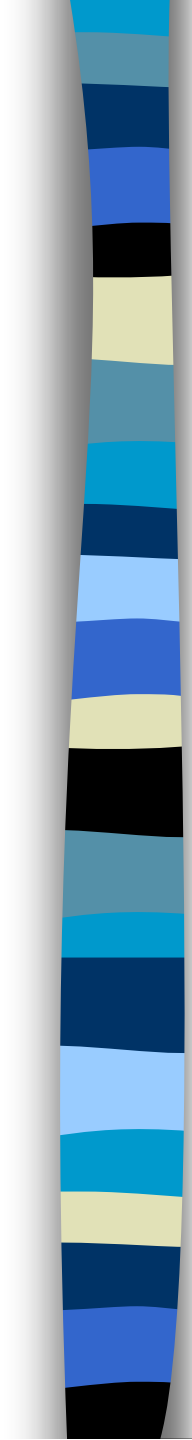
Hudba - základní dispozice člověka

- Základní lidskou dispozicí bylo a je transformovat **prožívanou skutečnost** do zvuků a rytmy, pohybu a obrazu, a tak je zpracovávat.
- **pohyb a tanec**
- **rytmus a hudba**
- **kresba a obraz**
- Byly prvními komunikačními prostředky lidstva.
- Spojení těchto technik našlo svůj výraz už v pravěkém **rituálu**.



Hudba jako součást rituálu

- Rituály umožňují **sdílet** s ostatními životní situaci, naladění, směřování.
- Konstituují jistotu, řád, zprostředkovávají **záchytné body v kontaktu s druhými**.
- Koncentrují síly, **sjednocují skupinu**.
- Umožňují **přijatelnou abreakci**, přinášejí psychosomatické uvolnění



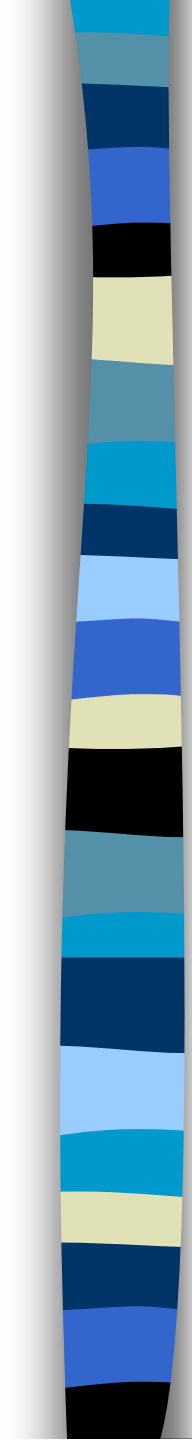
Sociální funkce neverbální komunikace

Skrze prostředky neverbální komunikace

hudbu, pohyb a výtvarnou činnost
sdělujeme:

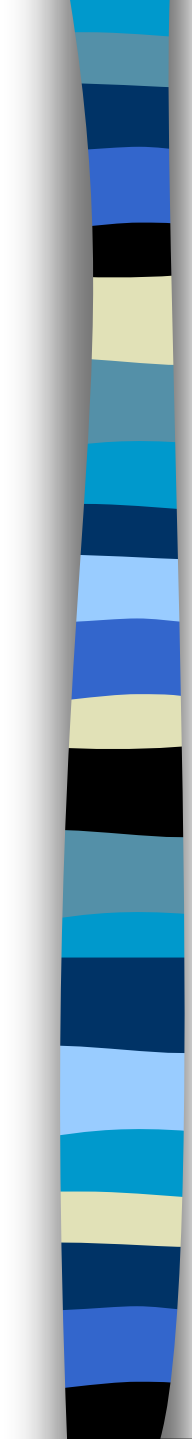
- Jak vnímáme sami sebe,
- Jak vnímáme druhé
- Jak vnímáme své okolí
- Jaké prožíváme emoce
- Jaká je naše životní situace

Neverbální zprávy vysíláme většinou podvědomě a přijímáme je také podvědomě.



Verbální reflexe

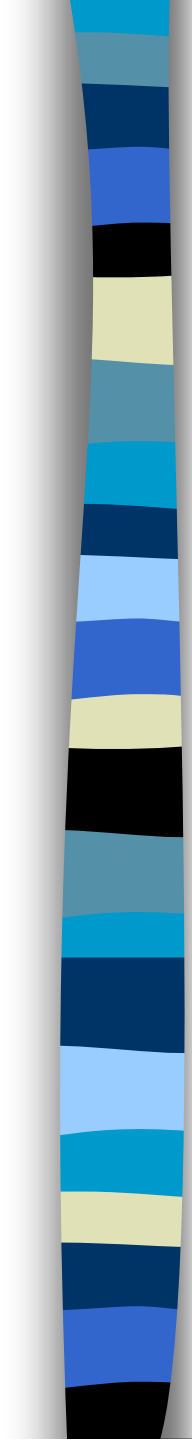
- Pokud prožitky neverbální komunikace reflektujeme verbálně,
vstupují do vědomí a můžeme je dále zpracovávat.
- Při reflexi se pokoušíme vyjádřit:
 - Jaké pocity neverbální komunikaci provázely
 - Co pro nás tyto pocity v dané situaci znamenají
 - Co si o nich myslíme
 - Zda jsme během komunikace nezaznamenali rozpor mezi vlastním prožíváním a chováním



Význam neverbální komunikace

■ Neverbální komunikace

- Může být účinnější než komunikace verbální
- Může verbální komunikaci nahradit
- Může verbální komunikaci nastartovat
- Může odstraňovat překážky v komunikaci verbální
- Může verbální komunikaci učinit přiměřenou
- Může být zdrojem důležitých informací o druhém



Komunikace hudebou

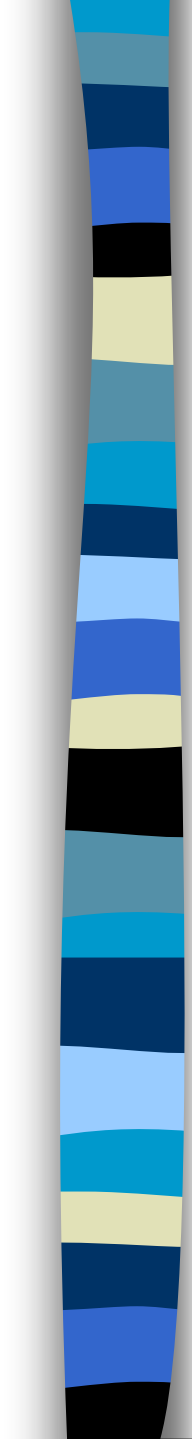
Jednoduché nástroje, vhodné pro improvizaci a interpretaci:
bubínky, perkuse, metalofony, zvonkohry, xylofony, flétny, fukací harmoniky, lyry, kytary, klavír

Umožňují vyjádření

- bez předchozích dovedností, zkušeností
- bez nároku na hudebně-estetickou kvalitu

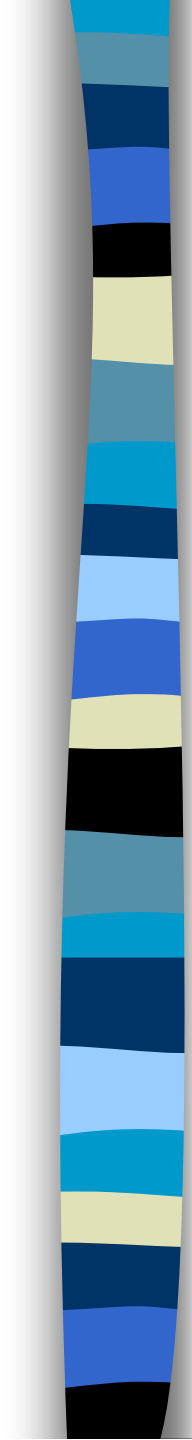
Hudební nástroj

- zastupuje hráčovo alter ego - **druhé já**
- působí ochranně
- bezprostředně zrcadlí vnitřní svět hráče



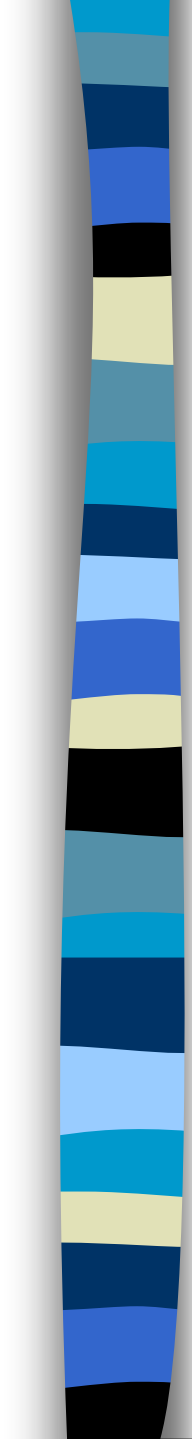
Komunikace hudebnou

- Improvizace
 - Interpretace
 - Kompozice
 - Poslech
-
- Tyto metody se propojují a existují v mnoha variacích.
 - Praktikují se v rámci určité základní jednotky.
 - Uvnitř každé základní jednotky lze využít různé techniky.



Hudební improvizace

- **Každá skupina je jedinečná.**
Improvizace ukazuje na specifické **skupinové procesy.**
- **Odráží se v ní**
 - zkušenosti ve vztazích s druhými
 - typické postoje ve skupině
- Při improvizaci vznikají ve skupině různé typy **hudebního přenosu.**
- **Hudební přenos** se využívá
 - k reflexi vlastního prožívání
 - k vyvolání procesu dynamického učení



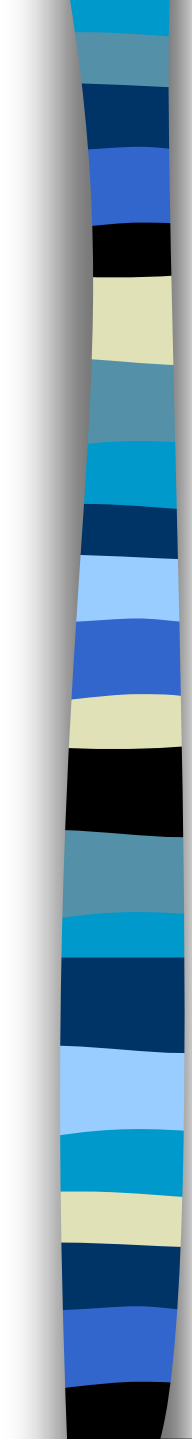
Improvizovaný dialog

Umožňuje

- vyjadřovat své pocity vůči druhým mimoslovně,
- ověřit si, jakou reakci moje prožívání a jednání vyvolává
- lépe a nově vnímat partnera dialogu
- hledat vyjádření přiměřené situaci
- pojmenovat své pocity vůči druhému

Je vhodný při řešení konfliktů a napětí

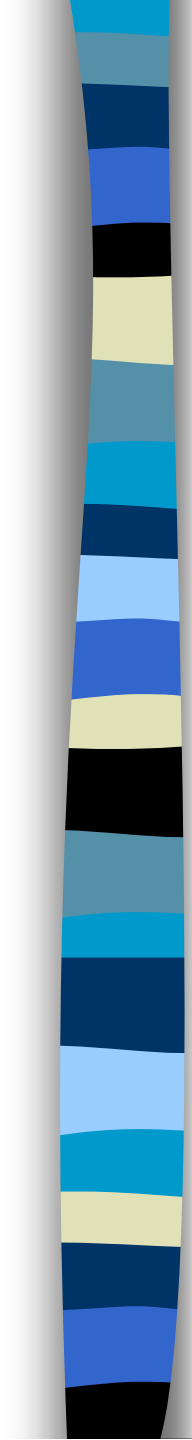
- v rámci skupiny
- ve vztazích jednotlivců s důležitými lidmi mimo skupinu



Hudební improvizace a její sociální funkce

Cíle hudební improvizace

- stát se mediem komunikace
- odstranit strach z komunikace, z toho že můj vstup bude nevhodný,
- umožnit vzájemné poznání a sdílení
- reflektovat vlastní komunikační strategie ve skupině
- měnit svůj obraz o sobě díky zrcadlení jiných
- řídit vlastní chování

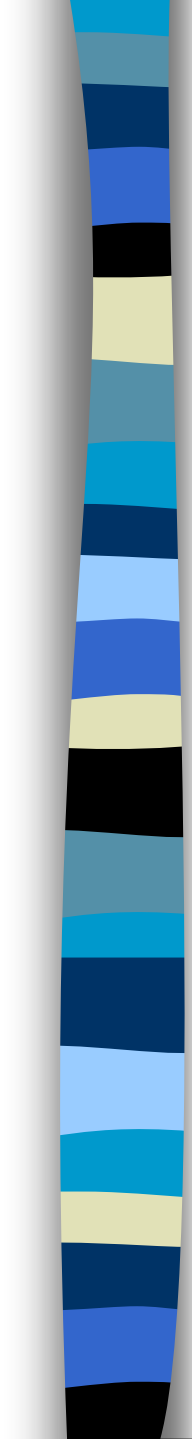


Hudební interpretace

Nejedná se o pouhou reprodukci skladeb,
ale o kreativní způsob práce se známými písněmi i skladbami.

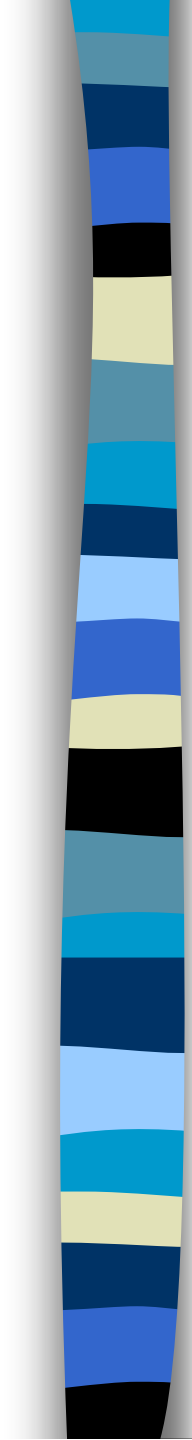
Cíle hudební interpretace:

- posilovat adaptivní chování
- zlepšit pozornost a schopnost orientace ve skupině
- podporovat schopnost empatie a identifikace s druhými
- rozvíjet schopnost sdílet myšlenky a pocity
- zlepšit interakční a skupinové dovednosti



Skupinová produkce

- Komunikační schopnosti posiluje vystoupení před publikem a všechny přípravy s tím spojené.
- Vystoupení pomáhají budovat
 - sebedůvěru
 - komunikační aktivitu
 - zodpovědnost za sebe a za skupinu
 - dávají příležitost k ocenění
- Určena především pro sociální rehabilitaci
 - handicapovaných dětí a mládeže
 - psychiatrických klientů
 - pacientů v nemocnicích
 - seniorů



Kompozice pro sociální rozvoj

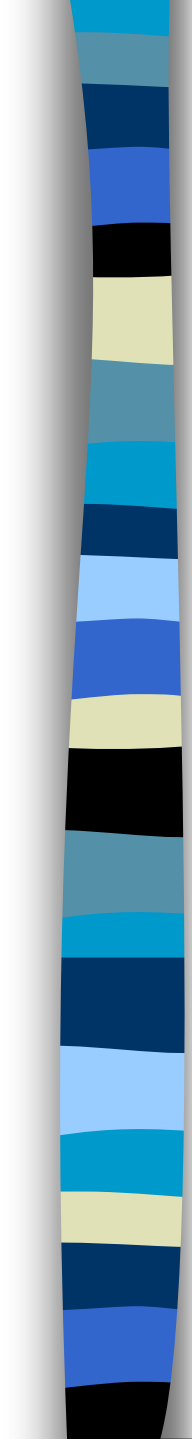
Sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností ve skupině se děje prostřednictvím:

- **Variací na písně**

- Klient mění slova, verše nebo celý text písně – po představení písně a rozhovoru o ní se doplňuje nový text do připraveného schématu

- **Kontaktní písně**

- Jednoduchý text a melodie kontaktní písně by měl obsahovat jména členů skupiny (jméno klienta), jednoduchý rytmický doprovod, pohyb a různé interaktivní prvky (podání rukou, úsměv apod.)

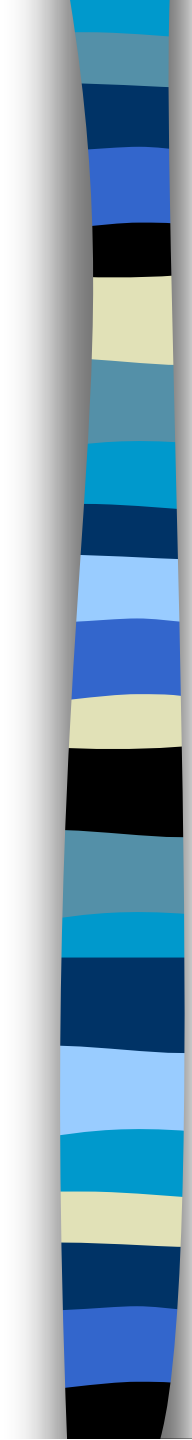


Kompozice pro sociální rozvoj

Sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností ve skupině se děje:

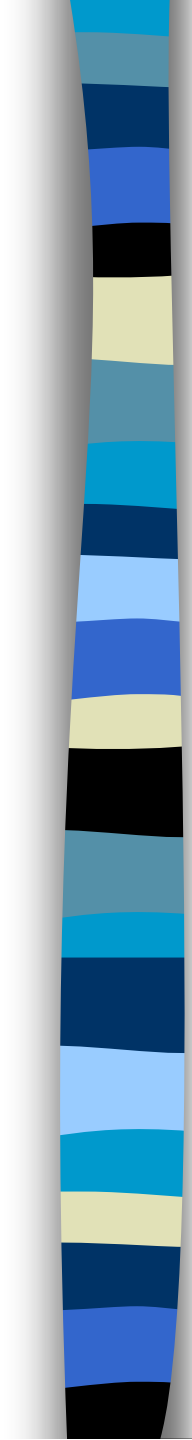
- **Instrumentálním doprovodem k písni**
 - Klient či skupina komponuje jednoduchý instrumentální doprovod k písni

- **Instrumentální skladbou**
 - Klient či skupina komponuje vlastní instrumentální skladbu na jednoduché nástroje
 - Výsledek se jednoduše – vlastním způsobem „notace“ – zaznamenává



Poslech hudby spojený s pohybem

- Poslech hudby je v mozku přímo propojen s centrem pohybu
- Pohyb je zkušenost sama se sebou, **reflexe stavu mysli**, a jako takový je prostředkem komunikace.
- **Tělo a mysl se navzájem ovlivňují**, navzájem na sebe působí.
- Hudba se stává významným **prostředníkem** mezi myslí a tělem.



Poslech a výtvarné vyjádření

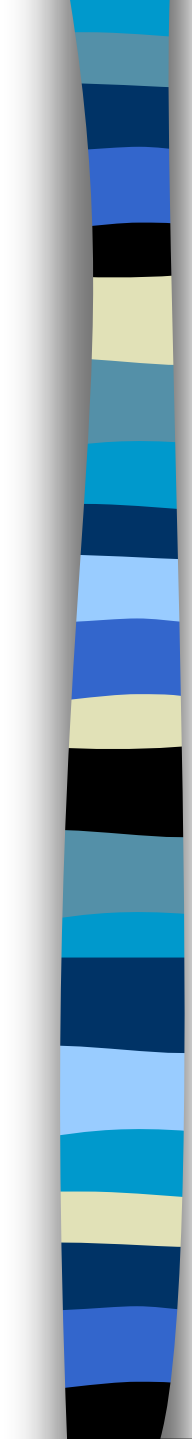
Vyjádření prostřednictvím

- čmárání
- barvy a jejich kombinací
- Tvaru a linie kresby

Symbolickou kresbou, malbou, artefaktem

lze komunikovat vlastní či společné téma

- emoce
- myšlenky
- životní situace

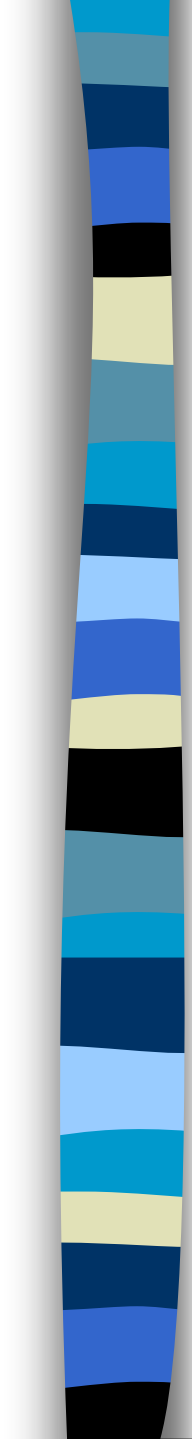


Podmínky práce ve skupině

- vytvářet bezpečné prostředí,
- atmosféru důvěry

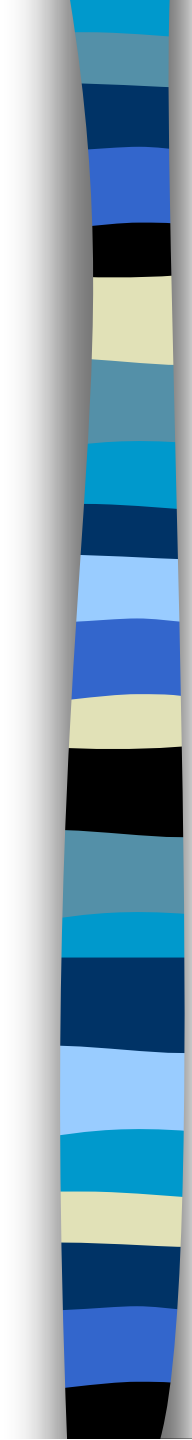
- přizvat své vnitřní dítě, hrát si,
- dovolit si být svobodný, otevřený

- zajímat se o své pocity, uvědomovat si je,
- mít odvahu je vyslovovat



Pravidla práce ve skupině

1. Respektujeme projev a prožívání druhých.
2. Žádný projev ve hře nehodnotíme jako dobrý nebo špatný.
3. Ve skupině komunikujeme všichni společně.
4. Při neverbálních aktivitách nemluvíme.
5. Vše, co se zahraje a řekne, zůstává ve skupině.

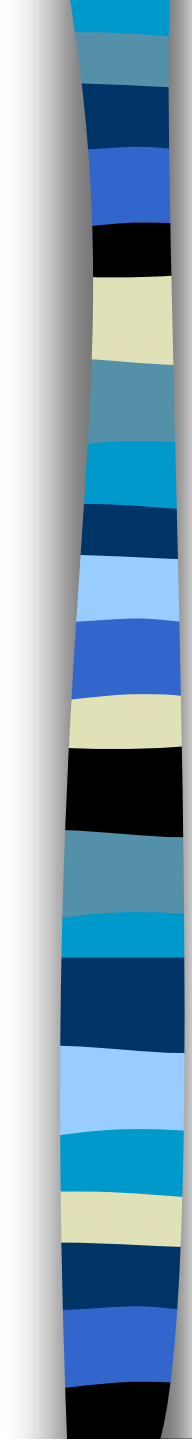


E úkol – do odevzdávárny do 15. 9.

Vyhledejte v prezentacích Techniky improvizace, Techniky interpretace a Techniky kompozice a poslechu konkrétní aktivity pro následující situace:

- **Navázání kontaktu** - techniku pro seznámení a utváření důvěry
- **Spolupráce** - techniku k podpoře sebevyjádření a naslouchání
- **Empatie** - techniku probouzející emoční naladění na druhé a vcítění
- **Sdílení:** techniku k vzájemnému předávání důležitých skutečností, - např. podpory, uznání

Ke každé situaci vyberte dvě aktivity a využijte přitom všechny metody (improvizace, interpretace, kompozice a poslechu).



Doporučená literatura

- ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. **Hry s hudbou a techniky muzikoterapie : ve výchově, sociální práci a klinické praxi** [Šimanovský, 2001]. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. 246 s. : i. ISBN 80-7178-557-1.
- Kantor, Jiří. Lipský, Matěj. Weber, Jana. **Základy muzikoterapie**. Vyd. 1.: Grada 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9
- Gerlichová, Markéta. **Muzikoterapie v praxi**. Praha: Grada 2020. ISBN: 978-80-271-1791-8
- **Muzikoterapie : východiska, koncepty, principy a praxe**. Edited by Jaroslava Zeleiová. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 254 s. ISBN 9788073672379.
- **MORENO, Joseph J. Rozehrát svou vnitřní hudbu : muzikoterapie a psychodrama**. Translated by Hana Loupová. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 128 s. ISBN 8071789801.