

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

ANALÝZA PRINCIPŮ MUZIKOTERAPIE
A ZASAZENÍ JEJÍCH PRVKŮ
DO METODIKY LETNÍHO DĚTSKÉHO
TÁBORA

Vypracovala: Hana Laschová

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3.

2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 29. března 2021

Hana Laschová

Poděkování

Děkuji vedoucímu diplomové práce Mgr. Karlu Ochozkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 MUZIKOTERAPIE.....	8
1.1 Historický vývoj.....	9
1.2 Formy	11
1.3 Metody a techniky.....	12
1.4 Muzikoterapie a pedagogika	15
1.5 Muzikoterapeut	16
1.6 Nefunkční principy muzikoterapie.....	17
1.7 Shrnutí principů.....	19
2 LETNÍ DĚTSKÝ TÁBOR.....	21
2.1 Definice zotavovací akce a jiné podobné akce	22
2.2 Fyzické osoby zajišťující akci.....	22
2.2.1 Hlavní vedoucí.....	22
2.2.2 Oddílový vedoucí	24
2.2.3 Instruktor, praktikant, asistent	25
2.2.4 Ostatní.....	25
2.3 Metodika letního dětského tábora	25
2.4 Cílová skupina letního dětského tábora	26
2.4.1 Školní věk.....	27
2.4.2 Pubescence	28
3 METODIKA AKTIVIT LETNÍHO DĚTSKÉHO TÁBORA S PRVKY MUZIKOTERAPIE	30
3.1 Letní dětský tábor Pohod'ák	30
3.2 Popis režimu dne	31
3.3 Celotáborová hra	31
3.4 Cíle tábora	32
3.5 Program s prvky muzikoterapie	33
3.5.1 První den – SOUČASNOST, r. 2021	33
3.5.2 Druhý den – PRAVĚK, r. 700 000 př. n. l.	34
3.5.3 Třetí den – BUDOUCNOST, r. 2619	35
3.5.4 Čtvrtý den – VIKINGOVÉ, r. 822	36

3.5.5	Pátý den	37
3.5.6	Šestý den – RENESANCE, r. 1487.....	38
3.5.7	Sedmý den – STAROVĚKÉ ŘECKO – ZEUS, 776 př. n. l.	40
3.5.8	Osmý den – STŘEDOVĚK, r. 493.....	41
3.5.9	Devátý den – STAROVĚKÝ EGYPT, r. 45 př. n. l.....	42
3.5.10	Desátý den	42
ZÁVĚR		43
Seznam použitých zdrojů		45
Seznam příloh.....		47
Abstrakt		56
Abstract		57

ÚVOD

V rámci studia pedagogiky volného času jsem zjistila, že zaměření na letní tábory je směr, který mě nejvíce oslovil. Rozhodla jsem se mu tedy věnovat i svou bakalářskou práci. V rámci volnočasových aktivit na letním dětském táboře ráda objevuji nové a funkční prvky, které by účastníkům mohly dopřát rozvoj v určitém oboru. Pro tuto práci jsem si zvolila téma muzikoterapie, protože si všímám, že hudba dokáže propojit lidi různého věku, vyznání i národnosti.

Cílem práce je analyzovat základní principy muzikoterapie, což je předmětem teoretické části, a ty následně aplikovat do aktivit, které budou součástí metodiky letního dětského tábora. K aplikaci jsem si vybrala letní tábor, který se bude konat v tomto kalendářním roce, nicméně aktivity budou zpracovány na obecné rovině, tím pádem budou s menšími úpravami použitelné i do metodik jiných zotavovacích akcí.

V teoretické části budou popsána témata, která souvisí s cílem práce, tedy muzikoterapie a letní tábor. Pro porozumění muzikoterapie bude vysvětlen její pojem a krátce popsán i historický vývoj. Značná část bude věnována formám a druhům muzikoterapie. Jedna z kapitol se zmíní také o propojení muzikoterapie a pedagogiky, věnovat se bude i osobě muzikoterapeuta. Aby bylo možné správně určit funkční prvky muzikoterapie, v rámci teoretické části budou popsány nefunkční principy muzikoterapie k jasnému a konkrétnímu vymezení. Tato část bude zakončena shrnutím principů muzikoterapie, které z literární rešerše vyjdou.

Druhou podkapitolou teoretické části bude téma letních táborů. Nejprve bude konkrétně vymezen rozdíl mezi zotavovacími akcemi a jinou podobnou akcí tak, jak to stanovuje zákon. Dále se bude práce věnovat osobám, které na táboře participují na tvorbě programu, metodice a jejím zásadám a nakonec cílové skupině, která letní tábory navštěvuje. Celá tato část pomůže se zasazením správných typů aktivit do metodiky.

Druhá část začne popisem letního dětského tábora *Pohodák* se všemi jeho náležitostmi pro dokreslení představy. Následovat bude samotná metodika aktivit, v níž budou podrobněji rozepsány aktivity s prvky muzikoterapie, které ponesou znaky principů shrnutých v teoretické části. Bude se jednat především o aktivity zařazené do dobrovolného bloku denního režimu s doplněním o základní aktivity pro plnění celotáborové hry. Aktivity tedy budou voleny s ohledem na jejich zařazení.

Práce se bude v rámci kapitoly o muzikoterapii opírat především o autory Jiřího Kantora (*Základy muzikoterapie*) a Arneho Linka (*Kapitoly z muzikoterapie*). Kapitola o letních táborech vychází z publikací od Jana Burdy (*Tábory a další zotavovací akce*) či Bedřicha Hájka (*Pedagogické ovlivňování volného času*), zároveň v části týkající se cílové skupiny z publikací Josefa Langmeiera a Dany Krejčířové (*Vývojová psychologie*) či Marie Vágnerové (*Vývojová psychologie*).

1 MUZIKOTERAPIE

Pojem muzikoterapie má řecko-latinský původ – slova *moisika* (z řečtiny) a *musica* (z latiny) lze přeložit jako *hudba*; *therapeia* (z řečtiny) a *iatreia* (z latiny) lze přeložit jako *léčit, pomáhat* či *vzdělávat*. Spojením těchto slov můžeme slovo muzikoterapie volně přeložit jako *léčení/pomoc člověku hudbou*. Muzikoterapie spadá do kategorie expresivních terapií, tedy těch, které pracují s výrazovými uměleckými prostředky.¹

Hudba je nedílnou součástí lidského života, a proto se muzikoterapie stala tak oblíbenou. Jedná se o bezbolestnou a příjemnou formu terapie. Využívána je nejen vážná hudba, ale experimentuje se i s moderními prvky, výběr záleží na jedinci samotném a na záměru, který do terapie vloží.²

Společně s muzikoterapií je zmiňován tzv. *Mozartův efekt*. Jedná se o jev, kdy se při poslechu Mozartovy hudby zlepšuje krátkodobě proces učení, paměť a výkonnost v prostorové představivosti. V souvislosti s tímto jevem proběhlo několik zásadních výzkumů – výzkum Frances Rauscherové, který potvrzuje zlepšení výkonu v prostorové představivosti, nebo E. Glenna Schulenberg, který výzkum Rauscherové rozšiřuje o zlepšení celého procesu učení. Podstatný výzkum vedl také Gordon Shaw, o fungování mozku a rozvoji kreativity v souvislosti s hudbou, a Lewis Thomas, který na svém výzkumu ukazuje, že lidé poslouchající častěji hudbu jsou emočně stabilnější.³

Činnost muzikoterapie je propojena s dalšími obory:

- hudba – součástí hudební nauky, hry na hudební nástroj či muzikologie;
- medicína – součástí rehabilitace, psychosomatiky, neurověd či psychiatrie;
- psychologie a psychoterapie – součástí vývojové a hudební psychologie;
- sociologie – zkoumá vliv společnosti na hudbu a obráceně;
- filozofie – součástí estetiky, fenomenologie, antropologie či dějin umění;
- pedagogika – součástí edukačních postupů, motivace dětí či podpory učení;
- fyzika – zkoumá vliv akustiky, pružnost a pevnost či teorii informace.⁴

¹ Srov. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 21.

² Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 15.

³ Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 12–13.

⁴ Tamtéž, s. 19.

Muzikoterapie může mít edukační přesah. Ten je nejvíce znát v jejím spojení s hudební výchovou. Spojení těchto dvou oborů můžeme vidět například při využívání hudebně-pedagogických metod, jako jsou nové impulzy pro hudební výchovu nebo podtržení subjektivního významu životních zkušeností. Odlišné jsou tyto obory v interakčních vztazích (muzikoterapeut x klient, učitel x žák), plánování a dokumentaci či cíli, který si kladou.⁵

Obecně lze shrnout, že muzikoterapie je více zaměřená na proces, jeho dynamiku, vývoj a budování vztahu s klientem. Vztah muzikoterapeuta a klienta je hluboký a postupně se na něm pracuje. Muzikoterapie volí holistický přístup k požadavkům klienta, zatímco hudební výchova má za cíl rozvoj hudebních dovedností a znalostí. Hudba je pro muzikoterapii prostředkem a pro hudební výchovu cílem.⁶

1.1 Historický vývoj

Léčení hudbou má své kořeny už v prehistorickém období. Aktivně se o něm začíná mluvit ve starověku, kdy jej používaly všechny civilizace. Egypťané zastávali metodu, při níž své nemocné posadili do lodí a plavili se po Nilu. K tomu jim zněly tóny nástrojů. Řekové hudbě přikládali i léčbu mentálních nedostatků. Nejznámějším příkladem je král David, který údajně léčil deprese krále Saula hrou na harfu. S účinky hudby pracoval i Aristoteles, který využíval různé druhy stupnic například k podpoře dobrého vývoje dětí.⁷

Ve středověku se léčení hudbou nijak výrazně nepraktikovalo. Prvky muzikoterapie byly obnoveny až v renesanci a novověku. Důležitými postavami v těchto obdobích byli například jezuita Athanasius Kircher – působení hudby na vnitřní fyziologické a biochemické procesy těla – a lékař Richard Brocklesby – spojení psychosomatických pochodů těla a vnímání hudby, vypuzování jedovatých látek z těla na základě hudebních vibrací.⁸

I v 19. století se o vyzdvižení léčení hudbou zasloužilo několik významných osobností, například lékař a hudebník Petr Lichtenthal – výčet chorob, které vyléčil

⁵ Srov. BENÍČKOVÁ, M. *Muzikoterapie a edukace*, s. 28–29.

⁶ Srov. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 30–31.

⁷ Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 16.

⁸ Srov. Tamtéž, s. 16.

hudbou a zvukem – a psychiatr Jean-Étienne Dominique Esquirol – potvrzení vlivu vibrace hudby na duševní zdraví. Druhá polovina 19. století byla pro muzikoterapii spíše stagnující až rezignující. Vystoupilo několik silných kritiků, kteří muzikoterapii přirovnávali ke vtípu a doslova ke kuriozitě v lékařství, viz John Gideon Millingen. Toto období pokračuje až do 1. poloviny 20. století.⁹

Ve 20. století vznikají dvě školy muzikoterapie – americká a švédská. Švédská škola je orientovaná psychoterapeuticky a vychází z hlubinné psychologie. Zastává pohled, že hudba je silnější lék než slovo, protože dokáže působit v hlubších vrstvách psychiky. Americká škola se zaměřuje na muzikoterapii jako součást medicíny. Hudba se používá při léčení veteránů z války nebo se jedná o snahu přiřadit léčivé účinky různým druhům hudby v rámci specifických diagnóz. Postupně také vznikají asociace, organizace či společnosti muzikoterapie – Nordisk Forbund for Pedagogisk Musikterapi, American Music Therapy Association, National Association for Music Therapy nebo British Society for Music Therapy.¹⁰

Za průkopníky muzikoterapie v České republice lze považovat Karla Slavoje Amerlinga a Františka Bakuleho. Oba působili v ústavech pro slabomyslné. Na základě práce těchto dvou osobností se začíná rozvíjet muzikoterapie i v dalších psychiatrických ústavech na území České republiky – profesor František Kábele, profesor Miroslav Střelák a Miloš Seeman. Navazujícími představiteli jsou například Jitka Vodňanská, jež se věnuje muzikoterapii v Protialkoholní léčebně U Apolináře v Praze, Josef Krček, zakladatel muzikoterapeutické školy Musica Humana, Zdeněk Šimanovský, Jiří Kantor, Matěj Lipský a další.¹¹

Muzikoterapie má dnes u nás i ve světě své místo, které si získala na základě všech provedených výzkumů. Více se projevují snahy o její zkvalitňování a posun právě na poli výzkumu. V rámci léčení se jí přisuzuje určitá podstatná váha účinnosti, a tak, i přes skeptické obrazy některých odpůrců, má muzikoterapie své zasloužené místo mezi léčebnými přístupy.

⁹ Srov. LINKA, A. *Základy muzikoterapie*, s. 52–53.

¹⁰ Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 17.

¹¹ Srov. Tamtéž, s. 17–18.

1.2 Formy

V rámci muzikoterapie rozlišujeme několik forem, které mohou následně pomoci s orientací a nastavením individuálního plánu na míru přímo pro klienta. Každá forma má rozdílné podmínky a částečně se liší i její prostředky a cíle. Vhodně zvolená forma muzikoterapie u klienta může mít velký vliv na problém, se kterým přichází. Pokud tento výběr sleduje cíle, kvůli kterým klient přišel, může být velmi nápomocný v jejich naplnění.

Autoterapie je první formou, při níž provádí jedinec muzikoterapii sám na sobě. Je sám sobě průvodcem a muzikoterapeutem. Jedná se o formu, která je doporučována pacientům, jež končí ambulantní nebo ústavní psychiatrické léčení. Vyžaduje určitou formu sebekázně a sebereflexe. Nalézt ji můžeme ale například i v obyčejném poslechu hudby za účelem zlepšení mentální kondice.¹²

Heteroterapie probíhá s kvalifikovaným odborníkem, který jednotlivé procedury muzikoterapie jedinci ordinuje. Navrhuje mu formy a druhy poslechu hudby a další. Jedná se o profesionálnější přístup.¹³

Aktivní muzikoterapie se vyznačuje tím, že je pacient přímo tvůrcem hudby, tedy hraje na hudební nástroj nebo zpívá. Jen samotné vystoupení před publikem je forma muzikoterapie, kdy se klientovi dostane potřebné pozornosti a kladného ohodnocení. Vždy to ale nemusí být na takové profesionální úrovni. Může se jednat i o menší rytmické nástroje, které dokáže ovládat každý. Oblíbenou formou je například i hra na vlastní tělo.¹⁴

Na **pasivní** muzikoterapii se klient přímo nepodílí a jeho léčba probíhá v přítomnosti hudby hrané živě nebo nejčastěji pouštěné z různých přenašečů. V prvním případě svou roli hraje i vizuální stránka a pocit sounáležitosti s hudebníky/hudebníkem. Někdy je hudba doprovázena mluveným slovem, které může celý proces umocnit.¹⁵

Individuální muzikoterapie probíhá v interakci mezi muzikoterapeutem a klientem jeden na jednoho a jedná se o velmi intenzivní práci stavěnou výhradně na potřebách

¹² Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 60.

¹³ Srov. Tamtéž, s. 60.

¹⁴ Srov. Tamtéž, s. 61.

¹⁵ Srov. Tamtéž, s. 67–68.

klienta. Jde o formu, kdy většinou není z určitých důvodů možná skupinová práce. Nebývá obvyklá, protože je časově i ekonomicky náročná. V některých případech se jedná o přípravu na skupinovou muzikoterapii.¹⁶

V rámci **skupinové** muzikoterapie se pracuje především se skupinovou dynamikou. Oproti individuální muzikoterapii zde není tak intenzivní zaměření na jednoho člena, ale zároveň se kromě terapie samotné nabízí i rozvoj sociálního učení. Skupiny mohou být otevřené či uzavřené, krátkodobé či dlouhodobé. Otevřené skupiny si udržují svůj počet tím, že odchozí klienti jsou nahrazováni novými. Uzavřené skupiny jsou pevně nastavené a není tedy možný příchod nových členů. Pro krátkodobé působení jsou doporučovány homogenní skupiny, kde se pracuje s problémem společným pro všechny. Dlouhodobé působení naopak pracuje s heterogenními skupinami s mnoha zájmy, aby mohlo docházet k dostatečně kvalitnímu sociálnímu učení.¹⁷

Hromadná muzikoterapie se uskutečňuje například formou koncertů pro klienty různých zařízení. Jedná se o velké množství klientů najednou, kdy se v takovém počtu mají možnost potkat i neznámí lidé.¹⁸

Komunitní forma muzikoterapie je částečně podobná té hromadné. Není omezena počtem a je pro neformálně vzniklé skupiny. Rozdílné je, že se klienti mohou znát a spojuje je určité prostředí, například firma či rodina. U nás je nejvíce rozšířená právě rodinná komunitní terapie, která se soustředí na rodinné vztahy, interakce a podobně. Používané principy jsou podobné individuální muzikoterapii, protože do ní bývá v některých případech, především u dětských klientů, rodina přizvána.¹⁹

1.3 Metody a techniky

Muzikoterapie má mnoho metod a technik, jak dosáhnout cíle, který byl na jejím začátku stanoven. Metody jsou závislé na mnoha faktorech – od směru po již zmiňované cíle. Jiří Kantor uvádí čtyři základní techniky – improvizace, interpretace, kompozice a poslech hudby. Jako základní principy **hudební improvizace** stanovuje spontánní tvorbu hudby, tvorbu neverbální komunikace či rozvoj kreativity a hravosti. Terapeut může mít dopředu

¹⁶ Srov. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 122–123.

¹⁷ Srov. Tamtéž, s. 123–124.

¹⁸ Srov. LIKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 78–79.

¹⁹ Srov. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 124.

vytvořený předběžný plán, měl by zformovat emocionálně vhodné prostředí, může i nemusí se zapojit a snaží se odhalit, co chce klient svým výstupem říci. V rámci této metody klasifikuje autor mnoho technik, jako například imitování v několika rovinách, rytmické a tónické kotvení, opakování, doplňování výrazu klienta prohlubující důvěru, dirigování, referování, projekce, fantazírování, protiklad či hraní rolí. Většina těchto technik je použitelná na individuální formu muzikoterapie, avšak při jejich propojení by se daly využít i v jiných formách.²⁰

Joseph Moreno popisuje, že při skupinové terapii v rámci hudební improvizace by celý proces měla převzít skupina, muzikoterapeut by měl jen procesu přihlížet a vyčkávat konce, který by neměl uspěchat. Je tedy potřeba, aby byl velmi trpělivý a všímavý, aby nevstoupil do hry ještě jiného klienta. Následně by měla probíhat reflexe ve formě diskuse se zásadními otázkami, které se týkají různých rolí, jež klienti během improvizace zaujali. Tedy i nechat skupinu úplně spontánní a následně odvést kvalitní reflexi může být technikou.²¹

Další metodou dle Kantora je **hudební interpretace**, kterou dělí na interpretaci vokální a instrumentální, hudební produkci, hry a dirigování. Během vokální improvizace dochází nejčastěji ke zpěvu písní, kdy získává rozměr i vyjádření pomocí slov a myšlenek. Při instrumentální interpretaci nejčastěji dochází k nacvičování nějaké již předem zkomponované hudby například imitací. Hudební produkce s sebou nese potřebnou přípravu a následnou realizaci hudebního čísla před publikem.²²

Kompozice hudby nabízí klientovi velké pole fantazie, které může využít různými způsoby. Mezi techniky řadíme variace na písně, skládání písní, instrumentální kompozice, notační aktivity nebo hudební koláže. **Poslech hudby** je naopak spíše pasivní záležitostí, při níž se využívají techniky jako somatický poslech, hudební anestezie, hudební relaxace, stimulační nebo eurytmický poslech, technika vzpomínky navozené písní, projektivní nebo imaginační poslech a další.²³

²⁰ Srov. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 184–194.

²¹ Srov. MORENO, J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*, s. 42.

²² Srov. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 195–198.

²³ Srov. Tamtéž, s. 198–204.

Podobné metody ve své knize *Muzikoterapie ve speciální léčebné pedagogice* uvádí autorka Zlatica Mátejová. Konkrétně se jedná o vokální projev, instrumentální projev, verbální expresivní vyjádření, tedy vyjádření pomocí textů, hudební hry a cvičení, hudební relaxace nebo pohybové uvolnění. Nově uvádí výtvarný projev při hudbě. Spojuje tedy muzikoterapii s arteterapií. Představuje čtyři způsoby tohoto spojení:

- čmárání – samovolné kreslení tužkou bez předloh, funguje relaxačně;
- muzikomalba – propojení hudby a tahu tužkou/štetcem, zaznamenávání hudby pomocí výtvarného projevu, individuální i skupinová;
- prstomalba – malba hudby pomocí prstů, používání tekutých barev a různých materiálů k pokreslení;
- asociační projev při hudbě – navození asociace, kterou lze přenést malbou.²⁴

Již zmiňovaný Joseph Moreno ve své knize *Rozehrát svou vnitřní hudbu* popisuje souvislost mezi muzikoterapií a psychodramatem. V rámci tohoto spojení přináší další techniky použitelné v praxi. Jsou jimi:

- hudební záměna rolí – probíhá mezi klientem a pomocníkem, muzikoterapeut přihlíží situaci jako třetí osoba a dává zpětnou vazbu;
- hudební dialog – přichází obměna o hudební nástroje, kdy v případě hudební záměny rolí dojde k monologu;
- hudební zakončení – jemnější a přijatelnější náhrada jiného rozloučení;
- hudba a vnitřní rozpory – nastavení situace skrze několik východisek a vedení hudebního dialogu s těmito možnostmi;
- hudební zrcadlení – zrcadlení klientových pocitů skrze nástroje a hudební projev;
- hudební modelování – vytváření nové situace skrze hudební projev;
- hudební zdvojení – v souladu s projevem klienta nebo proti němu vystupuje další účastník.²⁵

Metodiky pracující s podobnými i novými technikami popisuje autorka Marie Beníčková v knize *Muzikoterapie a edukace*. Jedná se o hudebně-edukační terapii, která

²⁴ MÁTEJOVÁ, Z. *Muzikoterapie v speciální a léčebné pedagogice*, s. 81–165

²⁵ MORENO, J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*, s. 65–76.

propojuje všechny principy muzikoterapie, dále o terapii zpěvem – vokální projev, o metodiku muzikoterapeutické intervence u dětí se specifickými poruchami učení nebo o hudba těla, tedy rozvoj smyslové kooperace, mentálních a emočních funkcí, osobnostních a sociální kompetencí.²⁶

1.4 Muzikoterapie a pedagogika

Ačkoli muzikoterapie ve své podstatě vychází z terapeutického hlediska, mnoho principů se dá propojit s jinými obory, jedním z nich je právě pedagogika. Oba obory se mohou vzájemně obohatit svými poznatky. Většina literatury uvádí propojení muzikoterapie a školské nebo speciální pedagogiky. Pro potřeby práce budou uvedeny obecné principy spojující tyto dva obory.

Muzikoterapii v pedagogice můžeme vnímat dvěma směry – jako možnost prevence a tedy působení před problémem samotným, ale i jako působení přímo na problém, což se nejčastěji aplikuje v práci s dětmi se specifickými poruchami, při léčení mezilidských vztahů či podpoře harmonického rozvoje. Pedagogický proces se může s tím terapeutickým překrývat, nicméně se vždy primárně snažíme o pedagogickou činnost, cílem je tedy muzikoterapii propojit se vzděláváním a výchovou.²⁷

Při propojení muzikoterapie a pedagogiky vzniklo několik zásadních metod, jež jsou pro pedagogickou činnost využitelné:

- Orffův Schulwerk – záměr přesunut na rytmus, snaha o co nejjednodušší nástroje, spojení hudby, pohybu i řeči, jedná se o jednoduchou improvizaci, do které se může zapojit každý;
- Kodályho metoda – hudební výchova už od raného věku, zaměření především na zpěv, nejprve perfektně zvládnutá rytmika a poté intonace, působení metody mělo skvělé výsledky i v jiných předmětech;
- Suzukiho metoda – všichni jsou hudebně nadaní, jen je potřeba rozvíjet se ve vhodném prostředí, poslech živé hudby od malička, postupně přechod v učení se na housle;

²⁶ Srov. BENÍČKOVÁ, M. *Muzikoterapie a edukace*, s. 51–163.

²⁷ Srov. GERLICOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*, s. 55–56.

- Dalcroseho eurytmika – přirozený pohyb související s rytmem, uvádí, že tělo je při vnímání hudby stejně důležité jako sluch.²⁸

Muzikoterapie, jak už bylo řečeno, se používá při práci s dětmi se specifickými poruchami učení nebo se speciálními potřebami. I takové děti se mohou účastnit táborů. Hudba je skvělým prostředkem pro komunikaci tzv. jejich jazykem. Není tedy potřeba, aby byl proces v jejich případě jen terapeutický, ale může sloužit ke sblížení se skupinou, k vysvětlování podstaty dané poruchy ostatním účastníkům a podobně. Dochází pak k většímu pochopení a respektu odlišnosti.

1.5 Muzikoterapeut

Muzikoterapeut je nejdůležitější postavou v procesu muzikoterapie. Na něm záleží, jakou kvalitu proces bude mít a zda bude úspěšný. Pokud se osobnost muzikoterapeuta propojí s jeho dovednostmi a znalostmi, může z toho pro účastníky muzikoterapie vyjít kombinace léčivých účinků.

Jak je pro terapeuta běžné, ani muzikoterapeutovi by neměla chybět teoretická příprava, sebezkušenostní výcvik a následná supervize. Tato triáda by měla být zahrnuta v jeho profesní přípravě. Součástí sebezkušenostního výcviku by měla být také vlastní terapie. Supervize funguje jako prevence vyhoření, ujištění se, že se terapie pohybuje správným směrem nebo jako kontrola dodržování etických pravidel profese. Kromě toho slouží také pro reflexi případových studií a sebereflexi odbornosti muzikoterapeuta.²⁹

Tak jako u jiných profesí pracujících s lidmi, i zde by mělo docházet k pravidelnému a častému doškolení a vzdělávání. Lidé a společnost se vyvíjejí, přicházející a odcházející období s sebou nesou určitá specifika, na něž je potřeba reagovat, stále se vzdělávat a držet krok s novými požadavky.

Kromě profesní a dovednostní stránky muzikoterapeuta svou zásadní roli hraje také jeho osobnost. Ta se odráží na variabilitě jeho klientely a výsledku práce. Existují základní vlastnosti, které by muzikoterapeut měl mít, nicméně různorodost těchto vlastností nabízí pestrou škálu možností a nabídek klientovi, který se může sám rozhodnout, jaký přístup v danou chvíli potřebuje.

²⁸ KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 30–35.

²⁹ Srov. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 161.

Základním předpokladem je kladný vztah k hudbě, což ze samotné podstaty muzikoterapie jasně vyplývá. K tomu je potřeba určitá míra empatie, vstřícnosti a autenticity. Muzikoterapeut by měl být vůči klientovi lidský, důvěryhodný a respektující. Měl by dostatečně znát své hranice a limity, aby zbytečně sebe ani klienta nevystavoval frustrujícím situacím. Důležitá vlastnost je i odolnost vůči těžkým příběhům klientů, které by muzikoterapeut měl umět správně filtrovat a nebrat si je osobně. Naopak by neměl být vůči klientům zbytečně lítostivý.³⁰

1.6 Nefunkční principy muzikoterapie

Pro správné fungování procesu, který má pomáhat, je nutné vymezit, co je pro tento proces nefunkční a čemu je dobré se vyhnout. Pokud jsou nefunkční procesy dostatečně konkretizovány, je to mnohem jednodušší, než když jsou jen obecně nastaveny. A zda byly procesy funkční či nikoli, to lze rozklíčovat pouze při zpětné reflexi.

I muzikoterapie má některé zásadní principy, které jsou nefunkční. Je důležité se pokusit jim vyvarovat. Odborně tyto principy nazýváme *muzikopatogenie*. Obecně se jedná o něco nepříjemného ve spojitosti s hudbou. Většinou jde o velmi subjektivní pohled, protože každý jedinec může tuto zásadu vnímat jinak. Proto je potřeba individuálního přístupu, který by měl být prevencí proti těmto principům. Ne vždy je ale muzikoterapeut i přes svou odbornost schopný stoprocentně odhadnout klientovo rozpoložení. Některé věci jsme schopni ovlivnit, jiné vycházejí z posunu doby a můžeme se je snažit jen harmonizovat. Mezi nejčastější chyby patří následující:

Vysoká hlasitost hudby – dlouhodobý poslech příliš hlasité hudby může způsobit zdravotní problémy, výzkumy navíc potvrzují, že dochází k poškození sluchového ústrojí. Psychicky však může hlasitá hudba působit jako možná forma uvolnění frustrace či může navodit pocit seberealizace. Vysoká hlasitost buduje bariéru od okolního světa, kdy se jedinec uzavírá sám do sebe. U klientů může docházet ke snížení citlivosti, vnímavosti, zúžení prožívání nebo k dalším psychickým deformacím.³¹

Složitost hudby – hudba by se měla přizpůsobit tělu a jeho možnostem, aby měla ten správný léčebný význam. Nechceme být virtuózem, ale usilujeme o to, aby se klient

³⁰ Srov. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*, s. 163–164.

³¹ Srov. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*, s. 124–125.

regeneroval. Proto by neměla hudba být příliš složitá. Melodie by měla být naopak klidná a pozvolná, aby si na ni tělo dokázalo zvyknout a najít si tu správnou hladinu.³²

Velká rychlost hudby – naše tělo nejvíce regeneruje, když je v klidovém režimu, tedy když odpočíváme nebo spíme. Pro léčení hudbou je potřeba zvolnit, a to pod tempo 60 BPM. Při příliš rychlé hudbě se naopak vybíjíme, což je pro proces léčby kontraproduktivní.³³

Přílišná pravidelnost hudby – ačkoli je představa jiná, rytmus, který nás provází od narození, například bití srdce, je nepravidelný. Když se dostaneme do vysoce pravidelného rytmu, klient se pak dostává do nejistoty. I rytmus našeho dechu je nepravidelný, pokud se na něj cíleně nesoustředíme. Dlouhotrvající pravidelný rytmus je pro nás tedy nepřirozený a svazující.³⁴

Rozladěnost hudby – jde o princip, který dnes neovlivníme. Stálým přeladováním nástrojů postupem času docházelo ke snižování léčivých účinků hudby. Nástroje dnes mají jiné ladění než dříve, to dřívější mělo větší efekt a bylo funkčnější.³⁵

Krátká délka hudby – naše tělo si potřebuje zvykat, a aby léčba hudbou měla nějaký účinek, je potřeba, aby jedna píseň trvala minimálně 6–8 minut, ideálně pak 20 minut. Většina moderní hudby je nastavená na trvání 3–4 minuty, což není dostačující. Tělo se musí častěji přeladit na jiný typ hudby, což celý proces léčby zpomaluje.³⁶

Frekvenční chudost hudby – evropská (západní) hudba je na frekvence velmi chudá. Je tedy dobré do léčení hudbou zapojit i pro nás méně obvyklé nástroje především z východu, například tibetské mísy či didgeridoo. Stejně působení má i poslech přírodních zvuků, které mají mnohem více druhů frekvencí než hudební nástroje.³⁷

Emočně negativní hudba – hudba je propojená s emocemi a skladatelé do hudby své emoce projektují. Nedělají to ale jen skladatelé, svůj velký podíl nesou i dirigenti, hudebníci, zpěváci, respektive všichni, jejichž emoce se s hudbou propojí a přenášejí se

³² Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 14.

³³ Srov. Tamtéž, s. 14-15.

³⁴ Srov. Tamtéž, s. 15-16.

³⁵ Srov. Tamtéž, s. 16-17.

³⁶ Srov. Tamtéž, s. 18-19.

³⁷ Srov. Tamtéž, s. 18.

na ni. Negativitu můžeme hledat nejen v melodii, ale také ve slovech. Ve velké části textů jsou požívána záporná slova či ironie, kterou však naše nevědomí nedokáže rozlišit.³⁸

Mnoho hudby – hudba je doslova všude kolem nás. Provází každý náš krok, dokonce i bez našeho jasného vědomí. Můžeme ji slyšet podprahově v obchodech či na ulici. Když si sedneme do auta, většina z nás jako první zapne rádio. V přijímání hudby jsme konzumní. Hudba je ale velmi důležitá, je potřeba si k ní znovu najít cestu a poslouchat ji vědomě.³⁹

1.7 Shrnutí principů

V rámci literární rešerše pro potřeby teoretické části bylo vyvozeno několik opakujících se principů, které se shodně objevovaly ve většině použité literatury. Jedná se o principy, které blízkce souvisejí se sestavováním metodiky pedagogické akce a jsou přenositelné na jednotlivé aktivity:

- Muzikoterapie je účinná, pokud je založena na dobrovolnosti.
- Muzikoterapeutický program je tvořen na základě individuality člověka či specifikách a potřebách skupiny.
- Terapeut by měl v rámci muzikoterapie připravit bezpečné prostředí.
- Hudba je nedílnou součástí života člověka, proto má muzikoterapie tak značný dopad.
- Vtah muzikoterapeuta a klienta je důležitou složkou.
- Hudba je pro muzikoterapii prostředkem.
- Správně zvolená forma a metoda práce s klientem v rámci muzikoterapie může mít velký podíl na úspěšnosti procesu.
- Věk v muzikoterapii nehraje roli. Je určena pro všechny věkové kategorie.
- Zároveň nehraje roli ani hudební talent klienta, muzikoterapie se může účastni i laik.
- Muzikoterapie je plnohodnotnou terapií, která se vyvíjí na základě vývoje společnosti.
- Muzikoterapie může být obohacením dalších oborů.

³⁸ Srov. MAREK, V. *Hudba jinak*, s. 19-20.

³⁹ Srov. Tamtéž, s. 21.

- Muzikoterapeut by měl být dostatečně kvalifikovaný, aby měla odvedená práce efekt.
- Muzikoterapie slouží k naplňování potřeb.
- Klient je v rámci muzikoterapie brán holisticky se všemi svými potřebami.
- Hudba slouží jako společný jazyk, pokud je brána jako prostředek muzikoterapie, může mít velký vliv na propojení účastníků skupiny.
- Příprava muzikoterapie je stejně důležitá jako její realizace.
- Techniky muzikoterapie mohou být v běžném životě člověka motivací.
- Pro proces muzikoterapie je také důležité prostředí – hluk, příjemný vizuál, časové období.
- Ticho má v procesu muzikoterapie své důležité místo.

2 LETNÍ DĚTSKÝ TÁBOR

„Táboření patřilo vždy k vrcholům činnosti dětských organizací a letní tábory byly vždy fenoménem naší republiky. Nikde jinde na světě nemají letní tábory takovou tradici a úroveň jako u nás. Tábor (nebo jakákoli jiná zotavovací akce) nesmí být jen prostým odkladištěm dětí, aby si rodiče doma odpočinuli a užili si dovolenou.“⁴⁰

Letní dětský tábor má několik specifíků, díky kterým je vzdělání a výchova v tomto prostředí jiná oproti vzdělání a výchově ve formálním prostředí jako je škola. Neformální prostředí tábora nabízí jiné možnosti pedagogické činnosti a otevírá tak pedagogům nové způsoby práce s dětmi v delším čase, se specifickou věkovou kategorií, na dobrovolné bázi. Všechny tyto aspekty může pedagog využít ke svému a k účastníkovu prospěchu, pokud si to dostatečně uvědomí.

Pedagog na letním dětském táboře může pracovat s netradičními nástroji, které lze zařadit do programových plánů tábora. Stačí být jen dostatečně kreativní a otevřený možnostem, které se nabízejí. Pokud bude mít akce jasné pedagogické cíle vedoucí k rozvoji účastníků, sestavení aktivit dosahujících těchto cílů se stává systematickou prací, která může být rozmanitá.

Častokrát mylnou představou je fakt, že dětský tábor se odehrává jen v těch sedmi až čtrnácti dnech, kdy jsou účastníci přítomni na akci. Pravdou je, že ve většině táborových skupin to funguje tímto způsobem – jeden tábor skončí, zhodnotí se a následuje hned příprava na tábor další. Stává se tak akcí táhnoucí se přes celý školní rok a její realizace je jakýmsi vyvrcholením ročního snažení.

Pokud se nejedná o komerční tábory fungující za účelem zisku, a možná i tam můžeme takové pracovníky najít, jsou táboroví vedoucí, zdravotníci, instruktoři a další lidmi, kteří svoji práci dělají primárně z důvodu zájmu o účastníky a jejich rozvoj. Většina táborů, které fungují už několik let, mají stále týmy, které se mírně obměňují. Jedná se o lidi, kteří svou práci dělají rádi, ale zároveň jim dává smysl. Proto mohou účastníci na táborech zažít přátelskou až rodinnou atmosféru.

Zda dítě na tábor pojede či nepojede, to dnes velmi záleží na rodičích. Setkáváme se se špatnými zkušenostmi s tábory ze stran rodičů, kteří proto dítě i přes jeho přání na tábor

⁴⁰ BURDA, J. *Tábory a další zotavovací akce*, s. 5.

nepošlou, nechtějí totiž, aby zažilo stejné zklamání jako oni. Práce na táboře tedy není jen prací s dětmi, ale je zapotřebí myslet i na rodiče, kteří zásadně rozhodují o účasti dítěte na takové akci.

2.1 Definice zotavovací akce a jiné podobné akce

Zotavovací akce má svou jasnou definici, která je dána zákonem. Díky této definici je konkretizováno několik atributů, které jsou s ní pevně spojeny: „Zotavovací akcí je organizovaný pobyt 30 a více dětí ve věku do 15 let na dobu delší než 5 dnů, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popřípadě i získat specifické znalosti nebo dovednosti.“⁴¹ Jasně je tedy stanoven věk účastníků, jejich počet a minimální délka trvání akce.

Jiné podobné akce jsou: „Organizované pobyty dětí v počtu menším nebo po dobu kratší, než stanoví § 8 odst. 1, s výjimkou akcí pořádaných pro děti v poměru rodinném a obdobném.“⁴²

Tyto dva typy akcí se liší také zákonem danými skutečnostmi, které musí splňovat. Jednou ze zásadních je, že zotavovací akce se musí hlásit na krajskou hygienickou stanici, u jiné podobné akce je to pouze doporučeno. Rozdíl je také například v požadavcích na vedoucí a účastníky akce.

2.2 Fyzické osoby zajišťující akci

Jedná se o osoby, které chod tábora ze své pozice ovlivňují, a to v různých směrech. Činnost některých osob se zaměřuje na pedagogickou práci, jiné osoby jsou činné naopak v administrativě. Všichni jsou však důležití, protože správná organizace není jednoduchá. Čím více zákonů přibývá, tím více je potřeba myslet na další věci. Každá role má tedy své podstatné místo. Pro potřeby této práce jsou nejvíce důležité osoby, které mají vliv na program tábora.

2.2.1 Hlavní vedoucí

Nejzákladnějším kamenem celého tábora je hlavní vedoucí, na kterém leží všechna zodpovědnost s táborem spojená. To je dobré si hned na začátku uvědomit a rozhodnout

⁴¹ Úplné znění č. 471/2005 Sb. zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, jak vyplývá z pozdějších změn

⁴² Tamtéž.

se pro dostatečně kvalifikovanou osobu, která bude tuto funkci zastávat. Většina práce hlavního vedoucího probíhá již před táborem. Vedoucí je ten, kdo má poslední slovo a v konfliktních věcech rozhoduje. Musí mít skvělé organizační schopnosti a umět vést lidi. V jeho rukách leží celý tábor od rozhodování, jaké vedoucí si s sebou vybere, po zajištění pozitivních pocitů účastníků při odjezdu z tábora.⁴³

Hlavní vedoucí by měl ovládat tyto dovednosti:

- aplikace metod ve výchově a vzdělávání;
- formulace výchovných a vzdělávacích cílů;
- diagnostika výchovných problémů;
- výchova proti šikaně (vytváření prostředí);
- analýza potřeb sociální skupiny;
- environmentální výchova a výchova ke zdraví;
- posuzování bezpečnostních a zdravotních rizik;
- krizový management;
- vedení dokumentace;
- řízení a koordinace akce;
- zajišťování provozu;
- motivace týmu;
- aplikace právního rámce;⁴⁴

a znalosti:

- obecná pedagogika;
- výchova k aktivnímu občanství;
- řešení výchovných problémů;
- výchova proti šikaně;
- etická výchova;
- prevence a první pomoc;
- BOZP a PO⁴⁵ v práci s dětmi a mládeží;

⁴³ Srov. BURDA, J. *Tábory a další zotavovací akce*, s. 15–16.

⁴⁴ *Sada minimálních kompetenčních profilů pro pozice v nestátních neziskových organizacích v oblasti práce s dětmi a mládeží*, s. 14–15.

⁴⁵ Bezpečnost a ochrana zdraví při práci a požární ochrana

- projektové řízení;
- zásady komunikace s veřejností;
- obecné znalosti řízení;
- školní a pedagogická psychologie;
- právo týkající se provozu.⁴⁶

Všechna témata by měla být součástí kurzu hlavních vedoucích akreditovaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Ve většině organizací je absolvování tohoto kurzu minimální zásadou pro možnost vykonávat funkci hlavního vedoucího.

Hlavní vedoucí také zodpovídá za program celého tábora, může ho také vytvářet nebo se na vytváření podílet s dalšími vedoucími oddílů. Vnáší do něj hlavní poslání a myšlenku celého tábora. Určuje cíle, které ponese.

2.2.2 Oddílový vedoucí

Oddílový vedoucí spadá formálně pod hlavního vedoucího. Má na starost skupinu dětí, která mu je svěřena po celou dobu trvání akce. Oddílový vedoucí se podílí na chodu tábora a většinou i na vytváření konceptu programu. S dětmi pracuje v rámci celotáborové hry, ale i individuálně, kdy si sám volí, jaký program zrealizuje.

Většinou je to právě oddílový vedoucí, kdo s dětmi provádí zpětnou vazbu a hodnocení programu. Může tedy zjistit, zda byly naplněny cíle aktivit a jaký efekt celá hra na dítě měla. To lze vyvodit i z pozorování v delším časovém období.

Je důležité si uvědomit, že vedoucí by měl dětem být vzorem, proto musí zastávat určité hodnoty, které souvisejí s tradicí tábora. Vedoucí by měl být kreativní, flexibilní a měl by umět rychle reagovat na situace. Měl by být zodpovědný a umět odhadnout riziko, dříve než se stane, a předcházet mu. Jeho dovedností by měla být schopnost přizpůsobit se dané skupině a správně odhadnout její potřeby.⁴⁷ Vedoucí by měl být také otevřený a respektující. Měl by působit důvěryhodně a být vůči dětem empatický.

⁴⁶ Sada minimálních kompetenčních profilů pro pozice v nestátních neziskových organizacích v oblasti práce s dětmi a mládeží, s. 14–16.

⁴⁷ Srov. BURDA, J. *Tábory a další zotavovací akce*, s. 17–18.

2.2.3 Instruktor, praktikant, asistent

Každý tábor má názvosloví této role nastavené jinak. Víceméně se však jedná o synonyma. Pro zjednodušení bude v textu použit název instruktor. Jedná se o osobu, která je většinou mladší 18 let a spadá pod hlavního vedoucího a většinou i svého oddílového vedoucího. Instruktora lze považovat za pomocníka v oddíle či přímo na táboře celkově. Z instruktorů se s postupem času a s nabíráním zkušeností stávají plnohodnotní vedoucí.

Instruktor by neměl mít téměř žádnou zodpovědnost za chod tábora. Dokonce by na něj mělo být pohlíženo jako na mladistvého, a tak by měl mít speciálně nastavený denní režim. Neměl by být zbytečně přetěžován. Přesto je součástí oddílu, a tak se, podobně jako vedoucí, podílí částečně na tvorbě programu a návrhu aktivit.⁴⁸

2.2.4 Ostatní

Ostatní pracovníci tábora jsou neméně důležitými členy, také mají svůj podíl na tvorbě programu. Nicméně se už ve většině případů nejedná o pedagogické působení. Hospodář a ekonom hlídají program v rámci finančního a materiálního zabezpečení, zdravotník zajišťuje program v rámci bezpečnosti či zdravotní prevence a kuchař se na programu podílí s možností upravování jídelníčku dle obtížnosti programu. Do pedagogických cílů tedy ve většině případů nezasahují a jen si hlídají svou rovinu práce.

2.3 Metodika letního dětského tábora

Na začátku sestavování metodiky by vždy mělo stát nastavení klíčových cílů, které následující práci budou jasně formovat. Cíle jsou nejdůležitějším aspektem celé metodiky a následně i celého tábora. Bez nich by akce byla spontánní a chaotická. Dobré cíle sestavujeme podle techniky SMART, je doporučeno, aby na cílech pracoval celý tým tábora a měl možnost se tak podílet na konceptu metodiky. Cíle může ale vytvářet i jednotlivec, pokud například potřebuje dostat cílů své organizace.

Metodika je obsáhlejší než jen program či plán tábora. Proto je důležité myslet na to, že by v ní nemělo chybět následující:

- již zmíněné cílování;
- specifikace cílové skupiny;

⁴⁸ Srov. BURDA, J. *Tábory a další zotavovací akce*, s. 18.

- realizační tým;
- prostředí a čas;
- program a jeho alternativy;
- prostředky realizace;
- materiál;
- nastavená pravidla;
- techniky cílené zpětné vazby;
- popřípadě teorie, kterou je potřeba zařadit.

Důležité je mít nastavené dílčí cíle také u jednotlivých aktivit, jimž by měly být nadřazeny cíle celé metodiky. Je žádoucí, aby cílům rozuměl celý realizační tým a aby věděl, co je jejich záměrem. Jejich splnění by mělo být hlavní snahou celého týmu. Nesplnění by ale naopak nemělo být negativně hodnoceno. Skvěle se na základě nenaplněných cílů dá celá akce reflektovat – vyhodnotí se, proč zrovna tyto cíle nebyly naplněny a zda bylo jejich zařazení vůbec vhodné.

Před sestavováním programu samotného je potřeba dobře znát prostředí, které se k činnosti nabízí. Většina táborů se cíleně koná v přírodě, kde s ní děti mohou být více v kontaktu než ve městech, ze kterých přijíždí. Zároveň získáváme možnost dětem ukázat prostředí, které do té doby neznaly (pokud již na tom samém místě předtím nebyly).

Dalším zásadním specifíkem je cílová skupina, pro kterou se program tvoří. Obtížnost aktivit se pak cílové skupině úměrně přizpůsobuje. Většina aktivit je variabilních a dají se tedy zařazovat dle potřeby. Častokrát k tomu přizpůsobení dojde přímo při realizaci tábora, protože i přesto, že je jasně popsáno, co jaká věková kategorie dětí zvládne a dokáže, setkáváme se s různorodostí dětí, které jsou kromě věku determinovány ještě dalšími vlivy jejich okolí. Proto je zapotřebí být v této oblasti dostatečně flexibilní.

2.4 Cílová skupina letního dětského tábora

Tábory bývají zpravidla vymezeny věkem. Některé mají věkové rozpětí užší, některé naopak širší. Většina táborů je však cílena na děti ve školním věku. Pro zotavovací akce je stanovena věková hranice do 15 let. Spodní hranice většiny táborů je nastavena na 6 let, tedy na věk nástupu do školy. Horní hranice se pak liší, ale nejčastěji se jedná buď o 15,

nebo 18 let. Díky tomu můžeme cílovou skupinu více konkretizovat a najít specifika pro určitý věk.

2.4.1 Školní věk

Počátek mladšího školního období je ve věku 6–7 let a je spojený s nástupem do školy. Jedná se o velmi silný mezník v lidském životě, který je doprovázen mnoha vývojovými změnami. Existuje několik podmínek, na které se hledí při určování školní zralosti dítěte, jež rozhodne, kdy dítě do školy půjde. Dítě přechází z období hry do období prvních povinností a zodpovědnosti. Je dobré k tomu přistupovat pozvolně, aby se děti při nástupu do školy mohly s hrou ještě mnohokrát potkat. Konec období se uvádí kolem 12 let, tedy v době, kdy přichází pohlavní dospívání ve formě fyzických i psychických projevů.

V rámci vývoje dítěte se dějí fyzické změny, které souvisejí právě s nástupem do školy a školní zralostí dítěte. Velmi intenzivně se rozvíjí hrubá i jemná motorika, vyvíjí se smyslové vnímání, zrakové vnímání či řeč, která je spojena se slovní zásobou.⁴⁹

V rámci kognitivního vývoje je dítě schopno vnímat svou identitu, umí spojit dohromady více myšlenkových procesů, vnímá zahrnutí jednotlivých prvků do třídy či dochází k rozvoji kreativního myšlení, které nabízí nové způsoby řešení. Dítě také začíná být více samostatné, nebo je k tomu alespoň vedeno. Svou roli hraje motivace k jednotlivým výkonům ať už ze strany učitelů, tak i rodičů a dalších.⁵⁰

Pro mladší školní věk je typická snaha odstranit jakékoli náhody – vše má svou příčinu. Dozrává také vnímání času, dítě je již schopno určit, co bylo dříve a co později, učí se hodiny, vnímá tedy délku času, rozumí časové lineárnosti nebo si uvědomuje své vlastní časové teritorium.⁵¹

Tím, že se dítě dostává do pozice, kdy musí více poslouchat autoritu a většinu svého času ve škole stráví formálně, potřebuje oproti tomu prostor, kde se může fyzicky i psychicky vybit. K tomu skvěle poslouží možnost hry ve volném čase, jež může být částečně edukativní a na proces vzdělávání ve škole navazovat.

⁴⁹ Srov. LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*, s. 120–124

⁵⁰ Srov. Tamtéž, s. 124–130.

⁵¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*, s. 273–275.

Děti školního věku potřebují mít jasně nastavená pravidla. Otevřenost pravidel v nich vzbuzuje nejistotu. To souvisí s velkou mírou soutěživosti, která se v tomto období projevuje a formuje. Zároveň je však dítě schopno vnímat spolupráci, jež je mu za určitých podmínek, například přátelskost skupiny, i příjemná. Postupem věku je dítě také schopno mnohem lépe reagovat na konflikt. V pozdějším školním věku umí svůj postoj zdůvodnit a obhájit. V mladším školním věku ještě téměř vše řeší agresí.⁵²

2.4.2 Pubescence

Pubescence je jasně ohraničena proti školnímu věku vývojem pohlavních znaků. Ke změně ve vývoji dochází ve všech oblastech – somatické, psychické i sociální. Tím, že je tento věk doprovázen mnoha změnami, jedná se o jedno z nejvíce rozbouřených období. Se všemi změnami souvisí právě hledání vlastní identity a její příprava na dospělý život. Je to zlom mezi dětstvím a dospělostí, kdy společnost začíná jedince vnímat jako plnohodnotného člověka. Všechny změny mají svůj důvod, a tak je potřeba k tomuto období přistupovat velmi jemně a s respektem.⁵³

V období pubescence se projevují také fyzické změny. U dívek jsou více znatelné než u chlapců. Rychlost nástupu a přijímání těchto změn okolím hraje důležitou roli v budování identity jedince. U dívek je tento proces více řešen. V tomto období je velmi důležité téma vzhledu otevírat a předcházet tak například poruchám příjmu potravy. Změny, které jsou na první pohled vidět, jsou pro člověka také pomyslnou vstupenkou do společnosti jakožto plnohodnotného člena. Jedinec je ve skupině jinak vnímán a je přijímán staršími jedinci za rovnoprávného.⁵⁴

Dospívání je spojeno s potřebou člověka vyhranit se proti rodičům a najít si vlastní identitu. Dochází k častým konfliktům, na kterých si pubescent utvrzuje své hodnoty a postoje. Ty se vždy nemusí lišit od postojů a hodnot rodičů, ale jedinec si je v tuto chvíli potřebuje sám pro sebe obhájit.

Pubescence je spojená s emoční nestabilitou. Tím, že u jedince probíhá tolik změn, dochází častokrát k emočním výbuchům, ke ztrátě koncentrace nebo k opakovaným změnám nálady. Svým projevům v některých případech nerozumí ani jedinec sám.

⁵² Srov. LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*, s. 342.

⁵³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*, s. 367.

⁵⁴ Srov. Tamtéž, s. 373–377.

Jednou z příčin může být nejistota, která pramení ze společenského statusu, jež si pubescent začíná tvořit. V tomto případě má svou nezastupitelnou roli vychovatel, který se jedinci v rámci jeho času věnuje a snaží se tuto úzkost eliminovat.⁵⁵

⁵⁵ Srov. LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*, s. 147–148.

3 METODIKA AKTIVIT LETNÍHO DĚTSKÉHO TÁBORA S PRVKY MUZIKOTERAPIE

V rámci metodiky bude stručně představen letní tábor Pohod'ák, na nějž bude metodika aplikována, stěžejní částí bude pak metodika sama. Detailně popsány budou aktivity spojené s prvky muzikoterapie, které vycházejí z principů nastavených v teoretické části. Ostatní aktivity budou jen zmíněny společně s jejich cílem pro doplnění kontextu. Podrobný popis aktivit bude uveden v příloze této práce.

3.1 Letní dětský tábor Pohod'ák

Letní dětský tábor Pohod'ák pořádá příspěvková organizace Dům dětí a mládeže Prachatice, specificky její pracoviště Volary. Jedná se o letní tábor s 12letou tradicí, který se koná poblíž Nové Pece na táborové základně Jezero v blízkosti vodní nádrže Lipno. Jde o chatkový tábor, který má čtyři základny. Na tzv. prachatické základně se koná letní tábor Pohod'ák. Pro základny je společná jídelna, v níž se účastníci stravují. Základna je umístěna v lese mimo město, nejbližší je přibližně 6 km pěší chůzí, a nabízí tedy účastníkům primárně pobyt venku v přírodě. Tábor trvá 10 dní a je pravidelně pořádán v srpnu.

Tábora se účastní děti ve věku od 6 do 16 let. Jedná se o děti, které přes rok navštěvují výše zmíněné zařízení v rámci kroužků a dalších akcí. V posledních letech začal počet účastníků narůstat. Zájemci se stali i účastníci z jiných měst, kteří s organizací jinak nemají nic společného. Maximální kapacita je nyní nastavena na 56 účastníků, totožně s kapacitou základny, a ve většině případů bývá naplněna. Účastníci jsou rozděleni do čtyř oddílů.

V týmu vedoucích se nachází hlavní vedoucí, programový vedoucí/zástupce hlavního vedoucího, zdravotník, noční služba, čtyři oddíloví vedoucí a čtyři instruktoři. Tým má tedy dostatečné množství pracovníků k odvedení kvalitní práce. I v obsazení týmu je již několik let udržována tradice a ke změnám dochází výjimečně. Většina vedoucích absolvovala tzv. pedagogické minimum, někteří z nich dokonce i kurz hlavního vedoucího.

Příprava tábora trvá celý rok a aktivně se na ní podílejí všichni zaměstnanci. Během roku probíhají setkání, při nichž tým plánuje průběh celého tábora a nastavuje koncepci. Společně v týmu během těchto setkání dochází k rozvoji skupinových procesů jako

spolupráce, komunikace a podpora důvěry. V rámci alespoň jednoho setkání dochází k prohloubení odborných znalostí, například z oblasti zážitkové pedagogiky nebo bezpečnosti práce.

3.2 Popis režimu dne

Táborový denní program je rozdělen do tří bloků. V dopolední části je prostor na celotáborovou hru, kdy se zapojuje celý tábor do jedné organizované aktivity. Odpoledne pak dostanou oddíly prostor na vlastní činnost, kterou si zařizují především vedoucí. Buď jsou to aktivity, které souvisejí s celým táborem, například tvoření společných triček, nebo se jedná o činnost, kterou si vedoucí nastaví – pobyt u vody a tak dále. Po večeri probíhá třetí blok, kdy si účastníci mohou nezávisle na oddíle vybrat aktivitu, kterou chtějí dělat, například sportovní, výtvarnou nebo hudební činnost.

Třetí blok dne se v rámci této práce bude věnovat jen aktivitám s prvky muzikoterapie, které budou dětem nabízeny dobrovolně. Popisovány nebudou hudební aktivity bez prvků muzikoterapie. Na začátku proběhne krátká rozcvička. Účastníci si zavřou oči a vedoucí bude bubnovat v různé intenzitě a rytmu. Účastníci mají za úkol se do rytmu dle libosti pohybovat. Na konci tohoto bloku proběhne stejná aktivita, kdy vedoucí pozoruje změny v těchto dvou výstupech – před začátkem a na konci aktivity.

V rámci tábora je naplánovaný minimálně jeden společný celodenní výlet. Jedná se například o pěší túru, výpravu na lodích nebo navštívení akce v blízkosti tábořiště. Několikrát během tábora jsou také uspořádány táboráky spojené s hraním na kytaru a opékáním buřtů.

3.3 Celotáborová hra

Tématem celotáborové hry je stroj času a cestování časem. Tím, že se léčení hudbou využívalo i v dávné minulosti, skvěle společně hra i muzikoterapie korespondují. Celotáborovou hrou bude provázet postava vědce, která bude s dětmi pomocí stroje času cestovat do různých období. V první části tábora se účastníci společně s vědcem Myslštajnem vypraví hledat součástky do stroje času, kterým se sice cestovat dá, ale nevyzpytatelně je vždy dopraví do náhodného období.

Když součástky sesbírají, přichází na řadu druhá část hry, v níž se Myslštajn ztratí a účastníci hledají listy z jeho deníku, které jim prozradí, kam cestoval dále. Deník je však

vždy na několik částí, a aby účastníci mohli cestovat dál, potřebují se jako celá skupina spojit a jednotlivé části sjednotit. Už od začátku je záhadou, jak Myslštajn cestuje, když stroj času zůstal dětem. V deníku píše heslovitě a někdy i šifrou, na kterou musí účastníci přijít. Postupně se dozvídají, že byl unesen tzv. hledači pravdy a části deníku jsou indiciemi potřebnými k jeho nalezení. Zatímco v první části účastníky skrze jednotlivá období provází sám Myslštajn, ve druhé části je provází důležité osobnosti z navštíveného období.

Celotáborová hra vrcholí nalezením Myslštajna a poražením tajného řádu hledačů pravdy, kteří se snaží ohýbat dějiny v jejich prospěch. Celou hrou účastníky provází dilema – stroj času potřebuje dostatek paliva, jehož hladina při každé další cestě klesá. Proto se občas musí rozhodnout, jestli si výherní body ponechat pro svůj tým, anebo je proměnit v palivo a věnovat je tak celé skupině.

3.4 Cíle tábora

Cíle tábora vycházejí ze zkušenosti z předchozí práce na táboře Pohod'ák. Mnoho účastníků se v rámci skupiny tábora už několik let opakuje, a tak jsou cíle nastavené skupině na základě předchozích zpětných vazeb k jednotlivým cílům již uplynulých ročníků tábora.

- Účastníci tábora znají jménem všechny členy skupiny a dokáží k nim přiřadit alespoň jednu vlastnost nebo oblíbenou činnost.
- Účastníci tábora znají pravidla tábora.
- Účastníci tábora umí pracovat s manuálními nástroji – pila, sekyrka, kladivo.
- Účastníci tábora znají základní živočichy a rostliny českých lesů.
- Účastníci tábora znají význam slova spolupráce a aktivně se na ní podílejí v rámci aktivit.
- Účastníci tábora si osvojí relaxační techniky spojené s hudbou.
- Účastníci tábora respektují názory ostatních účastníků a zároveň obhájí ten svůj.
- Účastníci tábora přijímají hodnoty tábora v souvislosti s chováním se k přírodě.
- Účastníci tábora vnímají potřeby druhých a adekvátně na ně reagují.

3.5 Program s prvky muzikoterapie

3.5.1 První den – SOUČASNOST, r. 2021

1. BLOK	Příprava oddílových znaků	ostatní
2. BLOK	Seznamovací hry	ostatní
3. BLOK	Hra na tělo	s prvky muzikoterapie

Název: **Hra na tělo**

Cíl: Účastník rozvíjí dovednost neverbální komunikace.

Materiál: –

Čas: 45 minut

Prostředí: klidné prostředí, nejlépe venku

Inspirace: aktivita Hra na tělo (ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, s. 47)

Popis: Každý účastník jeden po druhém vymyslí nějaký zvuk, který dělá jejich tělo, a ostatní jej v kruhu zopakují. Ve druhém kole udělá zvuk znovu, ale tentokrát se mezi účastníky šíří jako vlna postupně na sebe navazující. Ve třetím kole udělá každý účastník stejný zvuk, ale k tomu zopakuje dva předchozí zvuky účastníků před ním. Ve třetím kole účastníci vůbec nemluví a jen zvuk poslouchají. Ve čtvrtém kole společně vymyslí písničku, do jejíhož rytmu začnou vybraný zvuk na tělo vytvářet. Zkouší, jestli zvuky společně ladí, anebo se k sobě nehodí. Toto kolo lze opakovat na více písniček, aby bylo zřejmé, že k něčemu zvuk ladí skvěle a k něčemu již tolik ne.

Reflexe:

- Překvapil vás nějaký zvuk?
- Proč je dobré poslouchat vlastní tělo?
- Umí tělo mluvit i přesto, že nepoužíváte ústa? Jak?
- Jak je možné, že stejný zvuk při jedné písničce ladil, ale při jiné ne?
- Když něco uděláme v životě stejně, ale v jiné situaci, je to vždy v pořádku?

3.5.2 Druhý den – PRAVĚK, r. 700 000 př. n. l.

1. BLOK	Rozdělávání ohně	ostatní
2. BLOK	Seznamovací hry, tvoření rituálního místa	ostatní
3. BLOK	Co slyšíš?	s prvky muzikoterapie

Název: **Co slyšíš?**

Cíl: Účastník umí uvolnit své tělo a vnímat zvuky kolem sebe.

Materiál: –

Čas: 20–30 minut

Prostředí: klidné místo, venku, mimo tábor

Inspirace: –

Popis: S účastníky se posadíme do kruhu. Vyzveme je, aby se posadili pohodlně a odteď do doby, než budou vyzváni vedoucím, nemluvili. Navrhujeme, že pro lepší koncentraci je dobré zavřít oči, ale v rámci experimentu mohou zkusit i variantu s otevřenými očima. Když jsou všichni připraveni, klidným hlasem je vedoucí směřuje, aby pomalu a klidně dýchali. Dýchat by měli zhluboka do bránice, což vedoucí instruuje a sám zároveň pro demonstraci provádí.

Když jsou účastníci dostatečně zklidnění, navede je vedoucí, aby se zaposlouchali do zvuků, které slyší. Ať se pokusí vnímat i ty méně slyšitelné zvuky, ale zároveň i zvuky, které jim nejsou moc příjemné. Když zadání vedoucí řekne, sám se na nějakou dobu odmlčí a nechá účastníky vnímat prostředí.

Po uplynutí přibližně 3 minut klidným hlasem opět promluví a postupně osloví každého ve skupině, aby mu pověděl, co zrovna teď slyší. Pokud mají účastníci více postřehů, udělá koleček více. I v tento moment je však důležité udržovat hladinu klidu, aby se aktivita narušila co nejméně.

Po skončení koleček začne vedoucí mluvit o něco intenzivněji a účastníky nabádat, aby si promáčkali prsty na rukou i nohou, protočili několikrát zápěstím a kotníky, pomalu si uvolnili hlavu a krk a postupně otevřeli oči.

Reflexe:

- Jak se teď cítíte?
- Jaké pro vás bylo se takhle zastavit?
- Umíte se zastavit i ve svém životě a vnímat jen to, co se děje kolem vás?

3.5.3 Třetí den – BUDOUCNOST, r. 2619

1. BLOK	Hudba budoucnosti	s prvky muzikoterapie
2. BLOK	Týmové aktivity, tvoření triček	ostatní
3. BLOK	Hudební empatie	s prvky muzikoterapie

Název: **Hudba budoucnosti**

Cíl: Účastník rozvíjí své hudební a dramatické dovednosti.

Materiál: hudební nástroje, různé rekvizity a kostýmy

Čas: 120 minut

Prostředí: prostor „pódia“ a „sálu“ – všichni si musí mít kam sednout

Inspirace: –

Popis: Nejprve si účastníci společně s vědcem dají dohromady, co to je vlastně budoucnost a jaké představy o ní mají. Pustí se jim ukázka o tom, jak si lidé v 60. letech mysleli, že bude vypadat naše období. Společně se vysvětlí ustálené slovní spojení *hudba budoucnosti*. Následně účastníci dostanou za úkol připravit si hudební vystoupení, které odhaluje, jak by mohla budoucnost podle nich vypadat. Pravidlem je, že se vystoupení musí účastnit úplně všichni. Společně na tom pracují se svými vedoucími, kteří jsou také součástí skupiny. K hudebnímu vystoupení mohou použít půjčené nástroje anebo si nástroje vyrobit. Jak jejich budoucnost bude vypadat, to záleží jen na nich. Na vytvoření jejich díla budou mít celé dopoledne. Před večerí se jednotlivá vystoupení odehrají.

Reflexe:

- Jaká byla vaše role v týmu a v rámci celého vystoupení?
- Jaké pro vás bylo vystupovat před publikem?
- Proč vidíte budoucnost zrovna takhle?
- Máte z budoucnosti spíše strach, nebo se na ní naopak těšíte? Proč?

Název: **Hudební empatie**

Cíl: Účastník vysvětlí pojem empatie.

Materiál: hudební nástroje po dvojicích

Čas: 30 minut

Prostředí: louka, rovné místo

Inspirace: aktivita Chechtavý brouček (BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*, s. 108–109)

Popis: Celou aktivitu začíná vedoucí tak, že se s účastníky posadí do kruhu a čeká, až mu budou všichni věnovat pozornost. V tu chvíli se bez jakéhokoli vysvětlení začne smát, nejprve pomalu a pozvolná, ale postupně přidává. Účastníci by se měli spontánně přidávat k němu. V jednom z momentů to zarazí a zase nic neříká, čeká na pozornost. V tu chvíli začne dlouze zívát a protahovat se, hraje ospalého. Hra na ospalého ještě vystřídá pláč a projev smutku. Po tomto začátku dětem vysvětlí, jak se dá na druhého přenést nějaká emoce či například zážitek jen pomocí výrazu. Aniž by cokoli řekl, účastníci jeho chování napodobovali a přizpůsobili se mu.

Účastníci se rozdělí do dvojic a vezmou si každý stejný nástroj. Stoupnou si asi 3 metry od sebe. Vedoucí aktivitu odstartuje, v tu chvíli účastníci začnou na své nástroje hrát a jdou pomalu proti sobě. V bodě, kde se mají potkat, je snahou obou naladit se na stejný rytmus/tóninu. Když se začínají míjet, mohou opět hrát, jak chtějí.

Reflexe:

- Už se vám někdy dříve stalo, že jste se začali smát jen proto, že se smál někdo jiný?
- Jak vám bylo při míjení se s vaší dvojicí?
- Víte, co je empatie a k čemu je dobrá?

3.5.4 Čtvrtý den – VIKINGOVÉ, r. 822

1. BLOK	Severští bohové	ostatní
2. BLOK	Tvoření společného díla	ostatní
3. BLOK	Zrcadla	s prvky muzikoterapie

Název: **Zrcadla**

Cíl: Účastník se umí naladit na druhé.

Materiál: hudební nástroje po dvojicích

Čas: 20 minut

Prostředí: větší prostor, aby měli dvojice své soukromí

Inspirace: aktivita Tanec nás dvou (KANDLEROVÁ, Hana a Eliška HORÁKOVÁ. *Vnímání těla*, s 103–106)

Popis: Účastníci se rozdělí do dvojic. Po zadání úkolu jdou dvojice od sebe dostatečně daleko, aby se nerušily. Jeden z dvojice se stává zrcadlem a jeho úkolem je napodobovat co nejpřesněji pohyby toho druhého. Účastníci ve dvojici se po nějaké chvíli prostřídají, když mají pocit, že jsou dostatečně sladění v pohybech, přidají ještě hudební nástroje, které mají do dvojice stejné a pokouší se o to samé. Společně se pak účastníci potkají v kruhu a vzájemně si dvojice ukážou jejich sladění. Ostatní účastníci si mohou zkoušet, jak jim to jde i s dalšími.

Reflexe:

- Jak se vám dařilo naladit se na toho druhého?
- Kdy docházelo naopak k rozladění?
- Bylo vám lépe v pozici zrcadla, anebo toho před zrcadlem?
- Jak tuhle situaci můžeme převést do života?

3.5.5 Pátý den

1. BLOK	Celodenní výlet	ostatní
2. BLOK	Celodenní výlet	ostatní
3. BLOK	Zvuky kolem nás	s prvky muzikoterapie

Název: **Zvuky kolem nás**

Cíl: Účastník rozezná rušivé zvuky od příjemných zvuků.

Materiál: –

Čas: 10–30 minut

Prostředí: klidné prostředí bez rušivých zvuků

Inspirace: aktivita Les (BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*, s. 162–163)

Popis: Vedoucí na začátku aktivity s dětmi v klidové fázi projde imaginací, kdy společně jdou lesem a vnímají zvuky, které je na cestě potkají. Vedoucí záměrně a detailně na zvuky upozorňuje. Řekne účastníkům, aby si jeden zvuk lesa v hlavě zapamatovali. Když imaginaci ukončí, odstartuje začátek, kdy všichni najednou ten zvuk, který si zapamatovali, zkusí napodobit. Imaginaci můžeme opakovat s prostředím louky, města, školy a podobně. Dobré je začínat a končit nějakým relaxačním tématem a popřípadě mezi ně zařadit téma hlasitější.

Reflexe:

- Jaké zvuky nás provázejí v životě?
- Víte, co to znamená podprahové vnímání?
- Stalo se vám někdy, že jste se u nějakého zvuku tzv. zasekli?
- Které zvuky jsou obecně nepříjemné?
- Kde nepříjemné zvuky potkáváme častěji?

3.5.6 Šestý den – RENESANCE, r. 1487

1. BLOK	Umělecké dílo Leonarda da Vinci	s prvky muzikoterapie
2. BLOK	Sportovní aktivity v oddílech	ostatní
3. BLOK	Záznam vystoupení	s prvky muzikoterapie

Název: **Umělecké dílo Leonarda da Vinci**

Cíl: Účastníci respektují emoce druhých.

Materiál: velký arch papíru/velké bílé plátno, temperry, kartony, připravená hudba, papírové rámečky, kolíčky a šňůra na prádlo

Čas: 90 minut

Prostředí: velký prostor na trávě, teplé počasí

Inspirace: aktivita Colour máz (HRKAL, Jan a Radek HANUŠ. *Zlatý fond her II: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*, s. 46)

Popis: Účastníkům se nejprve v kruhu povědí informace o emocích. Jedná se o krátké a jednoduché seznámení s emocemi. Uprostřed skupiny se rozprostře papír a v jeho blízkosti se umístí různé temperové barvy již připravené na kartonech, aby byly k dispozici. Účastníkům se pustí nahrávka hudby, u které se mají zamyslet, kterou z emocí jim hudba nejvíce připomíná. Když si emoci vybaví, přemýšlí nad tím, kde v těle tuto emoci nejvíce cítí. Potom dojdou k barvám, vyberou si vhodnou barvu, která podle nich s emoci souvisí, vybranou část těla do barvy namočí a jdou s její pomocí malovat na připravený arch. Druhů hudby je připraveno několik a zároveň se jedná o delší nahrávky, aby účastníci měli dostatek času si emoci představit. Když je dílo dotvořeno, účastníci se jdou od barev umýt. Po umytí přichází zpět a dostanou do ruky rámeček z papíru, do něhož mají umístit nějakou část z jejich společné tvorby. Obrázky se potom vystaví a vytvoří se společná galerie. Následuje reflexe, která probíhá v oddílových skupinách.

Reflexe:

- Jaká emoce ti byla příjemná?
- Jaká emoce ti byla nepříjemná?
- Byla hudba, u které si nevěděš, jakou emoci k ní přiřadit?
- Kde v těle jsi cítil emoci strachu/smutku?
- Jak emoce vyjadřujeme?
- Všimáš si u druhých, jak své emoce prožívají?
- Proč sis vybral zrovna tuhle část obrazu? Jakou emoci ti tvůj obraz nejvíce připomíná?

Název: **Záznam vystoupení**

Cíl: Účastník popíše znaky neverbální komunikace, na jejichž základě určí emoce druhého člověka.

Materiál: papíry, pastelky/voskovky, hudební nástroje

Čas: 20–30 minut

Prostředí: větší prostor, aby dvojice měly soukromí

Inspirace: aktivita Malý rituál s Orffovými nástroji (KANDLEROVÁ, Hana a Eliška HORÁKOVÁ. *Vnímání těla*, s 153-156)

Popis: Účastníci se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice si vezme libovolný hudební nástroj a má za úkol tomu druhému udělat hudební koncert. Hraje jen pro něj, ostatní zvuky se snaží eliminovat. Druhý z dvojice pozorně naslouchá, vnímá hudbu a celé vyjádření vystupujícího. Pokud by mu některé zvuky byly velmi nepříjemné, má možnost říci stop, vystupující pak musí přestat. Po uplynulé době koncertu si posluchač vezme pastelky/voskovky a snaží se hudbu vystupujícího zaznamenat. Nemusí se jednat o nic konkrétního. Mezitím vystupující uklidí zpět nástroje, poté si role prohodí. Reflexe probíhá v kruhu, posluchač popisuje, proč zrovna tohle cítil při vnímání hudby toho druhého.

Reflexe:

- Podle jakých znaků jste se rozhodli, že se jedná zrovna o tenhle pocit?
- Jakým způsobem jste ho zaznamenali?
- Proč jste si vybrali zrovna tento styl vystoupení?
- Jak náročné pro vás bylo zaznamenat vystoupení?

3.5.7 Sedmý den – STAROVĚKÉ ŘECKO – ZEUS, 776 př. n. l.

1. BLOK	Olympijské hry	ostatní
2. BLOK	Týmové aktivity, oddílové tvoření	ostatní
3. BLOK	Dramatizace písničky	s prvky muzikoterapie

Název: **Dramatizace písničky**

Cíl: Účastník rozumí významu slov ve vybraných písních.

Materiál: hudební nástroje, texty písniček

Čas: 45 minut

Prostředí: nezávislé

Inspirace: –

Popis: Účastník si vylosuje jednu známou písničku, kterou bude mít za úkol pantomimicky předvést. Nesmí zaznít ani slovo či melodie, mělo by se jednat pouze o dramatické ztvárnění textu písničky. Ostatní účastníci hádají, o jakou písničku se jedná. Společně si ji za každým vystoupením můžou zazpívat a zkusit si, jak by ji ztvárnili oni.

Ve druhé části si vezmou texty českých písniček, které už jsou složitější, a snaží se přijít na to, co znamenají a o čem se v nich zpívá. Společně si pak text vysvětlí.

Reflexe:

- Jak často přemýšlíte, o čem text písničky je?
- Vnímáte i slova, když písničku posloucháte?
- Vnímáte, že melodie a text většinou nesou stejnou emoci?

3.5.8 Osmý den – STŘEDOVĚK, r. 493

1. BLOK	Boj o pevnosti	ostatní
2. BLOK	Tvoření společného díla	ostatní
3. BLOK	Závěrečná písnička	s prvky muzikoterapie
NOČNÍ HRA	Chrámy	s prvky muzikoterapie

Název: **Závěrečná písnička**

Cíl: Účastník shrne získané dovednosti skrz píseň.

Materiál: hudební nástroje, notové zápisy, papíry, tužky

Čas: 90 minut

Prostředí: nezávislé

Inspirace: –

Popis: Účastníci se rozdělí do skupin po 3–4. Mají za úkol vymyslet písničku se slovy i melodií, která shrne celé dění na tomto táboře. Vedoucí jim připomene všechny principy, které se do teď v rámci 3. bloku naučili – že je důležité se sladit, že hudbou i slovem lze vyjádřit emoce nebo že hudbu a zvuk můžeme najít téměř ve všem. K písničce mohou přidat i taneční či dramatické vystoupení. Nemusí se jednat o nic dlouhého, ale za to je potřeba myslet na vše probírané.

Reflexe:

- Jak se vám tvořilo?
- Co na tvoření bylo nejnáročnější?
- Jak se vám pracovalo ve skupině?

Název: **Chrámy**

Cíl: Účastníci rozvíjejí dovednost orientace v prostoru.

Materiál: hudební nástroje, dopředu připravené otázky

Čas: 60 minut

Prostředí: pohyb ve tmě, není vhodné hrbolaté prostředí se zákoutími

Inspirace: –

Popis: Jedná se o noční hru, při které se v předem ohraničeném území nachází několik vedoucích, nemají u sebe žádné světlo a nejsou ani nijak označeni. Jediným jejich poznávacím znamením je specifický zvuk. Mělo by se jednat o přirozený a ne moc hlučný zvuk. Účastníci procházejí tímto územím a hledají podle zvuku vedoucí, kteří představují chrámy. Když je účastník najde, chrám mu položí otázku, na kterou účastník musí odpovědět. Odpověď mu dá slovo/indicii, díky které pak může společně se svým týmem najít další část deníku. Reflexe probíhá po oddílech.

Reflexe:

- Jaké pro tebe bylo spolehnout se jen na svůj sluch?
- Bylo pro tebe náročné vnímat jen ten jeden zvuk a snažit se za ním jít?

3.5.9 Devátý den – STAROVĚKÝ EGYPT, r. 45 př. n. l.

1. BLOK	Hieroglyfy	ostatní
2. BLOK	Oddílová reflexe	ostatní
3. BLOK	Závěrečný večer spojený s oslavou	ostatní

3.5.10 Desátý den

1. BLOK	Odjezd	ostatní
----------------	--------	---------

ZÁVĚR

Hudba je nedílnou součástí lidského života. Ačkoli to leckdy vůbec nevnímáme, dostáváme se s ní do kontaktu denně, a to od nejjzákladnějších zvuků přes rytmy po melodie, které nás během všedních dnů provázejí. Hudba je nám tedy přirozeným společníkem. Pokud se na hudbu podíváme z léčebného hlediska, může nám toho mnoho nabídnout. Byla by škoda tuto šanci promarnit, raději bude tedy lepší pokusit se využít její potenciál v práci s lidmi, což se snažila postupně dokázat celá tato bakalářská práce.

Fenomén muzikoterapie se stále vyvíjí a postupně se rozrůstá. Má svá lepší a horší období. V tuto chvíli můžeme tvrdit, že se nacházíme v období úspěšného vývoje, kdy se s muzikoterapií intenzivně pracuje. Díky tomu, že dochází k propojování muzikoterapie s dalšími obory, mohla vzniknout i tato práce, která nemá za cíl primárně účastníky léčit, ale spíše rozvíjet a naplňovat jejich potřeby.

Již během literární rešerše bylo zjištěno, že muzikoterapie pracuje s mnoha principy a předpoklady, které jsou aplikovatelné do běžného lidského života. Když tedy propojíme lidskou přirozenost vnímat hudbu a snadný přístup k jednoduchým, ale zásadním technikám, vznikne něco, co člověku může přinést mnoho výhod.

Během práce bylo opakovaně zmíněno, že je pro proces muzikoterapie velmi podstatné nastavení vztahu mezi muzikoterapeutem a klientem. Díky blízkému vztahu vedoucího a účastníka tábora je tento princip udržen v bezpečné a přátelské rovině, což má velký vliv na funkčnost všech nastavených aktivit. Pokud totiž propojíme důležitost reflexí aktivit a nastavení důvěryhodného prostoru díky vztahu vedoucí-účastník, celý proces pak přináší mnohem intenzivnější výsledek. Jedná se tedy o další potvrzení, že prvky muzikoterapie mají na letním dětském táboře své místo.

Druhou nejzásadnější věcí, která ze shrnutí principů vzešla, je potřeba zachování individuality při výběru metod a technik. Důležité je být při tomto výběru citlivý a mít na paměti blaho klienta jako hlavní prioritu. Tento princip je přenositelný i do pedagogické činnosti, kdy i přesto, že pracujeme ve skupině, můžeme k jednotlivým účastníkům přistupovat individuálně na základě jejich potřeb.

Literatury týkající se muzikoterapie je mnoho. Zároveň různá literatura obsahuje rozdílná témata a za podstatné považuje jiné věci. Analýza těchto textů byla náročná především z důvodů velké rozmanitosti. Přesto jsou principy, které z analýzy vyplynuly,

společné pro všechnu literaturu použitou v rešerši, ačkoli jsou mnohdy součástí rozdílných témat. Z této části práce tedy vychází závěr, že principy jsou pro všechny druhy, formy či metody muzikoterapie zásadní a díky nim je možné dosáhnout požadovaného účinku.

Z práce je zřejmé, že hudba a prvky muzikoterapie mohou být také nedílnou součástí náplně letního dětského tábora. Stěžejní pro práci s muzikoterapií, ale nejen s ní, je reflexe, která z obyčejné aktivity dokáže vytvořit aktivitu s preventivním, výchovným nebo hodnotovým přesahem. Pokud je tvůrce programu a metodik práce na letním dětském táboře dostatečně flexibilní, dají se aktivity s prvky muzikoterapie jednoduše prolnout s aktivitami naplňujícími další cíle tábora.

Pokud se nejedná čistě o terapeutický tábor nebo tábor zaměřující se zásadně na hudbu, aktivity s prvky muzikoterapie doporučujeme zařadit výjimečně pro ozvláštnění programu. Pokud by byly stěžejními, tábor by ztrácel výhodu své různorodosti. Je potřeba myslet i na to, že některým účastníkům může být nepříjemné jakkoli s hudbou pracovat. Proto, pokud by se jednalo o program jen s aktivitami spojenými s muzikoterapií, by se mohli někteří účastníci cítit nekomfortně.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4238-0.

BURDA, Jan a Vladimíra ŠLOSAROVÁ. *Tábory a další zotavovací akce*. Aktualiz. vyd. Praha: NIDM, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-86784-59-5.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

GERLICOVÁ, Markéta. *Muzikoterapie v praxi: příběhy muzikoterapeutických cest*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4581-7.

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2816-2.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7367-473-1.

HRKAL, Jan a Radek HANUŠ. *Zlatý fond her II: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-265-2.

KANDLEROVÁ, Hana a Eliška HORÁKOVÁ. *Vnímání těla*. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-7500-084-2.

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2846-9.

KRČEK, Josef. *Musica humana: úvod do muzikoterapie, která vychází z antroposofie Rudolfa Steinera*. Hranice: Fabula, 2008. ISBN 978-80-86600-50-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901-8344-1.

LÖRINCOVÁ, Linda, Lenka MÁDROVÁ a Diana PAVLJUK. *Volnočasové aktivity pro děti*. Boskovice: Albert, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-7326-160-3.

MAREK, Vlastimil. *Hudba jinak*. Praha: Eminent, c2003. Psyché (Grada). ISBN 80-728-1125-8.

MÁTEJOVÁ, Zlatica. *Muzikoterapia v špeciálnej a liečebnej pedagogike*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. ISBN 80-080-0315-4.

MORENO, Joseph J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-717-8980-1.

MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4172-7.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8711-6.

SACKS, Oliver. *Musicophilia: příběhy o vlivu hudby na lidský mozek*. Praha: Dybbuk, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-86862-92-7.

Sada minimálních kompetenčních profilů pro pozice v nestátních neziskových organizacích v oblasti práce s dětmi a mládeží. Praha: Národní institut dětí a mládeže, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-87449-11-0.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-246-2153-1.

ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9.

Internetové zdroje

ČESKO. Úplné znění č. 471/2005 Sb., zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, jak vyplývá z pozdějších změn. In: *Zákony pro lidi.cz* [online]. © AION CS 2010-2021 [cit. 29. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-471>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Program tábora s rozpracovanými aktivitami

PŘÍLOHA ČÍSLO 1

1. den: SOUČASNOST – r. 2021

motivace: První součástka, kterou musíme najít, je právě tady v současnosti.

scénka: vědec – „Přes noc jsem se dozvěděl, že právě tady v táboře jsem ztratil jednu z prvních součástek. Jeden z vás tady kolem ji má. Nemohu vám však prozradit, kdo zrovna to teď je. Rozhodl se, ten dotyčný, že dá součástku pouze tomu týmu, který jako tým opravdu bude vypadat. Bude mít stejný pokřik, vlajku a své rituální místo. Prostě to bude tým se vším všudy. Nezapomeňte i na to, že tým se mezi sebou moc dobře zná. Může vám tedy položit záludnou otázku na jednoho člena z vašeho týmu a vy jí musíte uhodnout. Seznamujte se tedy dohromady.“

pro vedoucí: Doprovází svou skupinu a zapojují se k ní jako k týmu. Takže tvoří pokřik a podobně.

pravidla: Skupina si musí vymyslet svůj pokřik, vlajku, název a podobné oddílové věci. Během tohoto tvoření se účastníci vzájemně poznávají seznamovacími hrami, které jim připraví vedoucí. Doptávají se na nejrůznější detaily a snaží se pochytit co nejvíce informací o dalších členech své skupiny.

materiál: trička, barvy, papíry, tužky

závěr: Týmy postupně předstoupí před zástupce hlavního vedoucího, který součástku našel. Ten jim výměnou za pokřik a předvedení týmu součástku dá.

2. den: PRAVĚK – ROZDĚLÁVÁNÍ OHNĚ – r. 700 000 př. n. l.

motivace: Hlavním zájmem pračlověka bylo sehnat si potravu. Velkým objevem pro ně byl oheň, který jim dovedl jejich potravu upravit k požití. Kromě jídla jim zajišťoval i světlo, teplo a častokrát i ochranu před divokou zvěří.

scénka: vědec – „Tak teď jsme se tedy posunuli hodně daleko. Ještě kousek a asi bychom viděli, jak vznikl svět. Vítám vás v pravěku, v době kamenné, v roce 700 000 př. n. l. Člověk se teprve učí být člověkem a učí se přežít v divoké přírodě, která ještě nezná žádné zákony. Jedním z pomocníků byl oheň, který se pračlověk naučil ovládat až po nějaké chvíli. Udržet jej byl velký úkol, a natož se jej naučit rozdělat. Vaším úkolem je oheň rozdělat a zároveň jej i udržet. Právě oheň vám prozradí, kde se další součástka nachází.“

pro vedoucí: Vedoucí hlídají svůj tým při rozdělování ohně, aby nedošlo k úrazu. Pokud dětem rozdělat oheň nejde, pomohou jim.

pravidla: Za určitý čas (20 minut) si děti musejí sesbírat materiál na rozdělání ohně (více už potom nemohou sbírat, využívají jen to, co mají). Dostanou pouze tři zápalky, které mohou využít. Na nehořlavém místě se připraví ohniště. Úkolem týmu je udržet oheň co nejdéle hořet. Dostanou tajnou mapu, která je napsaná citrónovou šťávou, a tak ji nelze přečíst bez zahřátí. Mapa jim odhalí, kde se nachází součástka

materiál: sirky, citrón, plánek tábora

závěr: Vítězí tým, kterému se povede udržet oheň nejdéle – může určit úkol svému vedoucímu.

3. den: BUDOUCNOST – HUDBA BUDOUCNOSTI – r. 2619

motivace: Budoucnost je něco, co si vlastně skoro nemůžeme ani představit. Každý na ni má úplně jiný pohled. Proto když přijíždíme do budoucnosti, nic tu vlastně není. Do budoucnosti si však můžeme promítnout naše přání a sny. Až tehdy získává nějaký obraz.

scénka: vědec – „Cože? Budoucnost? A já myslel, že můžu cestovat jen v minulosti. Rok 2619? No tak to jsme se posunuli teda hodně daleko. Jenže budoucnost přece může být různá. Každý ji vidíme trochu jinak. Ted' jsem si vzpomněl, že když jsem byl v roce 1960, lidé mi popisovali, jak by mohlo vypadat období roku 2000–2020, bylo to nějak takhle.“

pro vedoucí: Jsou součástí týmu a připravují s nimi vystoupení.

pravidla: Nejprve si účastníci společně s vědcem dají dohromady, co to je vlastně budoucnost a jaké představy o ní mají. Pustí se jim ukázka o tom, jak si lidé v 60. letech mysleli, že to bude vypadat v našem období. Společně se vysvětlí ustálené slovní spojení *hudba budoucnosti*.

Následně účastníci dostanou za úkol připravit si hudební vystoupení, které odhaluje, jak by mohla taková budoucnost podle nich vypadat. Pravidlem je, že se vystoupení musí účastnit úplně všichni. Společně na tom pracují se svými vedoucími, kteří jsou také součástí skupiny. K hudebnímu vystoupení mohou použít půjčené nástroje anebo si nástroje vyrobit. Jak jejich budoucnost bude vypadat, je na nich. Na vytvoření jejich díla budou mít celé dopoledne.

materiál: hudební nástroje, různé rekvizity a kostýmy

závěr: Před večerí se vymezí čas, kdy se jednotlivá vystoupení odehrají. Za to jim bude předána další součástka.

4. den: VIKINGOVÉ – SEVERŠTÍ BOHOVÉ – r. 822

motivace: Vikingové byli obávaní válečníci, kterým nic nebylo svaté. Kromě jejich známé válečné povahy to však byli skvělí mořeplavci a objevitelé. Spekuluje se nad tím, že to právě oni jako první navštívili americký kontinent. I oni měli své božstvo, stejně jako mnoho kultur, v jehož čele seděl sám velký Odin.

scénka: vědec – „Chopte se všech zbraní, které v okolí najdete, protože tentokrát půjde snad o život. Ocitli jsme se ve válečné zóně velkých Vikingů. Musíme jednat rychle, a hlavně se jim zalíbit. Pojdme se tedy společně dozvědět něco o jejich bozích, které uctívají. Když pochopí, že jim chceme tímto gestem vzdát úctu, tak nás nechají být a dovedou nás k další součástce.“

pro vedoucí: Na každém stanovišti dětem přečtou historku o sobě a upozorní je na to, aby si zapamatovali co nejvíce. Potom jim zadají úkol a kontrolují, jak jej vyplňují. Když úkol splní, což by měly všechny týmy, udělají jim na kartičku nějaký znak. Bohů je tolik, kolik je oddílů + 1 až 2 navíc.

pravidla: Týmy na začátku získají papír, kde je napsaná pozice bohů (např. Odin je u betonové zídky), a tabulku, kam se jim bude zaznamenávat, zda úkol splnily. Po tábořišti je x bohů (vedoucích), kteří mají speciální úkol, jenž mají děti splnit. Když splní všechny úkoly, společně se oddíly potkají u závěrečného soutěžního kvízu s otázkami týkajícími se jednotlivých bohů.

ODIN – Hra: Napití ze studny vědění: Tým se rozdělí do dvojic. Ve dvojici si vzájemně zakryjí jedno oko. Postupně si chodí pro doušek vody do studny (kýbl). Doušek donesou zpět a nechají jej vypít další dvojicí, která si bere hrníček, zakrývá si oko a hra pokračuje dále. Lze cestu ztížit překážkami.

FRIGG – Hra: Zlatý náhrdelník: Tým musí sesbírat zlaté korále, které jsou rozházené po určitém území. Počet je daný. Dále musí korále navléci na šňůrku.

THOR – Hra: Hod Mjollninem: Každý člen dostane tři pokusy hodit Thorovo kladivo na daný cíl. Cílů je několik a jsou různě daleko od sebe a různě ohodnocené. Každý člen má možnost hodit kamkoli. Je jen na něm, jestli zvolí jistotu za méně bodů nebo bude riskovat za více bodů.

TÝR – Hra: Obvázání u stromu: Všichni v týmu mají pouze jednu ruku. Druhou si obejmou pas. Musí se vzájemně přivázat ke stromu provázkem. Všichni musí být přivázání. Není zakázáno si pomáhat a přivázat více lidí k jednomu stromu.

FREY – Hra: *Hlídaní polí*: Celý tým má za úkol přeběhnout celé pole tam a zpátky. Háček je v tom, že na podzim zemřou – lehnou si na zem, tudíž nemohou běhat, ale na jaře se zase probudí a běží dál. Mezi těmito obdobími je cca 10 vteřin. Hra končí, když jsou všichni v týmu za cílovou čárou.

FREYA – Hra: *Hledání Freyinych slz*: Hra se odehrává v mělké vodě. Po dně je několik kuliček z alobalu nebo něčeho zářivého. Tým musí z vody vylovit v určitém časovém úseku co nejvíce těchto slz (kuliček).

LOKI – Hra: *Lstivý Baldr*: Hráči jsou oslepeni, tudíž neví, kdo z nich je Baldr. Vedoucí si vybere, kdo je Baldr a napíše to na papírek. Úkolem ostatních je ptát se na otázky, aby zjistili, kdo Baldr je. Vedoucí může odpovídat pouze ano či ne. Pokud uhádnou, Baldra zasáhnou šípem. Pokud se více jak dvakrát spletou, úkol nesplnili a vedoucí Baldra změní. Tým se nesmí ptát přímo na jména.

BALDR – Hra: *Co řekla stařena?*: Na stromech jsou rozvěšená slova vět, které stařena řekla. Tým má za úkol všechny slova najít a sestavit z nich onen citát. Náповědou jim je, kolik slov mají hledat. Citát: „*Nemám už slz. Už jsem všechny vyplakala za své syny, kteří do jednoho padli ve válce. Mne Baldr, živý ani mrtvý, milostí neoblažil. Necht' si Hel ponechá, co jí patří.*“

HEIMDALL – Hra: *Bifrost*: Heidmall se obrovsky zvětšil a ukryl Bifrost (bonbon) do svých dlaní. Vedoucí, který bude střežit bonbón, jej pevně uchopí do své dlaně, kterou následně co nejpevněji sevře. Tým si vybere svého hráče. Ten má za úkol v určitém časovém limitu dobýt poklad. Pokud se mu to povede, smí si bonbón zaslouženě sníst. Musí se k Bifrostu dostat třikrát, mohou se v týmu střídat, ale vždy hraje jen jeden.

BRAGI – Hra: *Básnička*: Vymyslete básničku, která bude vtipná a zároveň bude obsahovat slova: viking, starý, bůh/bohové, Odin, loď. (Motivujte je tím, že si básničky večer všechny přečteme a tým, který jí bude mít nejvtipnější, bude moci vymyslet nějaký úkol pro vedoucí.)

závěr: Společně pak zábavnou formou proběhne kvíz, kde bude zřejmé, jak dobře si poslechly děti informace o jednotlivých bozích.

materiál: kartičky se slovy, napínáčky, alobalové kuličky, provázek silnější, očíslované obruče, míčky, dřevěné korále nastříkané na zlato (přibližně 50), kýbl, kelímky, překážky

6. den: RENESANCE – LEONARDO DA VINCI – r. 1487

motivace: Během renesančního období docházelo k obrodu umění. Umění se více vztahovalo k člověku a odklánělo se od Boha a křesťanství. Spoustu známých děl vzniklo právě v období renesance.

scénka: L. Da Vinci – „Vy jste ale krásní lidé, kdybych u sebe měl své plátno, hned si vás zvěčním. Vítám vás v tom nejkrásnějším věku věků, a to v renesanci. Právě teď totiž oslavujeme krásu života a lidského těla. Mnoho převratných vynálezů vzniklo v této době. Mé jméno je Leonardo Da Vinci a jsem takový všeuměl. Nejvíce se však zajímám o umění. Proto vám nabízím část vašeho deníku za nějaké umělecké dílo.“

pro vedoucí: Pohybují se mezi dětmi, hlídají jejich bezpečnost. Kontrolují, zda nedevastují zbytečně přírodu, snaží se je motivovat, aby hledaly přírodniny, které nerostou.

pravidla: Účastníkům se nejprve v kruhu poví informace o emocích. Jedná se o krátké a jednoduché seznámení s emocemi. Uprostřed skupiny se rozprostře papír a v jeho blízkosti se umístí různé temperové barvy již připravené na kartonech, aby byly k dispozici. Účastníkům se pustí nahrávka hudby, u níž se mají zamyslet, kterou z emocí jim hudba nejvíce připomíná. Když si emoci vybaví, přemýšlí nad tím, kde v těle tuto emoci nejvíce cítí. Potom dojdou k barvám, vyberou si vhodnou barvu, která podle nich s emoci souvisí, vybranou část těla do barvy namočí a jdou s její pomocí malovat na připravený arch. Druhú hudby je připraveno několik a zároveň se jedná o delší nahrávky, aby účastníci měli dostatek času si emoci představit. Když je dílo dotvořeno, účastníci se jdou od barev umýt. Po umytí přichází zpět a dostanou do ruky rámeček z papíru, do kterého mají umístit nějakou část z jejich společné tvorby. Obrázky se potom vystaví a vytvoří se společná galerie. Následuje reflexe, která probíhá v oddílových skupinách.

závěr: Leonardo si projde galerii a rozhodne se ji ocenit částí deníku.

materiál: velký arch papíru/velké bílé plátno, tempery, kartony, připravená hudba, papírové rámečky, kuličky a šňůra na prádlo

7. den STAROVĚKÉ ŘECKO – ZEUS – 776 př. n. l.

motivace: Starověké Řecko je známe svou vyspělou kulturou. Formuje se mnoho věd. Například filosofie, matematika a podobně. Kromě toho se jedná o kulturu se skvělým lékařstvím. Během tohoto období vznikla světově nejznámější sportovní soutěž, a to jsou olympijské hry.

scénka: Zeus – „Mé jméno je Zeus a jsem hlavním bohem celé řecké kultury. To jste opravdu tak odvážní, že jste si dovolili vstoupit na tu nejposvátnější horu Olymp? Hmm, tak v tom případě si určitě troufnete i na výzvu, která před vámi teď stojí. Ztracenou část deníku totiž získáte, pouze pokud se vám povede uspět na Olympijských hrách!“

pro vedoucí: Úkolem je stát na daných stanovištích a stopovat čas, měřit vzdálenost a podobně.

pravidla: Olympijské hry – po přesunu v čase se všechny děti ocitají na olympijských hrách. V etapových skupinkách děti chodí s časovým odstupem po různých připravených stanovištích. Příklady stanovišť: hod míčem do dálky, běh na 50 m, skok do dálky, strelování se míčkem na různé plochy/stromy, 1 člen skupinky musí během 30 sek., co nejvíce zaskákat na švihadle, 1 člen skupinky musí co nejdéle udržet v ruce zapálenou sirku – zde pozor na BOZP! (jsme na louce), děláni kotrmelců.

materiál: míčky, švihadla, stopky, pásmo, velké míče, papír, tužka = na každém stanovišti

8. den: STŘEDOVĚK – RYTÍŘ ARTUŠ – r. 493

motivace: Ocitli jsme se ve středověkém víru rytířských nájezdů a soubojů. Každý bojuje s každým. Vyhrát může pouze ten nejsilnější. Rytíři kulatého stolu usedají k velké poradě před další velkou bitvou.

scénka: Artuš – „Rychle, rychle, moji rytíři! Musíme usednout ke kulatému stolu a poradit se o dalším nájezdu. Naši nepřátelé jsou nebojácni a nezastaví se před ničím. Strategie je teď to nejdůležitější. Víím, že jste noví, ale určitě mě znáte. Jsem král Artuš, jeden z nejznámějších rytířů své doby. Další část deníku získáte, když projevíte své rytířské schopnosti!“

pro vedoucí: Dva z vedoucích jsou ve vězení a hlídají střídání vězňů. Ostatní vedoucí jsou v poli a hlídají dodržování pravidel (bez fyzického kontaktu, jeden uzlík v ruce).

pravidla: Soutěží proti sobě všechny týmy. Po tábořišti se roznesou 3 pevnůstky (papírek barvy týmu a klacík), které jsou přibližně stejně vzdálené – všichni účastníci musí vědět, kde jejich tým má své pevnůstky. Úkolem je ochránit a zároveň dobýt co nejvíce pevnůstek. Zneškodnit nepřítele lze vybitím pomocí uzlíku (látkový uzel). V ruce smí však hráč mít pouze uzel jeden. Pokud je někdo vybitý, jde do vězení. Fyzický kontakt je zakázaný (vedoucí dělají rozhodčí, když někoho uvidí, pošlou ho do vězení). Ve vězení smí být maximálně 20 lidí, pokud přichází dvacátý první, vrací se do hry první příchozí

– vězení je někde na veřejném místě, aby o něm všichni věděli. Hráči mohou získat pevnůstku vytrhnutím barevného papírku. Pokud už tým nebude mít žádnou pevnůstku, musí se stáhnout ze hry

závěr: Vyhrává tým, kterému zůstane alespoň jedna pevnůstka. Součástku dostanou společně za dobytí tolika pevností.

materiál: barevné lístečky (počet barev podle oddílů), látkové uzlíky (pro každého jeden), klacíky

9. den: STAROVĚKÝ EGYPT – KLEOPATRA – r. 45 př. n. l.

motivace: Starověký Egypt je období velkých faraonů. Jako jejich hrobky jim otroci stavěli velké pyramidy, které se zachovaly dodnes, a jedná se o starověký div světa. Dodnes zůstává údiv, jak vůbec byli tenkrát schopni takové velké stavby postavit, když ve skutečnosti neovládali žádné moderní technologie.

scénka: Kleopatra – „Vítám vás ve své velkolepé říši. V době, kdy Egypt zažívá největší rozsah a na trůně sedím já – Kleopatra. Vidíte všude kolem sebe ten písek? Nacházíme se v obrovské poušti ve starověkém Egyptě, kde široko daleko nic není. Raději si tedy pospěšte v plnění úkolu, dokud vás slunce nesežehne. Spoustu písemností se u nás zaznamenává hieroglyfy. Pokud se vám tedy povede rozluštit zprávu napsanou hieroglyfy, rozluštíte, kde se nachází poslední část deníku.“

pro vedoucí: Vedoucí jsou rozmístění po poli a chytají děti, pokud je chytí, děti jim musí odevzdat písmeno a vrátit se zpět k týmu.

pravidla: Oddíly mají svá stanoviště v lese, asi 200 m od okraje louky nebo hřiště. Každý oddíl má šifrovanou zprávu. Úkolem je posbírat písmena abecedy, která jsou rozházena na louce, a na základě přepisu zprávu přečíst. Z každého oddílu vybíhá vždy jeden hráč. V prostoru lesa se pohybují vedoucí, kteří hráče chytají (bez ohledu na to, ke kterému oddílu patří). Chycený se musí vrátit na stanoviště oddílu, pokud nese kartičku s písmenem, musí ji odevzdat rádcí, který ji vrátí zpět na louku. Oddíly si musí evidovat, která písmenka již mají a která jim schází, nesmí vzít totéž písmenko jinému oddílu. Pokud se to náhodou stane, musí hráč, který se zmýlil, odnést písmenko zpět na louku, čímž se oddíl zdrží. Hráči, kteří jsou na stanovišti, zatím luští zprávu pomocí získaných písmenek. Hráči se mohou v běhání pravidelně střídát, nebo může být určen někdo, kdo se zabývá pouze evidencí písmen a luštěním, to záleží na taktice dětí. Oddíl nemusí mít kompletní abecedu, jestliže je i bez ní celá zpráva vyluštna.

závěr: Ve zprávě má tým napsáno, kde se nachází poslední část deníku.

materiál: papíry s toutéž šifrovanou zprávou pro každý oddíl (zpráva je napsána hieroglyfy), kartičky s písmeny abecedy a odpovídajícími znaky (každému písmenu odpovídá jeden hieroglyf) tolikrát, kolik je oddílů, včetně písmen s háčky, čárkami a interpunkcí.

ABSTRAKT

LASCHOVÁ, Hana. *Analýza principů muzikoterapie a zasazení jejích prvků do metodiky letního dětského tábora*. České Budějovice 2021. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Karel Ochozka.

Klíčová slova: muzikoterapie, hudba, tábor, cíle a principy muzikoterapie, aktivity muzikoterapie

Tématem bakalářské práce je analýza muzikoterapie, jejích principů a vytvoření aktivit s prvky muzikoterapie, které lze použít na letním dětském táboře. Práce teoreticky popisuje muzikoterapii a její hlavní témata – historii, metody, techniky a formy muzikoterapie a osobnost muzikoterapeuta. Věnuje se problematice letních dětských táborů a jejich náležitostem – vymezení zotavovací akce, osoby zajišťující akci a cílová skupina účastníků. V práci jsou shrnuty základní principy muzikoterapie, které vychází z literární rešerše. Stěžejní částí práce je popis aktivit, které nesou prvky muzikoterapie a jsou použitelné v metodice aktivit letního dětského tábora, speciálně na letním dětském táboře Pohod'ák.

ABSTRACT

LASCHOVÁ, Hana. Analysis of the principles of music therapy and the introduction of its elements into the methodology of the summer children's camp. České Budějovice 2021. Bachelor's thesis. University of South Bohemia České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Pedagogy. Thesis supervisor Mgr. Karel Ochozka.

Key words: music therapy, music, camp, goals and principles of music therapy, music therapy activities

The topic of the bachelor's thesis is the analysis of music therapy, its principles and creation of activities with elements of music therapy that can be used at a children's summer camp. The thesis theoretically describes music therapy and its main topics – history, methods, techniques and forms of music therapy and the personality of a music therapist. It also focuses on the topic of children's summer camps and their necessities – the definition of the recovery event, persons providing the event and the target group of participants. The thesis summarizes basic principles of music therapy based on the literary research. The main part of the thesis contains a description of activities with elements of music therapy that are applicable in the methodology of children's summer camp activities, especially at the children's summer camp Pohod'ák.