

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Bakalářská práce

VYUŽITÍ PRVKŮ MUZIKOTERAPIE U DĚTÍ MLADŠÍHO
ŠKOLNÍHO VĚKU

Autor práce: Barbora Hudáková

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Studijní program: Pedagogika volného času

2023

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce, a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích 31. 3. 2023

.....

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu práce, panu Mgr. Karlu Ochozkovi, za cenné rady a metodologické vedení. Dále bych ráda poděkovala své rodině a příteli za podporu a Kateřině Rysové za pomoc při psaní anglické verze abstraktu.

V Českých Budějovicích 31. 3. 2023

.....

Obsah

Úvod	5
1. MUZIKOTERAPIE	8
1.1 Pojem muzikoterapie	8
1.2 Historický vývoj muzikoterapie	9
1.3 Muzikoterapeut	10
1.4 Čeští muzikoterapeuté	11
1.5 Druhy a formy terapie	12
1.6 Rozdíl mezi muzikoterapií a hudební pedagogikou	14
1.7 Hudebně-pedagogické inspirace pro muzikoterapii	15
2. PERIODIZACE HUDEBNÍHO VÝVOJE ČLOVĚKA	17
3. PRAKTICKÉ VYUŽITÍ PRVKŮ A METOD MUZIKOTERAPIE	20
3.1 Příprava a vedení lekce	20
3.2 První lekce: Seznamovací lekce	23
3.3 Druhá lekce: Pějme píseň dokola	27
3.4 Třetí lekce: Červená Karkulka	31
3.5 Čtvrtá lekce: O zvířátkách	35
3.6 Pátá lekce: Cesta do fantazie	39
3.7 Shrnutí	42
Závěr	43
Seznam literatury	44
Seznam příloh	46
Přílohy	47
Abstrakt	48
Abstract	49

Úvod

Člověk se během svého vývoje naučil s hudbou nebo i s jednotlivými zvuky pracovat a využívat jejich vliv na jednotlivce či skupiny osob. Naučil se hudbu používat cíleně, aby vyvolal určitý pocit, emoci, náladu. Smysl tohoto konání vždy byl a je spatřován v tom, že hudba má pozitivní a uzdravující účinky. Léčba zvukem a hudbou je známá stovky, dokonce tisíce let. Člověka provází v různých podobách od pradávna až po současnost. V důsledku těchto poznání se začal rozvíjet obor muzikoterapie, samostatný obor, který používá hudbu jako léčebný prostředek. Muzikoterapie využívá rozdílných metod, technik a přístupů k naplnění určitého společného cíle – zlepšení psychického i fyzického stavu jedince. Vliv hudby byl nesčetněkrát pozorován a zkoumán. Dnes je již bezpečně prokázáno, že hudba má nejen léčebné účinky, a že je také jedinečným prostředkem pro komunikaci.

Hudba jako léčebný či podpůrný prostředek ovlivňuje tzv. vegetativní funkce: dýchání, činnost plic, svalové napětí, srdeční rytmus, krevní tlak, termoregulaci... Používá se pro zmírnění pocitů úzkosti a strachu, pro zmírnění bolesti, při léčbě dlouhotrvajících nemocí. Je známo, že vlivem hudby se lépe aktivuje svalstvo, rozvíjí se jeho síla a vytrvalost, také rozsah schopnosti pohybů, je ovlivňována senzomotorická koordinace. Hudba je vhodným doplňkem léčby při dlouhodobých onemocněních a vážných, dokonce i nevyléčitelných diagnózách. Např. Alzheimerova nemoc, roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba, nebo léčba závislostí na toxických látkách. Také se využívá při léčbě depresí, nespavosti, při snaze o odstranění následků z negativních zážitků. Muzikoterapie má bohaté uplatnění v nemocnicích, léčebnách, terapeutických zařízeních, domovech důchodců, i v různých sociálních zařízeních. Hudba nepomáhá jen nemocným nebo zdravotně hendikepovaným jedincům, ale i zdravým lidem, kteří hledají rozptýlení a kompenzaci jinak fádního, jednostranného života.

Neméně významné je využití hudby jako jednoho z komunikačních prostředků při pedagogické činnosti, při volnočasových aktivitách v různých zájmových kroužcích a klubech, v mateřských školách, družinách. Pomáhá rodičům, pedagogům, vychovatelům i terapeutům. Všem, kteří se snaží prostřednictvím hudby rozvíjet sociální kontakty, upevňovat společenské vazby, odbourávat zábrany a nastavovat jiný

způsob společenské komunikace, a to i tam, kde standardní způsoby komunikace selhávají. A právě využitím hudby jako komunikačního prostředku se zabývám ve své práci.

Hudba je nepostradatelným nástrojem a pomocníkem v přímé výchovné činnosti, která směřuje k rozvoji a utváření osobnostních rysů jedince. Pedagogiku volného času lze definovat jako neformální vzdělávání, jehož principem je naplňování volnočasových potřeb: edukace, enkulturace, komunikace, participace, kompenzace, rekreace, kontemplace a integrace (komplexní systém volnočasových potřeb vytvořil německý pedagog Horst Werner Opaschowski). Výchova prostřednictvím volnočasových aktivit pomáhá připravovat na život a ovlivňuje působení mezi vrstevníky a celou společností. Ve své práci nejprve obecně shrnuji vývoj vztahu člověka a hudby, rozvoj muzikoterapie jako vědního oboru a postupně se zaměřuji na muzikoterapeutické přístupy používané u dětí mladšího školního věku.

Mladší školní věk je doba, kdy si dítě již plně uvědomuje vlastní existenci, zdokonaluje se ve svých dovednostech a schopnostech a duševně vyzrává. Děti v tomto období začínají uvažovat logicky, začínají akusticky i vizuálně vnímat v dílčích částech vše, co doposud vnímaly jako celek, rozvíjí se jejich představivost, fantazie i mechanická paměť. Stále více se zaměřují na detaily, vnímají různé vlastnosti a znaky předmětů a jevů. V tomto období jsou děti velmi vnímavé. Zatím ještě důvěřivě a automaticky přijímají, co je jim předkládáno, a začínají o věcech uvažovat a pracovat s různými výklady reality, které se dozvídají od rodičů, učitelů, vychovatelů. Pro tyto tzv. přímé autority je to de facto poslední možnost, kdy lze dítě emočně formovat a ovlivňovat jeho charakter a společenské postoje. V emoční oblasti se volbou vhodných přiměřených výchovných postupů daří ovládat impulzivní chování a okamžité uspokojování přání, které je typické pro věk předškolní. Dítě mladšího školního věku začíná být samostatné a v tomto období se plně rozvíjí jeho individualita. A právě zde vzniká prostor pro využití hudby jako výchovného prostředku. Právě v tomto období je možné prostřednictvím hudby dětem pomoci nacházet sama sebe, učit umění sebeprosazování, sebeovládání, umění vyjádřit své pocity, emoce, objevovat a využívat jejich individuální schopnosti a dovednosti a nacházet jejich vlastní prostor ve společnosti.

Cílem mé práce je popsat a shrnout základní poznatky z oblasti muzikoterapie a hudebního vývoje člověka, zejména pak využití hudby u dětí v období mladšího školního věku, a nastínit jednotlivé prvky a metody muzikoterapie, které se ve volném čase při práci s dětmi mladšího školního věku využívají. Opírám se o poznatky uvedené v odborné literatuře, např. Psychologie hudebních schopností a dovedností, Hry s hudbou a techniky muzikoterapie, a také o vlastní, prakticky získané poznatky.

Hudba je neoddělitelně spojena s pohybem, s tancem, s dramatickým ztvárněním, i se zpěvem. Ve své práci popisuji a shrnuji jednotlivé metody a uvádím některé konkrétní případ a návrhy.

1. MUZIKOTERAPIE

1.1 Pojem muzikoterapie

Muzikoterapie je kontrolované použití hudby a jejích prvků (např. zvuk, melodie, rytmus) na člověka v oblasti fyziologické, psychologické a emoční integrace jedince během léčby nemoci nebo postižení. Vykonávání muzikoterapie vyžaduje dovednosti a teoretické znalosti. Je to povolání, které zahrnuje hluboký závazek k hudbě a touhu ji používat jako médium při pomoci člověku. (srov. LIPSKÝ 2009)

Muzikoterapie zahrnuje řadu přístupů souvisejících s konceptem času: od minulosti, přes přítomnost do budoucnosti. V terapii občas můžeme považovat návrat do určitého období života člověka za žádoucí. Tento návrat dává člověku příležitost se začít rozvíjet znovu a zdravě. Dle určitých definic je muzikoterapie proces probíhající v nitru člověka, který vyžaduje přítomnost kompetentní osoby a klienta a rozvoj jejich vzájemného vztahu. (BRUSCIA 1998)

Cílovými skupinami muzikoterapeutických sezení jsou zejména osoby jakéhokoli věku se zdravotním postižením, s psychickými poruchami a jedinci s edukačními potížemi. Můžeme ji využít k naplnění tělesných, kognitivních, duchovních, emocionálních nebo sociálních potřeb jedinců. (srov. LIPSKÝ 2009)

Cíle samotné muzikoterapie označujeme jako nehudební. Zasahují například do oblasti učení, léčby, rozvoje sociálních interakcí, rozvoje komunikace, zvládání bolesti a stresu, rozvoje motivace a sebevyjádření, ale také pomáhají ke zlepšení kvality života člověka.

1.2 Historický vývoj muzikoterapie

Již v pravěku měla hudba svou důležitost. Stala se způsobem komunikace s nadpřirozenem, kdy se lidé snažili navázat kontakt s bohy či démony. Také byla hudba součástí boje s nemocemi a úzkostí. "Zlí démoni jsou zaháněni monotónními zpěvy, v nichž se opakují krátké intervaly, krátké motivy a které se vždy vracejí na výchozí tón. K tomu připojený rytmicky se opakující tanec vzbuzuje pocity euforie, extáze, jež zde však není spojována s pouhým prožitkem slasti a radosti. Jde o něco víc: O stav vytržení mezi životem a smrtí, o stav mezi božstvím a lidstvím. Jedině v tomto stavu se napojují na magické síly, které ovlivňují jejich životy." (SCHÁNILICOVÁ-VODŇANSKÁ 1982:5)

Nejdůležitějším prvkem hudby byl rytmus, který měl různou intenzitu a tempo. Prostřednictvím šamana nasazoval obřadům korunu zpěv, který díky působivým slovům podněcoval k pohybu a tanci. Hudba se stala nezbytnou součástí života člověka, nikdo nezaujímal funkci posluchače. Všichni byli její součástí jako zpěváci nebo tanečníci.

Ve starověku byla terapie hudbou známá téměř všem civilizacím. Důkazy o její existenci můžeme nalézt i ve Starém zákoně, který vypráví o vyléčení krále Saula z duševních poruch pomocí harfy. O důležitosti hudby se také můžeme přesvědčit ve starověkém Řecku, kde jedním z bohů, Apollón, byl znám jako bůh hudby a uctíván jako dárce zdraví. (srov. ŠIMANOVSKÝ 2011:20)

Ve středověku se od hudby, jakožto způsobu terapie, začalo upouštět, ale v době renesance se muzikoterapie opět dostala do středu pozornosti. Mohu jmenovat dva lékaře, R. Burtona a Ambroise Parého, kteří využívali hudbu ve svém oboru. Burton se zaměřoval na léčbu psychických poruch a Paré se soustředil na operativně léčené pacienty.

Velký rozmach metod a teorií nastal v 17. a 18. století. Vzniklo několik spisů o léčbě hudbou nebo publikace psaná lékařem R. Blocklesbym, ve které popisoval systém muzikoterapie. Pan Zdeněk Šimanovský charakterizuje muzikoterapii v období 17. - 18. století následovně: "Léčbě hudbou se říkalo iatromusia a mezi základní principy tohoto oboru patřilo starořecké učení o harmonii kosmu, která se promítala za pomoci hudby do živého organismu. Z křesťanského učení byla převzata myšlenka transcendentálních

sil, které mohou mít nebo mají vliv na psychiku a psychosomatické pochody v člověku. V iatromusii se věnovala pozornost i fyziologickým a biochemickým procesům při percepci hudby.” (srov. ŠIMANOVSKÝ 2011:20)

V současnosti existuje několik škol muzikoterapie, například v roce 1948 založena škola ve Švédsku nebo v Americe, na které se zabývají problematikou chování. Každá ze škol má však odlišnou koncepci. “ Švédská koncepce oproti americké pokládá muzikoterapii za centrální obor v psychologii, protože hudba dokáže proniknout do duše hlouběji a bezprostředněji než slova, která jsou de facto jen abstraktními symboly.” (ŠIMANOVSKÝ 2011:20)

1.3 Muzikoterapeut

Učení se v oboru, jako je muzikoterapie, je výzvou. Nestačí se stát kompetentním v oboru hudby a terapie. Podstata muzikoterapeuta spočívá v tom, že v sobě vyvine odbornost v používání hudby pro terapeutické účely, neboť muzikoterapie je na křižovatce těchto dvou domén. Stát se muzikoterapeutem je proces zrání, během kterého člověk hlouběji a efektivněji integruje základní prvky hudby i terapie, dokud se nepropojí natolik, že se hudba stane terapií a terapie hudbou. Umění muzikoterapie tedy spočívá v propojení těchto dvou domén.

K. Bruscia (1998) definuje osobnost muzikoterapeuta těmito znaky:

- pomáhá klientovi
- pracuje na základě vzájemné dohody
- pomáhá uspokojit potřeby vztahující se ke zdraví klienta
- pracuje v kontextu profesionálního vztahu
- má potřebnou kvalifikaci
- jedná v souladu s etickými pravidly své profese

Terapeut se během procesu terapie snaží klientovi přenést veškeré své životní zkušenosti-jak profesionální, tak i zkušenosti se vztahy s lidmi, životní postavení atd. (srov. KANTOR, LIPSKÝ, WEBER 2009:163)

Podle Yaloma má terapeutovo JÁ obrovský vliv během psychologické působení na klienta. (srov. YALOM 2003)

Odborné kompetence

Je žádoucí, aby muzikoterapeut disponoval výbornými hudební dovednostmi a dokázal je využít v rámci terapie.

Existují muzikoterapeutické asociace, které určují požadavky na profesní přípravu muzikoterapeuta. Každá země má jiné profesní nároky při vzdělávání muzikoterapeutů, tudíž je mnoho rozdílů v kurikulech muzikoterapeutických programů. Některé z programů se zaměřují jen na doplňující postgraduální vzdělávání odborníků. Další přijímají studenty bez jasně specifikovaných požadavků. (srov. KANTOR, LIPSKÝ, WEBER 2009:160)

Komplexní muzikoterapeutický vzdělávací program může zahrnovat následující složky: (KANTOR, LIPSKÝ, WEBER 2009 :161)

- teorie
- sebezkušenostní výcvik včetně vlastní terapie
- Supervize

1.4 Čeští muzikoterapeuté

Co se týče rozvoje muzikoterapie v České republice, nelze nezmínit jméno psychoterapeutky, supervizorky a lektorky Jitky Schánilcové-Vodňanské, která působí v oboru muzikoterapie již dlouhodobě. Nejprve svou praxi započala v protialkoholní léčbě u Apolináře, později pak ve Středisku péče o mládež, kde organizuje výcvikové

kurzy pro psychology, sociální pracovníky nebo pro pedagogy. (srov. ŠIMANOVSKÝ 2011:23)

Mezi další významné osobnosti v oboru muzikoterapie patří jednoznačně budějovický rodák Josef Krček. V minulosti absolvoval studium hry na klarinet na Státní konzervatoři v Plzni. Podstatou jeho zájmu jsou zejména lidové písně a starší česká a evropská hudba. V devadesátých letech působil jako učitel muzikoterapie v Praze a jako učitel hudební výchovy na Waldorfské škole v Příbrami. V roce 1998 založil školu s názvem Musica Humana. (srov. ANTHROPOSOFICKÁ SPOLEČNOST V ČR Z.Ú)

1.5 Druhy a formy terapie

Muzikoterapii je možné dělit na několik druhů: Podle zapojení klienta do terapie, podle počtu klientů nebo podle toho, zda jedinec provádí terapii sám na sobě nebo pomocí druhé osoby. (LINKA 1997:60-71)

Dle zapojení klienta:

- **Aktivní:**

Při aktivní muzikoterapii se pacienti věnují nějaké formě muzicírování, např. vokalizaci, rapování, zpívání, zpěvu, hře na nástroje, improvizaci, psaní písní, komponování nebo dirigování.

- **Receptivní:**

Receptivní muzikoterapie zahrnuje poslech nahraných nebo živých hudebních žánrů, jako je klasická hudba, rock, jazz a/nebo country hudba. Receptivní muzikoterapie zahrnuje poslech nahraných nebo živých hudebních žánrů, jako je klasická hudba, rock,

jazz nebo country hudba. Existují také důkazy, že se chemie v těle člověka může změnit, např. snížené hladiny kortizolu.

Dle počtu klientů:

- **Individuální:**

Soukromá individuální sezení mohou poskytnout jedinci pozornost a jsou nejúčinnější při použití hudby preferované pacientem. Používání hudby, ke které se lidé mohou vztahovat nebo se s ní mohou spojit, může pacientům pomoci považovat terapeuta za bezpečného a důvěryhodného a zapojit se do terapie s menším odporem

- **Skupinová a hromadná:**

Muzikoterapie vedená ve skupinách umožňuje jedincům pocítit sounáležitost, vyjádřit své názory, naučit se, jak se stýkat a vhodně verbalizovat s druhými, zlepšit kompromitující dovednosti a rozvíjet toleranci a empatii. Skupinová sezení, která kladou důraz na spolupráci a soudržnost. Tato forma terapie je vhodná pro děti nebo pro mentálně postižené. Mezi skupinovou a hromadnou terapií je rozdíl pouze v počtu zúčastněných. Pokud má skupina do 20 osob, jedná o terapii skupinovou. Pokud je počet klientů vyšší, mluvíme o terapii hromadnou.

Autoterapie a heteroterapie:

- **Autoterapie:** Tato forma terapie je vykonávána ve chvíli, kdy je pacient sám sobě terapeutem. Provádí tedy terapii sám na sobě, bez asistence kvalifikované osoby. Autoterapie se využívá zejména k individuálnímu doléčení pacienta

- **Heteroterapie:** Heteroterapie funguje na vztahu klient-terapeut. Jedná se tedy o odborně vedenou terapii kvalifikovanou osobou.

1.6 Rozdíl mezi muzikoterapií a hudební pedagogikou

Terapie = odvozeno z řeckého slova *therapón*, neboli doprovázeti. (ŠIMANOVSKÝ 2011:33)

= odvozeno z řeckého slova *therapea*, neboli léčení.

= odborné a cílené jednání kompetentní osoby s jedincem, za účelem odstranění potíží a jejich příčin. (JANKŮ 2013:11)

Pedagogika= věda a výzkum zabývající se vzděláváním a výchovou člověka ve všech sférách života, tudíž i mimo školní prostředí. (PRŮCHA, WALTEROVÁ, MAREŠ 2001:160-161)

I přesto, že jsou obě profese obtížné, mnoho autorů se rozdíly mezi muzikoterapií a hudební pedagogikou zabývalo. Většina z nich se shodla na tom, že nějaké z nich vidět můžeme.

Rozdíly mezi hudební pedagogikou a muzikoterapií nejlépe shrnuje tabulka v knize Základy muzikoterapie (*příloha I.*), kde jsou jasně naznačeny rozdíly týkající se procesu, vztahu, struktury, cíle, hudby a odborné kompetence. Tyto rozdíly však v praxi nemusí být zcela jasné. Záleží na práci konkrétního terapeuta či kantora. (srov. KANTOR, LIPSKÝ, WEBER 2009:30)

V hudební didaktice se, z hlediska procesu a produktu, zaměřuje převážně na produkt, především na rozvoj hudebních dovedností a znalostí, zatímco v muzikoterapii je rozvoj hudebních dovedností na vedlejší koleji, hudba se zde považuje spíše za prostředek než cíl.

Muzikoterapeuté se zaměřují hlavně na zlepšení kvality života člověka, osvojují si celostní přístup ke klientům. Muzikoterapie přikládá procesu a produktu stejnou úroveň důležitosti. Terapeutický proces je hodně důležitý ve vztahu terapeuta a klienta, o jeho

rozvoj a dynamiku. U produktu se v muzikoterapii nejvíce soustředí na jejich estetickou hodnotu, kterou vytváří sám klient. (srov. KANTOR, LIPSKÝ, WEBER 2009:30)

Je vhodné také nastínit rozdíl mezi terapií a edukací. K. Bruscia (1998) uvádí několik jasných rozdílů.

- Různé cíle
- V edukaci jsou vědomosti či dovednosti k osvojení obecné povahy. V terapii jsou pro každého jedince ojedinělé.
- Je rozdíl mezi terapeutem a klientem a mezi učitelem a žákem. (např. V úrovni důvěrnosti, dynamice)

1.7 Hudebně-pedagogické inspirace pro muzikoterapii

Orff-Schulwerk

Carl Orff (1895–1982) byl německý skladatel a hudební pedagog, nejlépe známý pro svou kantátu Carmina Burana. V pedagogických kruzích je pravděpodobně nejvíce připomínán svým souborem skladeb, nazývaným Schulwerk.

Schulwerkem je nazýván nejen vývojový přístup, ale také soubor skladeb. Tyto skladby se také souhrnně nazývají Musik für Kinder (Hudba pro děti), a byly napsány ve spolupráci s Orffovým bývalým žákem, skladatelem a pedagogem Gunildem Keetmanem, který ve skutečnosti napsal většinu aranží v tomto hudební svazku písní. (srov. ŠTĚPÁNEK 2018)

Orffův instrumentář je soubor hudebních nástrojů, které zvláštním způsobem podporují cíle Musik für Kinder. Jsou to nástroje používané již ve středověku, nejsou moderní, ani staromódní. Znějí „jinak“, ale ne cize. Orffův přístup také vyžaduje, aby děti zpívaly, tleskaly, tančily, plácaly a luskly prsty podle melodií a rytmů.

Kromě různých malých bicích nástrojů, by měl kompletní soubor nástrojů také obsahovat kombinaci sopránových, altových a basových xylofonů a metalofonů a sopránové a altové zvonkohry s příslušnými paličkami.

K dispozici jsou také kontrabasové tyče. Soubor také obsahuje diatonické nástroje s chromatikou. Staršími studenty jsou také využívány zobcové flétny. *Příloha II.* (srov. HURNÍK, EBEN 1969)

Kodályho metoda

Zoltan Kodály byl maďarský etnomuzikolog, hudební pedagog a skladatel. Domníval se, že i člověk, který nemá hudební nadání, si může nějaké hudební dovednosti osvojit, pomocí specifické hudební výuky podobné výuce mateřského jazyka. Zoltan Kodály sepsal studijní plán, ve kterém jsou podrobně popsány jednotlivé postupy, které jedinci umožnily proniknout do hudebního umění hlouběji. Považuje hudební vzdělávání dětí a dospívajících za nezbytnou součást činností vedoucí k rozvoji jejich osobností.

Hlavním prvkem Kodályho metody jsou lidové písně a tanec. Spojuje hudební výchovu s hrou, hudebními nástroji a pohybem. Velký důraz kladl na rytmus, jehož cvičení spočívalo například v tleskání či dupání. Také vyzdvihoval optimalizaci poměru solmizace, mechanického učení a vnitřního sluchu. (srov. KANTOR, LIPSKÝ, WEBER 2009:33)

Suzukiho metoda

Shinichi Suzuki působil jako pedagog, houslista, filozof pocházející z města Nagoja v Japonsku. Jeho metoda je stejně jako u Kodályho založena na podobném principu jako je učení se mateřského jazyka, tedy na základě zájmu o slyšené zvuky řeči, které vnímáme všude kolem nás.

Suzuki se domníval, že každý jedinec je obdarován hudebními schopnostmi, které můžeme dále rozvíjet, a to již od narození.

U dětí do tří let využíval receptivní programy, které spočívaly v poslechu hrané živé hudby. Poté přecházel k výuce hry na hudební nástroj-zprvu především na imitaci slyšeného. (srov KANTOR, LIPSKÝ, WEBER 2009:33)

2. PERIODIZACE HUDEBNÍHO VÝVOJE ČLOVĚKA

Původně byl průběh vývoje považován za lineární, plynulý. V období Marxismu však někteří, například filosof a lékař-Henri Wallon, mluví o strukturách a stádiích vývoje jedince. „Podle jejich názoru není duševní vývoj lineární a přímočarý, ale je stupňovité povahy s vývojovými stádii, která se od sebe liší kvantitativně a kvalitativně.“ (SEDLÁK 1989: 182)

Dle Františka Sedláka (1989) probíhá hudební vývoj člověka od narození dítěte do 20-22 let. Proto také rozděluje hudební ontogenezi na 4 části:

- Období předškolního věku (0-6 let)
- Období mladšího školního (6-11 let)
- Období středního školního věku (12-15 let)
- Období staršího školního věku a dospělosti (15-22 let)

Období předškolního věku

V této etapě lidského života je hudba již nezbytnou součástí psychického vývoje jedince, a to převážně v návaznosti na senzomotoriku dítěte a na rozvoj fonematického sluchu (sluchové rozlišování hlásek ve slovech).

V období mateřské školy jsou již jedinci schopni rozlišit výškové rozdíly, zesiluje se hlasový orgán. V tomto období je také možné poznat pěvecké nadání dítěte, a to z toho důvodu, že se utvrzují pěvecké dovednosti.

Období mladšího školního věku

Mladší školní věk se datuje od 6-12 let dítěte, tedy od nástupu dítěte do základní školky, po první známky začínajícího pohlavního dospívání. (srov. LANGMEIER, KREJČÍKOVÁ 2006)

Období mladšího školního věku je složité období v životě člověka, který značně ovlivní osobnostní rozvoj jedince, a to převážně kvůli nástupu do základní školy. Jedná se tedy o změnu prostředí, mnohdy nový kolektiv, nové autority a nově vyvstávající povinnosti.

Dle Krejčířové (2006) můžeme období mladšího věku taktéž nazývat věkem střízlivého realismu. Jedinec se snaží pochopit okolní svět (např. Co je to a jak to je). Zprvu je jedinec závislý na informacích, které získává od rodičů, spolužáků nebo učitelů. S nástupem 11-12 roku života si začíná vytvářet vlastní názory a pohled na věc. Dívá se tedy na svět kritičtěji a více realisticky.

Hudební vývoj v této etapě taktéž velmi blízce souvisí s nástupem jedince na základní školu, a to mimo jiné kvůli výuce hudební výchovy, která velmi kvalitně popohání hudební rozvoj dítěte.

Hudební rozvoj je však podmíněn připraveností a zralostí jedince. Jedinec by již měl zvládat základní hudební činnosti jako je zpěv, hra na dětské hudební nástroje, či umět naslouchat hudbě a pohybově reagovat na hudbu. Hudební schopnost není možné měřit bezprostředně, ale jen na základě kvality výkonu v činnostech, do kterých se jedinec aktivně zapojil.

Jedinci by také měli být schopni zapamatovat si jednoduché melodie a rytmy nebo si vybavit hudební útvary, které slyšel v minulosti.

V mladším školním věku je dítě schopno stát se aktivním posluchačem hudby, vnímat její styl a náročnost skladby. Jejich orientace se zaměřuje především na moderní hudbu z rádií nebo televizorů. Jedinec by měl být také schopen, díky motorickému rozvoji, učit se hře na hudební nástroj.

S koncem této vývojové etapy začíná etapa puberty, jejíž příznaky se v hudebním vývoji jedince značně podepíší.

Období středního školního věku

Vymezit etapu puberty je těžké z důvodu odlišné rychlosti dospívání chlapců a dívek.

Od klidného počátku období středního věku se rychlým tempem dostaneme do krušného období doprovázeného psychickými i anatomickými změnami. Změny však také můžeme nalézt ve vývoji hudebním. U jedinců, hlavně u dívek, se velmi rozrůstá zájem o hudbu, převážně o její poslech. Méně pak o její interpretaci, například na hodinách zpěvu nebo v pěveckém sboru.

Období staršího školního věku

V posledním období vývoje můžeme narazit na zájem o instrumentální muzicírování, o hru na kytaru. Také se rozrůstá zájem a studium hudby. Například prostřednictvím životopisů hudebních skladatelů nebo jiných knižních titulů.

3. PRAKTICKÉ VYUŽITÍ PRVKŮ A METOD MUZIKOTERAPIE

V následující části této práce aplikuji muzikoterapeutické prvky při práci s cílovou skupinou dětí mladšího školního věku. V první kapitole jsou představeny desetibodové směrnice pro průběh muzikoterapeutické lekce. Následující kapitoly se pak zaměřují na praktické využití muzikoterapeutických prvků, včetně návrhů na pět lekcí s konkrétními aktivitami a hrami zaměřenými na téma dané hodiny. Semináře s prvky muzikoterapie pro děti mladšího školního věku mají za cíl prostřednictvím hudby podporovat rozvoj kognitivních, afektivních a psychomotorických schopností dětí a vytvářet příjemné prostředí pro společné hraní a tvoření.

Nezbytnou součástí je motivace k aktivitě. K té lze využít hravost a kreativitu. Pro účely her lze zapojit široké spektrum hudebních nástrojů, včetně Orffova instrumentáře, stejně jako různé pomůcky, jako jsou míče nebo chrástítka, které si mohou děti vytvořit. Dále můžeme děti motivovat pomocí odměn za účast, jimiž mohou být například pochvala, malé dárečky, drobné sladkosti, v závěru “kurzu” můžeme děti obdarovat diplomem za aktivní podílení se na jednotlivých činnostech.

Praktické návrhy na několik sezení jsou teoretického charakteru a nebyly ověřeny v praxi. Jejich hlavním účelem je poskytnout inspiraci pro pedagogy, vychovatele a další pracovníky s touto konkrétní cílovou skupinou.

3.1 Příprava a vedení lekce

Dle Šimanovského (2011) můžeme přípravu muzikoterapeutické lekce rozdělit do několika fází:

- Příprava
- Volba tématu
- Úvodní kolečko a pozdrav
- Náladoměr
- Rozehřívací fáze

- Koncentrace
- Hlavní činnost
- Improvizace
- Reflexe
- Závěr lekce

Příprava

Při rozvrhování lekce musíme zohledňovat několik aspektů, jako je například místo, kde se lekce uskutečňuje nebo situační podmínky dětí, které se lekce zúčastní.

Volba tématu

Téma musíme zvolit takovým způsobem, aby souznělo s cílem terapie. Pokud chceme terapeuticky působit na děti mladšího školního věku, musíme zvolit takové téma, které by pro děti bylo poučné a obohacující a terapie tak napomohla k rozvoji dítěte, či uzdravení.

Úvodní kolečko a pozdrav

Úvodní kolečko slouží k seznámení účastníků lekce. Každý tedy řekne své jméno a verbálně či neverbálně, například mávnutím ruky, se s ostatními pozdraví.

Náladoměr

Náladoměr můžeme použít v návaznosti na pozdrav. Doprostřed kruhu, který je tvořen lidmi, postaví terapeut tyč do svislé polohy. Každý účastník poté se zavřenýma očima pojede prstem od spodu na vrchol tyče po stupnici, která je na tyči zvýrazněná a má symbolizovat stupeň nálady. Kde se prst účastníků, včetně terapeuta, zastaví, taková je aktuální nálada ve skupině. Čím výše účastník ukáže, tím lepší má náladu.

Rozehřívací fáze

Náplní této fáze by měly být aktivity dynamičtějšího rázu, které mají za úkol jedince motivovat, probudit v něm energii a nastartovat jedince jak fyzicky, tak i duševně.

V situaci, kdy děti byly fyzicky aktivní již před lekcí, například absolvovaly hodinu tělesné výchovy, je možné rozehrávací fázi vynechat.

Koncentrace

Tato fáze slouží k relaxaci a uvolnění, které dítěti umožní se soustředit na další aktivity. Ve fázi koncentrace je vhodné zvolit klidnější cviky, například dechová cvičení.

Hlavní činnost

Tato část muzikoterapeutické lekce je nejdůležitější a je dobré, když úzce souvisí s předchozími fázemi lekce. Šimanovský v knize píše: „Pokud se chceme v hlavní části lekce věnovat dramatizaci lidové písně Červený šátečku, můžeme si v rozehrávací fázi na melodii písně různými způsoby zazpívat, zatančit a improvizovat pohybem, a ve fázi koncentrace si zahrát Hry s šátkem.“ (ŠIMANOVSKÝ 2011: 25)

Improvizace

Může se stát, že program, který máme předpřipravený, děti v danou chvíli nebude bavit. V tomto případě musí přijít na řadu právě improvizace, díky které jsme schopni situaci zachránit a znovu navodit správnou atmosféru.

Reflexe

Další podstatnou částí lekce je reflexe, která má několik částí a pravidel. První částí je čas ticha, ve kterém si každý účastník sám v sobě utřídí dojmy a pocity z prožité lekce. Poté následuje samotné sdílení pocitů, myšlenky a poznatků s ostatními, které má však tři pravidla, na jejichž dodržování musí lektor dbát:

- Diskrétnost - žádný z účastníků nebude ventilovat myšlenky druhých mimo rámec lekce
- Pravidlo mluvčího - mluví vždy jen jeden a ostatní do jeho vstupu nezasahují

- Pravidlo konkrétnosti – mluvčí vždy mluví jen sám za sebe, nikoliv za ostatní

Závěr lekce

V závěru lekce přijde celkové shrnutí a zhodnocení cílů lekce terapeutem.

3.2 První lekce: Seznamovací lekce

Úvodní hodina bude věnována stručnému seznámení dětí s pojmem muzikoterapie a s možnostmi, kde lze hudbu využít pro poskytnutí terapeutické pomoci. Dále budou děti seznámeny s různými oblastmi, kde se s hudbou můžeme setkat. V rámci této hodiny je možné rovněž poskytnout krátké vysvětlení historického vývoje hudby a jejího využití v minulosti.

První seznamovací lekce má za cíl uvolnění dětí, vzájemné seznámení a získání základních informací o hudbě a muzikoterapii. Děti jsou seznamovány s různými hudebními nástroji a učí se základní hudební techniky. Cílem této lekce je motivovat děti k aktivitě a položit základ pro další kurzy, které budou plné zábavy a kreativity.

Pracujeme-li se skupinou v první fázi vývoje, považuji za nutné využít hry, které se zaměřují na seznámení účastníků a na vzájemné poznávání se mezi sebou, a také s lektorem, který sezení s prvky muzikoterapie vede. Pokud pracujeme se skupinou, ve které se účastníci znají, není nutné tyto aktivity do programu zařazovat.

Cíl: Motivovat děti k aktivitě, podpořit rozvoj jejich kognitivních, afektivních a psychomotorických schopností pomocí hudby a vytvořit příjemné prostředí pro společné hraní a tvoření.

Počet dětí: 8-10 dětí

Časová dotace: 60 minut

1. Úvod

Privítání dětí, seznámení dětí s pojmem muzikoterapie, krátké povídání o hudbě a představení hudebních nástrojů, které budeme při lekcích používat.

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Posílit zájem o hudbu.
- Seznámit děti s pojmem muzikoterapie.
- Zlepšení koordinace pohybů při verbální komunikaci.

Pomůcky: Orffův instrumentář

2. To jsem já

V rámci aktivity se děti usadí do kruhu a představí se svým jménem s přídavným jménem začínajícím na stejné písmeno jako jejich křestní jméno, které by mělo vystihovat jejich charakteristické vlastnosti. (například: veselý Vlastimil, zamyšlená Zuzana, rozdováděný Radek, brebentivá Bětká...). Následně každý účastník podá několik informací o sobě, například, jakou hudbu preferuje, zda hraje na hudební nástroj či jaké jiné má koníčky. Při této aktivitě můžeme použít míč nebo jiný předmět, který si mezi sebou mohou děti předávat.

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Podpora sociální interakce a zlepšení sebedůvěry dětí.
- Rozšíření slovní zásoby dětí a zlepšení verbálních schopností.
- Zlepšení koordinace pohybů při verbální komunikaci a zlepšení motoriky.

Pomůcky: míč

3. Sochy

Skupinu účastníků lze rozdělit do dvojic, kde jeden partner představuje sochaře a druhý hlínu. Cílem aktivity je pomocí hudby inspirovat sochaře k vytvoření sochy, která bude vyjadřovat jeho pocity. Partner představující hlínu musí být pasivní a pouze se snaží udržet tvary, do kterých je formován, aniž by do práce sochaře zasahoval. Ostatní účastníci, po dokončení soch, diskutují o tom, co by mohly sochy představovat. Následně je požádána socha, aby popsala, jak se cítí v pozici, do které je vytvarována. Poté je vyzván sochař, aby se svěřil s tím, co chtěl sochou vyjádřit. Jakmile bude diskuze u konce, partneři si vymění své role. (ŠIMANOVSKÝ 2011:111)

Časová dotace: 30 minut

Cíle:

- Rozvíjet kreativitu účastníků a podpořit schopnost vyjádřit jejich emoce.
- Rozvíjet schopnost porozumět hudbě a interpretovat ji.
- Rozvíjet manuální zručnost a koordinaci pohybů

Pomůcky: hudba (např. *P.I. Čajkovskij-Labutí jezero*, *Josef Suk-Pohádka*)

4. Hudba jako prostředek pro relaxaci (srov. ŠIMANOVSKÝ 2011:230)

Děti leží na podložce a poslouchají klidnou instrumentální hudbu (např. *Robert Schumann - Snění*) Instruktorka může použít také různé relaxační techniky, jako je například vizualizace, která spočívá v představování si určitých obrazů nebo situací.

Vizualizace může být buď vedena instruktorkou, nebo může být samostatnou aktivitou jedince.

Vhodnými obrazy mohou být například:

- List plující po vodě
- Loď plující po řece
- Šustění stromu ve větru
- Balónek ve větru
- Stromy ohýbající se ve větru
- Vlny na moři
- List pomalu padající ze stromu

- Abstraktní obrazy-barvy, tvary
- Zvířata v běhu
- Pláž při západu slunce
- Květinová zahrada při západu slunce
- Louka s motýly a včelami

Časová dotace: 5 minut

Cíle:

- Rozvíjet fantazii u dětí a podpořit relaxaci.
- Rozvíjet u dětí schopnost soustředit se na poslech hudby a představivost.
- Podpořit uvolnění napětí v těle a uvolnění mysli.

Pomůcky: hudba

5. Reflexe a diskuze

Každé z dětí v jedné větě řekne, zda se mu hodina líbila, a která aktivita ho bavila nejvíce. Poté lektor krátce zhodnotí participaci dětí na aktivitách a schopnost plnit zadané úkoly. Součástí zpětné vazby od lektora by měla být pochvala a případně nějaká odměna za snahu dětí zvládnout zadané úkoly.

Časová dotace: 5 minut

Cíle reflexe od účastníků:

- Zhodnotit program hodiny a konkrétní aktivity.
- Rozvíjet schopnost účastníků hodnotit jak průběh aktivit, tak i sebe a ostatní
- Rozvíjet u dětí schopnost verbální komunikace, schopnost popisovat myšlení.
- Zlepšit koordinaci pohybů při verbální komunikaci

Cíle reflexe od lektora:

- Zhodnotit program hodiny a snahu dětí podílet se na aktivitách
- Podpořit účastníky ve vyjadřování svých pocitů.

- Podnítit účastníky k zamyšlení se nad tím, co se naučili a v čem by se mohli zlepšit.
- Podnítit účastníky k přemýšlení o tom, jak lze nové dovednosti a zkušenosti použít v praxi.

3.3 Druhá lekce: Pějme píseň dokola

Na této hodině se děti budou aktivně podílet na hudebních aktivitách a hrách, které mají za cíl rozvíjet jejich hudební vnímání, spolupráci s ostatními a koordinaci pohybů. Lektor se společně s dětmi bude věnovat zpěvu a hudbě, a to nejen prostřednictvím písní, ale i pohybu. Pomocníkem mohou být také hudební nástroje z Orffova instrumentáře, díky kterým si děti mohou rozvinout a procvičit smysl pro rytmus.

Úvodní část hodiny bude věnována seznámení s tématem a motivací dětí ke společnému zpěvu. Následně se přesuneme k aktivitám, které se budou zabývat bližším seznámením dětí s hudebními nástroji a rozvíjením rytmického cítění, hlasových technik a pohybu při hudbě.

Cíl: Motivovat děti k aktivitě, procvičit smysl pro rytmus a hlasové techniky u dětí, procvičit koordinaci hudby s pohybem.

Počet dětí: 8-10 dětí

Časová dotace: 60 minut

1. Úvod

Na úvod lektor seznámí děti s tématem a následně jim představí různé hudební nástroje, které se děti budou moci vyzkoušet a zjistit vlastnosti konkrétních nástrojů.

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Rozvinout zájem a zvědavost dětí o hudbu a hudební nástroje.
- Podpořit schopnost dětí vnímat a rozlišovat zvuky.
- Rozvíjet motoriku při hře na hudební nástroje.

Pomůcky: nástroje z Orffova instrumentáře

2. Základní rytmické cvičení

Toto cvičení je velmi jednoduché, ale zároveň efektivní pro rozvoj rytmických schopností dětí a podporuje také jejich kreativitu a spolupráci.

Lektor zvolí základní rytmus, který se bude opakovat během celého cvičení. Tento rytmus může být buď vytvořen lektorem, nebo skupinou dětí. Děti začnou tleskat v daném rytmu a postupně se zapojují i další nástroje, jako jsou tamburíny, triangly, paličky atd. Jakmile se děti dostanou do rytmu, začnou vymýšlet slova, které do něj bude tleskat. Slova mohou být vymyšlena individuálně nebo ve skupině. Děti by měly být povzbuzovány k tomu, aby vymyslely co nejvíce různých slov a délek slabik, které se do rytmu vejdou. Cvičení může být postupně ztíženo zvyšováním tempa rytmu a tleskání slov rychleji. (srov HURNÍK, EBEN 1969:14-15)

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Rozvinout kreativitu a fantazii u dětí, rozvoj spolupráce a komunikace v rámci skupiny.
- Rozvinout schopnost vnímat a udržovat rytmus, podpořit jazykové schopnosti
- Rozvoj motoriky prstů při hře na hudební nástroj

Pomůcky: nástroje z Orffova instrumentáře

3. Tanec na zastavení hudby

Děti se postaví do kruhu a během přehrávání hudby tančí a pohybují se po něm. Když hudba znenadání zastaví, děti se musí okamžitě zastavit a zaujmout určitou pozici,

kteřá bude předem určena. (např. Kleknout si, skočit, pokrčit ruce). Poslední dítě, které se zastaví nebo zaujme chybnou pozici, vypadává ze hry. Hra se opakuje, dokud nezbude poslední dítě v kruhu. Tato aktivita je inspirována známou pohybovou hrou pro děti "Židličkovaná", při které hráči, za znění písně, obcházejí židle postavené do kruhu. Jakmile hudba přestane hrát, každý hráč se musí usadit na židli, která je mu nejbližší. Na koho židle nezbyla, vypadává ze hry.

V této aktivitě děti nejenom tancují a poslouchají hudbu, ale musí být také pozorné a reagovat na změnu hudby. Navíc se učí kontrole svého těla a pohotové reakci. Tato hra může být hrána v různých variantách, například s různými pozicemi, pohyby nebo různými typy hudby. Lektor může například naučit děti krátký taneček, který budou, místo pohybování se v kruhu, tancovat dokola.

Časová dotace: 10-15 minut

Cíle:

- Podpořit spolupráci
- Rozvíjet pozornost a soustředění
- Rozvíjet koordinaci pohybu, rytmu a reakci na hudbu.

Pomůcky: hudební nahrávka, přehrávač

4. Pějme píseň dokola (srov. ŠIMANOVSKÝ 2011:138)

Nejprve pomocí rozpočítávadla určíme jednoho hráče, který bude mít při hře zavázané oči šátkem. Ostatní hráči se postaví do kruhu a spojí si ruce. Zvolený hráč obchází kruh ve směru hodinových ručiček, zatímco zbytek skupiny se otáčí opačným směrem a společně zpívají píseň "Pějme píseň dokola", jejíž text zní:

"Pějme píseň dokola,
okolo stola la la.
Pějme píseň dokola,
okolo stola la la.
Komu píseň schází,
zaplatí dva mázy.
Pějme píseň dokola,

okolo stola la la."

Jakmile skončí zpěv, hráč se zavázanýma očima vybere účastníka, který se nachází nejbližší k jemu. Vybraná osoba poté musí vymyslet novou píseň, kterou zazpívají všichni společně.

Hru můžeme několikrát opakovat s tím, že pokaždé musí zaznít jiný návrh na píseň.

Časová dotace: 15 minut (dle počtu kol hry)

Cíle:

- Rozvíjet spolupráci a komunikaci v rámci skupiny.
- Rozvíjet paměť a kreativitu, procvičit rychlé a efektivní hledání informací v paměti.
- Rozvinout koordinaci pohybu se zpěvem, zlepšit rytmickou schopnost a koordinaci pohybu se zpěvem a obcházení kruhu

Pomůcky: šátek

5. Reflexe, diskuze

Návrhy otázek diskuze:

- Která část lekce se vám nejvíce líbila?
- Jaké emoce ve vás hudba zanechává?
- Jaké nástroje jste si vyzkoušeli?
- Kdo z vás má zájem naučit se na hudební nástroj a případně na který?

Časová dotace: 5 minut

3.4 Třetí lekce: Červená Karkulka

Cílem této výukové aktivity je podpora rozvoje kreativity, fantazie, představivosti a schopnosti porozumět vlastním emocím a náladám u dětí. Konkrétní aktivity jsou integrovány přímo do děje pohádky, což umožňuje dětem lépe si ji zapamatovat a vnímat hudbu jako nedílnou součást příběhu. Děti se aktivně účastní “pohádkové cesty”, plní různé úkoly a hrají na hudební nástroje, což přispívá ke zlepšení jejich koordinace a motoriky.

Cíl: Vytvořit u dětí pozitivní zážitky spojené s hudbou a pohádkou, které jim pomohou rozvíjet se a učit se novým dovednostem.

Počet dětí: 8-10 dětí

Časová dotace: 60 minut

1. Úvod

V úvodní fázi lekce dojde k úvodnímu pozdravu a prezentaci tématu, kterým je pohádka Červená Karkulka inspirovaná verzí pohádky od **bratří Grimmů (1857)**. Po přivítání bude probíhat seznámení účastníků s touto literární formou, přičemž bude využita série ilustrací postav z dané pohádky. Děti budou vyzvány k diskuzi a popisu vizuálních prvků jako jsou barva oblečení, charakteristické rysy obličeje a další podobné charakteristiky týkající se postav.

Tato úvodní fáze lekce má za cíl zaujmout děti a připravit je na následující aktivity.

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Posílit zájem dětí o literaturu a pohádkám.
- Rozvíjet schopnost jedinců vnímat vizuální prvky a popisovat charakteristiky postav.
- Rozvíjet verbální komunikaci u dětí.

Pomůcky: obrázky postav z pohádky

2. Rozehřátí

Každé dítě bude vyzváno k vytvoření jednoho protahovacího cviku, který následně prezentuje před ostatními členy skupiny. Zbylí účastníci budou následně muset daný prvek opakovat. Jako kulisu bude použita píseň "Červená Karkulka" od Jaroslava Uhlíře a Zdeňka Svěráka, která poskytne vhodnou atmosféru a umožní dětem ponořit se do příběhu.

Časová dotace: 5-10 minut

Cíle:

- Podpořit sebedůvěru dětí v jejich schopnosti.
- Podpořit kreativitu a fantazii dětí.
- Rozvinout motoriku a koordinaci dětí

Pomůcky: audio nahrávka, přehrávač

3. Pohádková cesta

Při této aktivitě se děti stanou hrdiny pohádky, kdy budou plnit zadané úkoly spojené s příběhem, jehož kratší verzi bude lektor v průběhu předčítat. Jako hudební podklad k zadaným úkolům si připravíme nahrávku s různými zvuky, například zpěv ptáků, tekoucí řeku. Tyto zvuky podníti v dětech představivost a budou se moci lépe vžít do role.

O Červené Karkulce:

Byla jednou jedna malá dívka jménem Červená Karkulka. Měla krásné rudé vlasy a nosila vždy červený kabátek, proto dostala své jméno. Jednoho dne jí maminka řekla, aby šla navštívit svou babičku, která bydlela za velkým lesem. Maminka jí dala košík s ovocem a dortem a varovala ji, aby se na cestě nenechávala zviklat od cizích lidí a šla rovnou za babičkou.

Karkulka se tedy vydala na cestu, šla a šla, až došla k potoku, který musela přejít.

1. Úkol: Karkulka musí překonat potok. Na podlahu natáhneme několik provazů, které budou symbolizovat říčku. Za doprovodu zvuku tekoucí řeky se děti pokusí řeku překonat a přeskakat na druhý břeh.

Poté pokračovala dál po cestě přes louky a lesy, až potkala vlka, který se jí zeptal, kam jde. Karkulka mu odpověděla, že jde za babičkou a ukázala mu košík s dortem a ovocem. Vlk se usmál a navrhl, aby sešla z cesty a posbírala pro babičku nějaké krásné květiny. Karkulka, jako poslušná dívka, se rozhodla poslechnout vlka a sbírala květiny. Vlk ale mezitím běžel k babičce.

2. úkol: Karkulka musí projít lesem a nasbírat květiny pro babičku. Děti budou reprezentovat květiny, které se pohybují a tancují do hudby větru.

Když dorazila Červená Karkulka k babiččinému domu, byla překvapena, že dveře od chaloupky byly otevřené a všude bylo ticho. Šla tedy do babiččiny ložnice a zaklepala na dveře.

3. Úkol: Karkulka dojde k ložnici a zaklepe na dveře. Děti se vtělí do role Karkulky a pomocí perkusivních nástrojů budou imitovat bouchání na dveře, kdy se pokusí měnit rychlost a intenzitu zvuku.

Otevřela dveře a tam uviděla převlečeného vlka, který se skrýval v posteli. Vlk se snažil vydávat za babičku a požádal Karkulku, aby přišla blíž. Karkulka byla opatrná, a tak se začala vyptávat. "Babičko, proč máš tak velké oči?" zeptala se Karkulka opatrně. "To abych tě lépe viděla!" odpověděl vlk. "A proč máš tak velké uši?" pokračovala Karkulka. "To abych tě lépe slyšela, Karkulko," odpověděl vlk. "A proč máš tak velké zuby?" zeptala se Karkulka znovu. "To abych tě mohl sníst!" zavrčel vlk, vyskočil z postele a snažil se Karkulku chytit.

4. úkol: Bude hrána hra na Vlka a Karkulku, kde jeden účastník bude symbolizovat Vlka, a ostatní účastníci budou hrát roli Karkulek. Vlk se postaví ke zdi na jedné straně místnosti a Karkulky na opačné straně. Cílem hry pro Karkulky je dostat se na druhou stranu místnosti, zatímco se je Vlk snaží chytit. Když Karkulky doběhnou na druhou stranu a dotknou se zdi, jsou zachráněny. Lektor

bude při této hře hrát na hudební nástroj různým tempem, aby děti mohly běhat v souladu s rytmem hudby. (Inspirováno hrou Rybičky, rybáři jedou)

Ale v tom okamžiku přišel lovec, který vlka slyšel a věděl, že je to zvíře nebezpečné pro lidi. Lovec vzal nůž a rozřízl vlkovi břicho. Karkulka a babička byly zachráněny a daly lovcovi za odměnu košík s ovocem a dortem.

Časová dotace: 30 minut

Cíle:

- Podpořit děti ve spolupráci a empatii
- Podpořit kreativitu a fantazii dětí, rozvinout schopnost řešení problému u dětí.
- Rozvinout motoriku a koordinaci dětí

Pomůcky: kniha obsahující pohádku, hudební doprovod, nástroje, provazy, prostornou místnost

4. Reflexe, sebereflexe a diskuze

V závěru se skupina posadí do kruhu a společně se zamyslí nad smyslem pohádky, jestli v příběhu našli nějaké ponaučení a zda jim hudba pomohla v představení si konkrétních situací.

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Rozvíjet schopnost vyjadřovat emoce a sdělovat názory.
- Rozvíjet schopnost analyzovat obsah textu a nalézt ponaučení.
- Posílit schopnost podílet se na diskuzi.

Pomůcky: žádné

3.5 Čtvrtá lekce: O zvířátkách

Hodina bude zaměřena na rozvoj hudebního vnímání, kreativity a motorických schopností u dětí. Jednotlivé aktivity jsou navrženy s ohledem na aktivní zapojení všech smyslů, včetně učení nových dovedností a zlepšování kognitivních schopností. Kromě toho je klíčové, aby děti prožívaly radost z hudby a tvoření a aby byly schopné úspěšně dokončit jednotlivé úkoly. Všechny aktivity jsou zaměřeny na aktivní zapojení dětí. Děti budou zpívat, tančit a rozpoznávat zvuky zvířat.

Cíl: Rozvíjet hudební vnímání a motorických schopností.

Počet dětí: 8-12 dětí

Časová dotace: 60 minut

1. Úvod:

Vstup do prostoru pro děti bude provázen tematickou výzdobou zvířátek a bude pro ně spuštěna audio nahrávka obsahující zvuky zvířat. Po uvítání budou dětem představeny koncepty a cíle lekce. Lektor děti motivuje k aktivnímu zapojení do aktivity pomocí zadání role detektivů, kteří budou hledat plyšová zvířata poschovávaná po celé místnosti.

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Rozvíjet pocit sebejistoty a pozitivní myšlení.
- Rozvíjet schopnost rozlišovat zvuky zvířat.
- Rozvíjet motoriku prostřednictvím pohybu.
- Trénovat koordinaci očí a rukou, rovnováhu a rychlost reakce.

Pomůcky: Hudba se zvuky zvířat, obrázky zvířat, plyšová zvířata

2. Rozeznávání zvuků:

Lektor připraví zvukovou nahrávku s různými zvuky zvířat a doplní ji o obrazy odpovídající těmto živočichům, jako jsou například lev, kůň, pes, kočka, papoušek a kukačka. Děti jsou následně uspořádány do půlkruhu před zavěšeným provázekem s kolíčky. Postupně jsou pak dětem přehrávány charakteristické zvuky, které mají za úkol správně identifikovat a spojit s příslušným obrázkem. Poté je vybraný účastník pověřen připevněním odpovídajícího obrázku na provázek pomocí kolíčku.

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Rozvíjet interakci mezi dětmi, rozvíjet komunikaci.
- Rozvíjet schopnost rozlišovat zvuky a spojovat je s vizuálními reprezentacemi zvířat.
- Rozvíjet jemnou motoriku.

Pomůcky: Hudba se zvuky zvířat, obrázky zvířat, provázek, kolíčky

3. Zvířecí rej

Tato aktivita spočívá ve volném pohybu dětí na hudbu a následné reakci na pokyn a imitaci daného zvířete.

Verze 1: Lektor pustí v přehrávači píseň o zvířátkách (např. Máme rádi zvířata od Maxim Turbulenc). Děti se volně pohybují po prostoru nebo tancují na hudbu. Následně na pokyn předvedou zvíře, jež učitelka řekne. (např. pes, tygr, medvěd, pták) (NOŽIČKOVÁ 2009:49)

Verze 2: Lektor pustí v přehrávači píseň-Když jsem já sloužil to první léto (např. od Maxim Turbulenc). Děti se volně pohybují po prostoru nebo tancují na hudbu. Pokaždé, když je v písni jmenované nějaké zvíře, děti dané zvíře předvedou. (srov. NOŽIČKOVÁ 2009:49)

Časová dotace: 10 minut na obě verze, 5 minut na jednu verzi

Cíle:

- Rozvíjet kreativitu, sebevyjádření a spontánnost
- Rozvíjet schopnost imitovat zvuky a pohyby zvířat a reagovat na zvuky zvířat.
- Rozvinout celkovou motoriku u dětí

Pomůcky: hudební nahrávka, přehrávač

1. **Zpívej jako...** (srov. FLORIANA 1998:50)

Děti zpívají vybranou písničku (např. Běží liška k Táboru) do rytmu kroků nebo pohybu. Určené zvíře imitují pohybem nebo chůzí a zpěvem písně.

Had-dlouhé tóny

Medvěd-hluboké a dlouhé tóny

Vrabec-krátké a vysoké tóny

Tygr-rychlé a hlasité tóny

Šnek-pomalé a tiché tóny

Časová dotace: 10 minut

Cíle:

- Podpoření radosti a sebevyjádření
- Rozvíjet schopnost dětí rozpoznat vlastnosti zvířat a vyjádřit je pohybem a zpěvem, porozumět rytmu a tempu.
- Rozvíjet koordinaci pohybu a zvuku

Pomůcky: žádné

5. **Balónek ve váňku** (srov. ŠIMANOVSKÝ 2011:234)

Děti se rozdělí do dvojic. Jeden ze dvojice se posadí na židli a druhý z páru se postaví za něj, chytí hlavu sedícího oběma rukama a jemně s ní pohybuje do tempa skladby. Tato relaxační aktivita je vhodná k uvolnění šíje a masáži hlavy. Po několika minutách si dvojice vymění role.

Vhodnou skladbou pro tuto aktivitu je například Pro Elišku od L. van Beethovena.

Časová dotace: 10-15 minut

Cíle:

- Uvolnit v dětech napětí a stres.
- Rozvoj tělesného vědomí a rozvinout schopnost věnovat péči druhému
- Uvolnit svaly krku a hlavy, zlepšit pohyblivost v oblasti krku.

Pomůcky: židle

6. **Reflexe, diskuze**

Návrhy na otázky do diskuze:

- Jaké zvíře byste chtěli být?
- Myslíte si, že zvířátka vnímají hudbu?
- Jaké melodie nebo písně ti připomínají tvé oblíbené zvíře?
- Jaký je tvůj oblíbený zvuk přírody?

Časová dotace: 5-10 minut

3.6 Pátá lekce: Cesta do fantazie

Lekce se zaměřuje na spojení hudby a pohádek. V úvodu se děti seznámí s tématem a proběhne krátká diskuze o tom, jaké pohádky znají a zda si pamatují i písně, které v nich zazněly. Následně se děti budou snažit identifikovat písně a spojit je s příslušnými pohádkami. V druhé části lekce se děti zúčastní hry na operu, kde si vytvoří vlastní příběh a zahrají si vlastní operu. K lekci patří také krátká relaxace, kdy se děti uvolní a procvičí koordinaci. Cílem lekce je podpořit pozitivní vztah dětí k hudbě a pohádkám, rozvíjet schopnost komunikace při hudebně-dramatickém projevu a posílit představivost a kreativitu dětí.

1. úvod

V úvodu budou děti obeznámeny s tématem lekce a proběhne krátká diskuze o tom, jaké pohádky děti znají a zda si pamatují i písně, které v pohádkách zazněly.

V druhé fázi úvodu bude lektor dětem přehrávat různé písně nebo melodie z pohádek. Účastníci budou mít za úkol poznat píseň a spojit s pohádkou, ve které píseň zazněla.

Časová dotace: 15 minut

Cíle:

- Podpořit pozitivní vztah dětí k hudbě a pohádkám
- Procvičit schopnost dětí identifikovat písně a spojit je s příslušnými pohádkami.
- Rozvíjet myšlení a verbální komunikaci

Pomůcky: žádné

2. Hra na operu_ (srov. ŠIMANOVSKÝ 2011:200)

Nejprve děti motivujeme krátkou předmluvou a přestavíme jim následující hru: “Za hory a za lesy je království, ve kterém si lidé jen zpívají. Nejen písně, ale cokoli, co mají na srdci, musí zlehka zazpívat. Představte si, že v takovém království žijete. Rozdělíme se na dvě poloviny. Jedna polovina budou poddaní z království, kterému se

říká Zpěvánkovi a druhá polovina budou turisté. Představte si, že prožíváte běžný den v království a hrajte situace, kdy se turisté setkávají s místními obyvateli. Můžete se například zeptat na cestu, jaké má být počasí, kde najdete krčmu nebo kudy se dostanete na zámek. Místní obyvatelé komunikují a odpovídají pouze zpěvem. Jak s turisty, tak mezi sebou.”

Účastníci improvizují a snaží se vytvořit několik situací. Po následné debatě si spojením několika povedených situací vytvoříme příběh a zahrajeme si vlastní operu.

Časová dotace: 30 minut

Cíle:

- Posílit sebedůvěru, kreativitu a fantazii.
- Rozvíjet schopnost komunikace při hudebně-dramatickém projevu.
- Zlepšit koordinaci pohybu, rozvíjet schopnost reagovat na vzniklé situace

Pomůcky: žádné

3. **Krátká relaxace** (STRÁNSKÁ 2019:41)

Děti se postaví do prostoru tak, aby měly kolem sebe místo, a za hudebního doprovodu si představí, že jsou vlajky vlající ve větru. Musí se uvolnit tak, aby jejich pohyb byl totožný s pohybem vlajek, a pomalu poskakují po jedné noze a u toho protřepávají druhou nohu, ruce a hlavu. Poté nohy vystřídají.

Časová dotace: 5 minut

Cíle:

- Posílit představivost,
- Uvědomit si souvislost mezi rytmem a pohybem těla.
- Uvolnit tělo a napětí v mysli, procvičit koordinaci.

Pomůcky: žádné

4. Reflexe a diskuze

Návrhy na otázky do diskuze:

- Jak se vám dařilo navazovat kontakt a vytvářet situace ve hře Na operu?
- Jaká hudba nebo zvuk vás nejlépe přenese do fantazie?
- Jaká část lekce se vám nejvíce líbila?

3.7 Shrnutí

Jak bylo uvedeno výše, návrhy lekcí s prvky muzikoterapie nebyly ověřeny v praxi. Není tedy možné zatím zhodnotit, zda jsou navržené vhodně. Záměrem bylo vytvořit návrhy lekcí s různými tématy, které jsou přiměřené pro děti v této věkové kategorii.

Kladně lze s jistotou hodnotit posloupnost aktivit a cílů, kterých chceme dosáhnout. V prvním návrhu je důležité seznámení dětí s lektorem a mezi sebou navzájem (pokud se již neznají) a následně seznámení se s hudebními nástroji, které budou během setkání využívat k rozvoji rytmického cítění. Druhá lekce je zaměřena na rytmus, prostřednictvím základního rytmického cvičení. Následující lekce se zaměřují na imitaci zvuků, reakci na rytmy a melodie a samozřejmě na improvizaci a fantazii.

Rovněž lze kladně hodnotit, že navržené aktivity jsou rozmanité, co se týče dynamiky. Při dlouhých klidných aktivitách by děti mohly mít tendenci ke ztrátě zájmu a pozornosti. Lekce tedy začínají úvodem a motivací, následuje tzv. rozehřívací fáze, a pak hlavní aktivita, která je většinou zaměřena na pohyb a kreativitu. Sezení je zakončeno relaxací, která slouží ke zklidnění dětí a závěrečné diskuzi.

Jistým úskalím navržených lekcí by mohl být poměr mezi časovou dotací a množstvím naplánovaných aktivit. Přidělený čas na konkrétní aktivitu nepočítá s možnými komplikacemi, které mohou nastat. Například odmítání jedince participovat na realizaci aktivity, kdy lektor bude muset přistoupit k další motivaci k výkonu. Také se například může stát, že skupina nebude schopna pochopit zadání úkolu hned napoprvé a lektor bude muset zadání lépe a podrobněji vysvětlit.

Při praktickém využití navržených lekcí je potřeba také uvážit, zda jsou konkrétní aktivity adekvátní k věkovému rozpětí všech účastníků lekce. Aktivity, které by mohly být ideální pro děti šestileté, nemusí zaujmout ty starší a naopak.

Při uvedení navržených lekcí do praxe je tedy důležité, aby byl lektor připraven k přiměřené korekci jak z hlediska časové dotace, tak z hlediska přiměřenosti v závislosti na věkovém rozpětí skupiny.

Závěr

Vliv hudby na člověka, na jeho psychiku i fyzickou schránku, je prokazatelný a značný. Jak lze vyvodit již z úvodní části této práce, člověk si působení hudby uvědomoval a učil se s ní pracovat po celá staletí. Staří filozofové jako například Platón či Aristoteles se působením hudby na člověka zabývali ve svých dílech. Ve středověku své zkušenosti s muzikoterapií uplatňovali mnozí lékaři, např. Burton, Paré, Blocklesby. Obor muzikoterapie je tak významný, že např. ve Švédsku, v Americe či v Rakousku byly založeny školy či výuková centra zaměřená na tuto disciplínu. Mezi soudobé významné české terapeutky patří např. Jitka Schánilcová-Vodňanská nebo Josef Krček. Muzikoterapii lze dělit na několik druhů, např. podle počtu klientů, podle míry zapojení klienta apod. Jak je v této práci objasněno, hudbu nevnímáme pouze sluchem. Celé naše tělo je v podstatě hudební nástroj, který rezonuje podle výšky a intenzity vnímaných zvuků. Právě tohoto poznatku je v muzikoterapii využíváno a správnou volbou hudby, zvuků, tónů a rytmů může být dosaženo léčebného účinku, či zkvalitnění života.

Hudba však nemá jen účinky ryze léčebné. Cílem této práce bylo popsat a shrnout obvyklé muzikoterapeutické metody a přístupy, konkrétně pak zejména u dětí mladšího školního věku, pro které je typické nacházení vlastní identity a originality, a u kterých hudba a její vnímání a chápání pomáhá rozvíjet individuální schopnosti a dovednosti, učí umění vyjádřit své pocity a emoce, podporuje kreativní myšlení a usnadňuje začlenění do společnosti.

Na základě posbíraných poznatků byly navrženy volnočasové muzikoterapeutické lekce, které mohou být uplatněny v praxi a využity při práci s dětským kolektivem.

Seznam literatury

Autor neznámý., 2018. Červená Karkulka: Podle pohádky bratří Grimmů. ,ČR: Naše vojsko, ISBN: 978-80-206-1741-5

Autor neznámý., datum neznámý. Josef Krček životopis. (online). Břevnov: Anthroposofická společnost v ČR z.ú. Dostupné na WWW: <https://www.anthroposof.cz/josef-krcek>

BRUSCIA, K, E., 1998. Defining Music Therapy. Barcelona: Pathway Book Service. ISBN 1-891278-07-X.

FLORIANA, D'A., 1998. Rozvíjíme hudební vyjadřování dětí, Praha: Portál, ISBN: 80-7178-232-7.

GERLICOVÁ, M., 2014. Muzikoterapie v praxi, Příběhy muzikoterapeutických cest. ČR: Grada. ISBN PDF 978-80-247-5.

HALLAM, S., 2006. Music Psychology in Education. London: ISBN 085473762.

HURNÍK, I., EBEN P., 1969. Česká Orffova škola. Praha: Supraphon.

JANKŮ, K., 2013. Terapie ve speciální pedagogice. (online). Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, (cit. 2023-03-27). dostupné na: http://projekty.osu.cz/svp/opory/pdf/Janku_Terapie-1.pdf

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J., 2009. Základy muzikoterapie. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-2846-9.

LANGMEIER, J., KREJČÍKOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. Praha: Grada, ISBN: 978-80-247-1284-0

LINKA, A., 1997. Kapitoly z muzikoterapie. 1. Brno: Gloria. ISBN 80-901834-4-1.

LIPSKÝ, M., 2009. Muzikoterapie a psychoterapie. (online). Praha. Arteterapie – No. 19. (cit. 2023-03-03). Dostupné na: www.muzikoterapie.cz.

NOŽIČKOVÁ, L., 2009 Prvky muzikoterapie aplikované na 1. Stupni ZŠ. (online). Brno, Diplomová práce. Masarykova Univerzita, (cit. 2023-03-27). Dostupné na: <https://theses.cz/id/uhnsss/>

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ J., 2001. Pedagogický slovník. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-579-2

SEDLÁK, F., 1989. Psychologie hudebních schopností a dovedností. 1. Praha: Supraphon. ISBN 80-7058-073-9 .

SCHÁNILICOVÁ – VODŇANSKÁ, J., 1982. Muzikoterapeut-novodobý léčitel s tisíciletou praxí. Muzikoterapeutické listy Č. 5

STRÁNSKÁ, T., 2019. Hudebně-relaxační činnosti s prvky muzikoterapie v předškolním vzdělávání (online). Brno, Bakalářská práce. Masarykova univerzita, (cit. 2023-03-27), Dostupné na: <https://is.muni.cz/th/i21kf/>.

ŠIMANOVSKÝ, Z., 2011. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie. 4. Praha: Portál s.r.o. ISBN 978-80-7367-928-6(brož.).

ŠTĚPÁNEK, J., 2018. Carl Orff. (online). Česká Orffova společnost. Dostupné na: www.orff.cz/cs/CarlOrff

YALOM, I., 2003. Chvála psychoterapie. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0210-3

Seznam příloh

Příloha I: Rozdíly mezi hudební výchovou a muzikoterapií, tabulka

Příloha II. Orffovy nástroje, fotografie

Přílohy

Příloha I. Rozdíly mezi hudební výchovou a muzikoterapií, tabulka

	Hudební pedagogika	Muzikoterapie
Proces/produkt	důležitý je především produkt	důležitý je proces i produkt
Struktura	naplnění předem dané struktury	prostor pro individuálně vytvořenou strukturu
Vztah	vztah učitel – žák	terapeutický vztah
Cíl	cíle hudební povahy	cíle nehudební povahy
Hudba	estetické kvality hudby	terapeutické kvality hudby
Odborné kompetence	požadavky na přípravu učitele	požadavky na přípravu terapeuta

Příloha II.. Orffovy nástroje, fotografie



Hudáková, B. *Využití prvků muzikoterapie u dětí mladšího školního věku*. České Budějovice 2023. Bakalářská práce. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. K. Ochozka.

Abstrakt

Muzikoterapie je nejčastěji vnímána jako jedno z odvětví umělecké terapie – vedle arteterapie, tanečně-pohybové terapie a dramaterapie. Bývá také součástí tzv. léčebné neboli terapeutické pedagogiky, která se zabývá vzděláváním, diagnostikou a výchovou jedinců.

Hudba je sama o sobě způsobem komunikace, pomáhá lidem porozumět si navzájem, může člověka oslovit, a to i v situacích, kdy jsou běžné mezilidské kontakty narušené. Hudbu je možné nejen poslouchat, vnímat, ale také ji aktivně provozovat či na ni kreativně reagovat.

Ve své práci představuji muzikoterapeutické přístupy a možnosti hudebních a muzikoterapeutických aktivit při práci s dětmi mladšího školního věku a navrhuji konkrétní postupy a aktivity, které lze při práci s dětmi této věkové kategorie využít v běžném životě.

Klíčová slova: muzikoterapie, hudba, děti, mladší školní věk, hra

Use of Music-Therapy Elements in Children of Younger School Age

Abstract

Music therapy is most often perceived as one of the branches of arts therapy, in addition to art therapy, dance/movement therapy and drama therapy. It is also part of the so-called therapeutic pedagogy which deals with education, diagnostics and upbringing of individuals.

Music is a way of communication, it helps people to understand each other and it can also be beneficial in situations where common interpersonal contacts are disrupted. It is possible not only to perceive music, but also to actively create it or react creatively to it.

In my bachelor thesis, I present music-therapy approaches and possibilities of music and music-therapy activities during work with children of younger school age. Finally, I suggest specific procedures and activities that can be used in working with children of this age category in everyday life.

Keywords: music therapy, music, children, younger school age, play