

Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Katedra pedagogiky a psychologie

**PSYCHOHYGIENA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU
SE ZAMĚŘENÍM NA MEDIÁLNÍ VLIVY**

Bakalářská práce

Jaroslava Kolářová

Vedoucí bakalářské práce:

Prof. Dr. Gabriel Švejda, CSc.

České Budějovice

2008

Děkuji mému vedoucímu bakalářské práce, prof. Dr. Gabrielu Švejdovi, CSc., za rady, připomínky a metodické vedení práce.

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci vypracovala zcela samostatně a veškerou literaturu jsem uvedla v seznamu použité a citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské – diplomové práce, a to v nezkrácené podobě */v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou/* elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 20. 3 2008

.....

Jaroslava Kolářová

Anotace:

Tato bakalářská práce pojednává o vzájemném propojení psychického a fyzického zdraví dětí předškolního věku. Kladen je důraz zejména na prevenci ve formě relaxačních metod, se změřením na muzikoterapii. Jsou zmíněny pokroky a vyspělost dnešní doby, které se konkrétně zabývají problematikou relaxačních metod a muzikoterapie. Je zde popsána konkrétní aplikace muzikoterapie ve školském zařízení, a její následné zhodnocení. Práce je doplněna výzkumným šetřením a grafy, zaměřenými na výsledky působení muzikoterapie u předškolních dětí.

Annotation:

This bachelor work describes the combination of physical and mental health by preschool kids. It is being insisted on prevention in the form of relaxation methods, especially music-therapy. There are mentioned the progress and advanced of today's world, what means the chance to use this in music-therapy. There is described concrete application of music-therapy in the school with the following evaluation. The work is added with research combined with graphs that shows the influence of music-therapy by preschool kids.

Psychohygiena dítěte předškolního věku se zaměřením na mediální vlivy

Úvod.....	6
-----------	---

1. Teoretická část

1.1 Duševní hygiena.....	11
1.2 Dějiny duševní hygieny.....	12
1.3 Postavení duševní hygieny dnes.....	13
1.4 Komu je určena duševní hygiena.....	14
1.5 Kritéria duševní hygieny.....	15
1.6 Psychické problémy u dětí předškolního věku.....	17
1.7 Životospráva z hlediska duševní hygieny.....	20
1.8 Relaxační metody.....	22
1.9 Péče o duševní zdraví v nejranějších fázích jeho života.....	27
1.10 Mediální vlivy jako součást psychohygieny dítěte.....	30

2. Praktická část

2.1 Muzikoterapie.....	33
2.2 Historie muzikoterapie.....	36
2.3 Muzikoterapie ve speciální pedagogice.....	41
2.4 Prostor a vybavení – ideální představa.....	41
2.5 Oblečení a obuv.....	43
2.6 Muzikoterapie u nejmenších.....	43
2.7 Mediální prostředky využívané v muzikoterapii.....	44

2.8 Nejčastější muzikoterapeutické techniky.....	46
2.9 Muzikoterapie aplikovaná v mateřské škole.....	49
2.10 Závěry výzkumného šetření.....	62
Závěr.....	76
Seznam použité a citované literatury.....	79
Přílohy.....	81

ÚVOD

V úvodu mé bakalářské práce bych se ráda zmínila o důvodech a pocitech, které mě vedly k tomu, abych si vybrala právě ono téma: Psychohygiena dítěte předškolního věku se zaměřením na mediální vlivy. Neočekávám, že má práce způsobí nějaký zvrat k lepšímu, který by vedl k uvědomění si důležitosti užívání relaxačních technik, vedoucích k lepšímu psychickému zdraví nejen dětí předškolního věku. Byla bych však ráda, kdyby v dnešním „přemedializovaném“ světě byly využívány média tím správným směrem. Chtěla bych zjistit, zda dnešní doba, o které se mluví, že dítě pouze kazí svými médii, je opravdu taková, nebo zda je to jen slupka, která pod odkrytím skrývá něco úplně jiného.

Co vlastně se dá zařadit do negativních a pozitivních vlivů mediální komunikace? Podle čeho by se daly jednotlivé části oddělovat? Tyto otázky jsou velmi složité a myslím si, že v sobě skrývají spoustu neznámého... Dnešní svět je obklopen jakýmsi obalem a tím jsou právě ona média. Jsou na velmi vysoké úrovni. S výškou úrovně mohou pozitiva stoupat, mohou ale stoupat také negativa. Podle mého názoru by svět bez médií nebyl tím, čím je. Média hrají v našem životě již od útlého věku velikou roli. Můžeme se jim bránit sebevíc, ale neubráníme se. Otázkou zůstává, zda je to dobře nebo špatně. Média na nás působí již od prenatálního období a to prostřednictvím našich rodičů. To si myslím, že si málo který člověk uvědomuje. Záleží, jaký postoj k mediální komunikaci zaujmeme. Měli bychom si uvědomit, že naším postojem můžeme ovlivnit nejen naše děti, ale i okolí kolem nás.

Pokud bych se měla zamyslet nad negativní stránkou médií na psychický stav dítěte, nedokázala bych veškeré myšlenky vložit do řádků... Je jich mnoho, je to smutné, ale je to tak. Ať už bych měla hovořit o násilí v počítačových hrách, televizi, knihách či pohádkách, nebo o nedostatku opravdu vhodných a smysluplných mediálních forem vzdělávání pro děti předškolního věku. Věřím, že jsou, ale že zůstávají někde v pozadí, zatímco násilí a negativa se posouvají do popředí. Jsem přesvědčena o tom, že to jde s dobou. Žijeme v moderním demokratickém světě a pomalu nic pro nás není tabu. V jednom článku jsem se dočetla, že úroveň země se pozná podle obsahu televizního programu. Pokud se televizní program hemží akčností, napětím, super novinkami apod., tak tím pro zemi lépe. Přijde mi hrozné, když v odpoledních hodinách děti sedí u televize, kde vysílají horor či krvavý akční film. Samozřejmě vím, že televize nám nabízí i pořady vzdělávací, obsahově velmi přínosné pro člověka a hlavně pro děti v tak vývojově důležitém předškolním věku. Problém je však ten, že pro děti tyto typy pořadů nejsou příliš atraktivní. Myslím si, že to celé by měli vzít do svých rukou rodiče. Rodiče dokáží utlumit a zmírnit tu vlnu valící se na děti. Určitě je důležité, aby děti v předškolním věku věděly, že na světě existuje násilí, že existují zlí lidé, války, nenávist... Aby totiž žily s představou, že je svět dokonalý, není správné. Co se týče již zmíněných počítačových her, tak tam je podle mého názoru nejdůležitější, aby dítě dokázalo od sebe odlišit vymyšlenou PC hru a realitu. Např. pokud do někoho střelím, tak on nebude mít ještě další dva životy navíc... Na toto téma by se dalo velice dlouho hovořit a stejně by se všechna témata nevyčerpala.

Ráda bych se také zmínila o pozitivěch médií... Jestliže jsem řekla, že negativ je mnoho, tak musím říci, že pozitiv není o nic méně. Jen se o nich tolik nemluví. Přeci dnešní technika je na tak vysoké úrovni, že dokáže připravit programy i pro děti předškolního věku. Hodně lidí si myslí, že tak malé dítě ještě

nedokáže dostatečně vnímat to, co se kolem něho děje. To je však úplně naopak. Dítě v tomto období vnímá, pozoruje a učí se novým věcem víc, než kdykoli jindy. Tvoří si jakousi základnu pro svůj život. V médiích je velké množství pozitiv. Média dokáží dítě vést k pozitivní a efektivní komunikaci, díky televizi obohatit dítě spoustou poznatků z různých oblastí, formou počítačových programů naučit dítě již v tak ranném věku pracovat s technikou, což je pro budoucnost k nezaplacení... Vždyť pozitiv mediální komunikace je tolik... Chtěla bych všechna ta pozitiva vysunout nahoru a označit červeným praporem, aby si jich každý všiml.

Dětské srdce je velice citlivé a vnímavé na veškerý podnět. Je ale také zmatené a proto potřebuje naši pomoc. Má kolem sebe tolik neznámého a neprozkoumaného... Dítě si z prostředí kolem něj (rodina, mateřská škola), nese veliké zkušenosti do života. Každý druh média dítě ovlivňuje a zanechává v něm jakousi tečku v životě. Jsem přesvědčena o tom, že dítě již v prenatálním období může mít psychický problém, který může pokračovat i v budoucnu. Dávám si otázku, zda to není zbytečné? Ano, je. Technika muzikoterapie v souvislosti se všemi médii, které tuto techniku doprovází, je podle mě velice působivá a účinná. Přála bych si, aby nejen učitelé v mateřské škole vyzkoušeli její příznivé účinky na děti s psychickým problémem nebo bez něj, ale aby i rodiče dětí si uvědomily to široké spektrum pozitivních účinků. My bychom měli dítěti ukázat tu správnou cestu, jít však musí dítě samo... Věřím, že všichni dospějeme k tomu, že ta správná cesta zůstane vyšlapaná a nesprávná zaroste, a už nikdo nepozná kudy vedla... My tvoříme média a média tvoří nás, stejně jako my tvoříme svět a svět vytváří nás...

Mým cílem je dokázat, že muzikoterapie v souvislosti s médii skutečně pozitivně ovlivňuje psychický stav dětí předškolního věku. Chci zjistit, zda muzikoterapie dokáže děti natolik zaujmout, že ji budou vyžadovat a doporučovat

i doma u svých rodičů. Zda bude znatelný posun vpřed od chvíle, kdy u dětí v mateřské škole poprvé vyzkouším tuto techniku, až po poslední den mého snažení. Zda děti budou klidné a cítit se v relativně větší pohodě. Ráda bych zjistila, zda dnešní mateřské školy psychohygienu, konkrétně muzikoterapii u dětí používají. Doufám a věřím, že mě moje očekávání nezlame...

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 DUŠEVNÍ HYGIENA

- *duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*

(Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví. Portál, Praha, 2004.)

Základním pojmem psychohygieny je pojem **duševní zdraví** jako žádoucího stavu. „Absolutní“ duševní zdraví, tj. trvalý stav duševní pohody bez jakýchkoli, byť i drobných chorobných výkyvů, v naší společnosti prakticky neexistuje. Každý člověk vykazuje alespoň některé mírné příznaky duševní nerovnováhy.

„Udržet duševní zdraví, to je víc, než profylaxe (odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly škodlivě působit i u zdravého jedince). Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.“ – D. BARTKO
(Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví. PORTÁL, Praha, 2004.)

Tyto slova podle mého názoru jasně vyjadřují, že udržení duševní rovnováhy je těžší, než léčit již vzniklý problém. K udržování zdraví využíváme prevenci a to takovými formami, které budou nejen účinně posilovat zdraví dítěte, ale také budou pro něj zábavnou činností. To považuji za základ celé psychohygieny a duševního zdraví. Tzv. příjemnou prevenci hrou.

V celém procesu duševní hygieny je podle mě nejdůležitější **adaptace**, tedy přizpůsobení. Přizpůsobení na prostředí, do kterého se dítě narodí. Tím chci naznačit, že tento proces je nejdůležitější právě v tak ranném období věku.

V oblasti duševní hygieny bych zařadila zvládání problémů, které život před člověka staví, a to pokud možno v klidu. To navazuje na sebeovládání – řízení a ovládání sebe sama tváří v tvář životním problémům. Duševní hygiena se zaměřuje na možnosti autogeneze jedinců, působení na sebe sama, a na aktivní přetváření svého prostředí (psychická regulace, sebevýchova, hygiena myšlení, představ, pozornosti). Ideálním věkem pro tuto adaptaci je podle mě právě předškolní věk. Celý proces jde ruku v ruce s médii, která dítě ovlivňují, stejně jako vzájemná spolupráce rodiny a školy.

1.2 Dějiny duševní hygieny

Uplatňování duševní hygieny bylo začátkem 20. století. V 18. a 19. století se vyskytuje u HUFELANDA, FEUCHTERLEBENA aj. pojem „hygiena duše“ nebo také dietetika duše, který znamená určitou životosprávu. Zásluha na prosazení duševní hygieny do života společnosti patří především učiteli CLIFFORDU, W. BEERSOVI, jenž v knize Duše, která se našla roku 1908, upozornil na neblahý osud chovanců amerických ústavů pro duševně choré. Mezi předchůdce BEERSE se zvláště uvádí F. PINEL, francouzský lékař a psychiatr, který v roce 1792 prosadil lidštější zacházení s chorobomyslnými, a DORTHEA L. DIXONOVÁ, učitelka z Bostonu v USA. Svými pracemi o dětské deprivaci silně ovlivnil duševní hygienu J. LANGMAIER a Z. MATĚJČEK.

1.3 Postavení duševní hygieny dnes

Duševní hygiena je disciplína stojící na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Tyto tři disciplíny se vzájemně prolínají a doplňují. V moderní době se duševní hygiena jako vědní disciplína vytvářela nejen v těsné souvislosti s psychiatrií, obecnou hygienou, sociálním lékařstvím i dalšími lékařskými disciplínami, např. léčebnou rehabilitací, ale i jako součást psychologie.

Duševní hygiena má velmi blízko k obecné psychologii, z níž čerpá především poznatky o osobnosti a zákonitostech její adaptace, dále úzce souvisí s pedagogikou a vývojovou psychologií a zejména s klinickou psychologií, v níž ji zajímají zvláště etiologie a patogeneze adaptivního chování a jeho projevy. Myslím si, že dnešní doba otevírá spoustu zavřených oken k psychohygieně. Mnohem častěji, než dříve se hovoří o důležitosti psychického zdraví, o správném životním stylu, o lidské pohodě apod. Dříve (myslím před a těsně po roce 1989) se o těchto tématech hovořilo také, ale formy a způsoby aplikace byly podle mě tabu. Lidé se o téma psychohygiena zajímali hlavně v souvislosti s již vzniklým problémem. Ať už u sebe nebo u svých dětí. Dnes se s tím setkáváme také, ale věřím, že v mnohem menším zastoupení. Informace se k nám dostávají ze všech stran, ze všech možných médií (tisku, knih, rádia, televize, internetu...), záleží jen, zda je chceme přijmout, a jak s nimi naložíme. Nová generace je otevřena novým technologiím, proto považuji za důležité, až nezbytné toho využít a vést děti k psychohygieně od raného věku.

1.4 Komu je určena duševní hygiena

1. **zdravím** – dodržováním zásad duševní hygieny se jejich zdraví dále upevní a posílí, zkvalitní se jejich životní adaptace.
2. **těm, kdo jsou na hranici zdraví a nemoci** – projevíly se u nich četnější, stálejší a vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Pro tuto skupinu na znalost duševní hygieny a dodržování jejích zásad zvlášť velký význam. Umožní jí jednak lépe poznat sama sebe, rozebrat příčiny začínajících poruch, jednak ukáže cesty ke znovunabytí rovnováhy a k posílení duševního zdraví.
3. **nemocným (tělesně, duševně)** – pouhá duševní hygiena k léčení obvykle nestačí. Zde je třeba zkušeného lékaře (dle druhu nemoci) psychiatra, neurologa, klinického psychologa či dalšího odborníka. Přesto však dodržování zásad duševní hygieny u lidí nemocných může někdy zkrátit dobu léčení.

Shrneme-li tyto tři hlavní aspekty, přijdeme na to, že do duševní hygieny jsme zahrnuti všichni. Podle L. Míčka se duševní hygiena zabývá v první řadě duševně zdravými lidmi. Zabývá se však také i lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí, projevující se stále vážnějšími příznaky narušení duševní rovnováhy. Duševní hygiena se ale věnuje i lidem nemocným. Často si lidé pletou pojem **psychohygiena** a **psychoterapie**, kdy tyto dva pojmy dávají tzv. do jednoho pytle. Hlavním rozdílem mezi psychohygienou a psychoterapií je ten, že psychohygiena spíše upevňuje relativně dobré duševní zdraví, kdežto psychoterapie už odstraňuje poruchy, jako např. neurózy apod.

1.5 Kritéria duševního zdraví

1. Podle A. Koudelkové:

- A. Koudelková reflektuje duševní zdraví jedince nezávisle na ukazatelích zdraví fyzického a sociálního. Jde podle ní o tzv. polární faktor, jehož kladný pól je vyjádřen celkovou životní spokojeností a sebeovládáním, kdežto negativní pól je vyjádřen úzkostí, depresí a emocionálními problémy. Druhý faktor vyjadřuje vitalitu a třetí spokojenost. Čtvrtý faktor ukazuje na sociální zdraví, charakterizované počtem důvěrných přátel, četností sociálních styků a možnostmi diskutovat s nimi osobní problémy. Na tomto základě sestrojila 24 položkový dotazník s pětibodovými stupnicemi.

- úzkost a životní problémy
- deprese a emocionální problémy
- životní spokojenost
- sebekontrola
- vitalita a celkový pocit zdraví

2. Podle Maslowa:

- ryzí vztah ke skutečnosti
- vysoký stupeň sebeakceptace

- vysoká míra spontánnosti
- koncentrace více na problém, než na sebe sama
- vážení si samoty jako možnosti usebrání
- vysoký stupeň autonomie – nezávislosti na druhých lidech
- přátelské a láskyplné vztahy k několika blízkým přátelům
- podřizování vlastního jednání etickým principům
- náhled na vlastní kulturu (její transcendence)

Podle M. Jahodové:

- ryzí vztah ke skutečnosti
- vysoký stupeň sebeakceptace
- vysoká míra spontánnosti
- koncentrace více na problém, než na sama sebe

S názorem paní Koudelkové, která zastává názor, že duševní zdraví člověka nezávisí na ukazatelích fyzického ani sociálního zdraví, příliš nesouhlasím, ale ani ho neodsuzuji. Podle mého názoru jsou tyto tři složky našeho zdraví vzájemně propojené a doplňují se. Nedokáží si představit, že by každá z těchto složek byla striktně od sebe oddělena. Jsem si jista, že tak to myšleno jistě nebylo, ale i přesto na mě její názor nepůsobí příliš libě. Přiklonila bych se spíše k názoru pana Maslowa, nebo spíše k jeho výše vypsáním kritériím. Přijdou mi smysluplné, srozumitelné a konkrétní. Vnímám je jako taková „podkritéria“ paní Koudelkové. Jsou více zaměřeny na

konkrétnost. V publikaci Jara Křivohlavého jsem se dočetla, že Maslow svoje kritéria duševního zdraví neustále obohacoval např. otázkami smysluplnosti života apod. Kritéria podle paní Jahodové na mě působí velice chudě. Vyskytují se tam i doslovné maslowova kritéria, ale možná až příliš obecné. Diagnostika duševního zdraví není lehká a není ani 100%. Stejně jako u kteréhokoliv jiného oboru. Je vzájemně propletená s ostatními aspekty, které na lidskou psychiku působí. Proto je i těžké hledat ty pravá kritéria na posouzení.

1.6 Psychické problémy u dětí předškolního věku

Při stresových situacích reaguje nejen imunitní systém, ale celý organismus se připravuje námi vrozeně danými reakcemi: **boj** nebo **útěk**. Aktivuje se mimo jiné srdeční a dýchací systém, dech se stává povrchnějším a rychlejším, srdeční frekvence se jeví jako zrychlená a někdy i nepravidelná. Rovněž svalový systém se připravuje, chystá si energetické zásoby, které odbourává z jater a naopak funkce trávicí soustavy je tlumena. Převažuje katabolismus (odbourávání) nad anabolismem (tvoření). Tonus svalový roste, zejména v těch svalových skupinách, které jsou fylogeneticky starší. Naopak reflexně je tlumen systém mladší, který zajišťuje lokomoci a tento oslabuje. V důsledku toho, je nadměrně jeden systém přetěžován a naopak druhý tlumen. I když příprava na útěk (boj) vyžaduje v podstatě motivaci obou systémů. Tak, jako se organismus připravuje právě svalovou odpovědí na působení stresoru, my můžeme vyladěním přes svalový tonus a dech ovlivnit psychiku, relaxovat a vyvážit.

V prostředí mateřské školy se často dříve, než v domácím prostředí odhalí psychické problémy dětí. Diagnostika může být cílená nebo necílená. Problém se nejčastěji objeví ve **hře**. Předškolní období má obecné psychické problémy, které se mohou objevit i u dospělých, má ale také svoje specifické psychické problémy.

Psychická deprivace je dnes označována jako emoční zanedbanost. Tato zanedbanost se týká spíše hlubších složek osobnosti, především rozvoje poznávacích a emočních funkcí. U některých deprimovaných dětí je nejnapadnější jejich celkové psychomotorické opoždění, zejména v řeči a sociálních dovednostech. Dítě s tímto problémem nemusí mít nápadné projevy, ale vykazují ve svých emočních projevech a ve vztazích k lidem odchylky od chování dětí v příznivějším sociálním prostředí. Například některé děti se sice s lidmi přáteli snadno a rády, ale jejich vztahy jsou povrchní a přelétavé, jiné jsou žárlivé, vynucují si pozornost a projevy náklonnosti různými provokacemi a jsou agresivní vůči druhým dětem, další jsou spíše pasivní, uzavřené do svého světa, bez zájmu o lidské vztahy. Často děti hledají náhradu za neuspokojivé vztahy k lidem přehnaným zájmem o vlastnictví spousty věcí, hromadí hračky, jídlo apod.

Děti často pochází z rodin s nízkou socioekonomickou a hlavně kulturní úrovní. Děti žijí často ve špíně, jsou špatně živeny apod., kdy nejsou uspokojovány základní biologické potřeby dítěte. Na druhé straně dítě může pocházet z úplné rodiny s vysokou životní a kulturní úrovní. Často bývají tyto rodiny označovány za tzv. „podnikatelské“, kdy rodiče nemají na dítě čas, často chybí také empatie do rodičů. Příčin může být mnoho.

Úzkost spolu se **strachem** řadíme mezi emoce, tedy psychické jevy a děje, jež stále doprovázejí náš duševní život. Pociťujeme je bezprostředně a jsou zcela subjektivní. Hranice mezi úzkostí a strachem nejsou přesné a k pojmenování

těchto psychických stavů máme k dispozici celou řadu výrazů – nejistota, obava, tíseň, úlek, hrůza, děs, panika. Úzkost a strach jsou činitelé podílející se na formování, rozvoje osobnosti a na socializaci člověka. Úzkost a strach tedy do našeho života patří a jejich význam je i pozitivní. Sebevědomě a dobrovolně se postavit svému strachu vede k důvěře ve vlastní síly, posiluje sebevědomí. Ovšem tehdy jsou-li strachy normální, zvládnutelné a srozumitelné. *Úzkostnost* – tímto účelným mechanismem nás vybavila příroda v různé míře – jsou lidé úzkostnější a naopak. Úzkostnost je tedy určitá vlastnost, či určitá slabost nervového systému. Na projevech úzkosti se podílí celá řada příčin – důležitá je vrozená predispozice, dále podmínky vývoje jedince (prostředí, výchovné zacházení a jiné), ale spouštěčem může být také nadměrná zátěžová situace (psychická, sociální, případně tělesné onemocnění, jako je drobné poškození mozku, či hormonální nerovnováha).

Tělesné symptomy – třesy, mravenčení, vnitřní neklid, bušení srdce, bolesti na hrudi, svalové napětí, závratě, mdloby, sucho v ústech, průjem a pocení, aj.

Chování – zarudnutí, třesy, návaly horka, obtíže dýchání a zalykání se, obava z pomoci, pozvracení či pokálení se, strnutí, uhýbání, obranné chování či útěk.

Psychické projevy – ztráta energie, únava, omezení aktivit, neklid, nervozita a podrážděnost zároveň, změny v oblasti spánku, chuti k jídlu, potíže v oblasti rozhodování, paměti a soustředění se, pocit beznaděje, bezmoci, sebepodceňování, až myšlenky na smrt a sebevraždu.

Snad nejvíce bývá úzkostí a strachem postižena **kreativita**, tj. vytváření nových hodnot, nalézání nových, doposud neznámých vztahů apod. Je tedy nutné postavit se svému strachu. Svoboda rozvíjet se, uchopit nové, něčeho se odvážit z nás činí tvořivé, činné a plodné jedince. Zvládnutím napětí a stresu můžeme probudit silné pocity sebevědomí a nezávislosti.

1.7 Životospráva z hlediska duševní hygieny

SPÁNEK: Nejčastěji se setkáváme s tvrzením, že je pro dospělé dostatečnou dobou spánku asi 8 hodin, pro mladistvého asi 9 hodin, pro děti ještě více. Ke stáří se zkracuje doba potřebného spánku. Podle dlouhodobého výzkumu v USA, zahrnujícího asi 800 000 osob, lidé ve věku 40 – 80 let, kteří spali průměrně více než 10 hodin denně, umírali dříve než lidé s normálním 6 – 8 hodinovým spánkem. Milovníci dlouhého spánku trpěli mnohem častěji srdečními chorobami a jejich úmrtnost na srdeční mrtvici byla třiapůlkrát vyšší.

„Kvalita nočního spánku je připravována celým předcházejícím dnem.

Neklidný den má své pokračování v neklidné noci. Spánek nemůže nastoupit, dokud nebylo dosaženo určitého stupně uvolnění tenze.“ – E. JACOBSON (autor metody progresivní relaxace). (Langmeier, J., Balcar, K., Špitz, J.: Dětská psychoterapie. Portál, Praha, 2000.)

Ideální je tichá temná místnost s dostatečným přívodem čerstvého vzduchu, s teplotou asi 16 – 18 C. Světlo spánek ruší. Doporučuj se rodičům dětí, aby děti chodily spát ve stejnou hodinu, koupel ve vlažné vodě, spolehlivou pomůckou pro přivolání spánku používaly relaxaci pro celé uvolňování svalů. Velmi důležitým spojencem spánku je zdravá tělesná únava a dobré svědomí. Mezi nešvary patří pozdní jídlo – nestrávená potrava stěžuje usínání: nadýmající potrava apod. může způsobovat bušení srdce, úzkost apod.

VÝŽIVA: Správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost, prodloužit svůj život. Sklon k **přejídání**, **hladovění** jsou nejen u dětí nesprávné. Strava nevyrovnaných lidí se vyznačuje heslem: tloustnutí znamená uklidnění, pro

uklidnění musí mít člověk „nervy obalené tukem“. Dnes bychom měli dětem zvyšovat výkon pomocí správného složení stravy.

SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ: Každý si může sám na sobě ověřit, že různá citová hnutí, podstatně mění rytmus i způsob dýchání, jako je rozčilení, klid, pohyb... Z fyziologie je známo, že duševní práce plně závisí mimo jiné na přívodu kyslíku, mozek je jeho ohromným konzumentem (větším, než kterákoli jiná tkáň lidského těla - spotřebuje ho plných 20%). **Nedostatkem vzduchu** (kyslíku) vede k jakémusi druhu opilosti či omámení. Těsný nedostatek (anoxie) po dobu delší jedné minuty může přivodit pohromu pro nervový systém. Proto je důležité, aby dítě pobývalo ve vyvětrané místnosti a dostatečně pobývalo i venku na čerstvém vzduchu. Délka nebo krátkost dýchání je vzata na vědomí, není však úmyslně regulována. Z pravidelné praxe však přirozeně vyplývá zklidnění, zpravidelnění a prohloubení dechu a uklidnění a prohlubování celého životního rytmu.

ODPOČINEK: „Umění“ odpočívat je životně důležité.

1. Lehká únava se odstraní nesrovnatelně rychleji, než když už bylo dosaženo značného stupně únavy.
2. Odpočinek musí být také doprovázen celkovým duševním uklidněním.
3. Kvalitě odpočinku účinně napomáhá změna prostředí. Žádný člověk si neodpočine v prostředí, které je pro něho prostředím pracovním.
4. Jinou významnou zásadou je aktivnost odpočinku.
5. Nečinnost není (rozumným) odpočinkem. „*Nečinnost urychluje stárí a konec života.*“ – výrok C. a O. VOGTOVÝCH. (Langmeier, J., Balcar, K., Špitz, J.: Dětská psychoterapie. Portál, Praha, 2000.)

6. Rozdělení odpočinku. Kratičký asi pětiminutový odpočinek by měl být zařazen po každé hodině duševní práce. Jeho ideální prožití by mělo být vyplněno krátkodobým dechovým cvičením (několikrát vydechnout a nadechnout u otevřeného okna), dále krátkým procvičením a také duševním uvolněním (odklonem pozornosti od právě probíhající práce).

POHYB, TĚLESNÁ A PRÁCE A ODPOČINEK: Pohyb ve všech formách je nejdůležitějším prvkem **autoregulace** pro zachování tělesného a duševního zdraví. Měli bychom vyvarovat děti dlouhé práci vsedě a vykompenzovat pohybem. Nedostatek pohybové aktivity podporuje výrazně emoční napětí. Nedostatkem pohybu představuje především výraznou zátěž psychiky. Zhoršuje se emoční stav a duševní rovnováha člověka, který žije vlastně nepřírodným způsobem.

1.8 Relaxační metody

Relaxace: z latinské relaxace (re = znovu a luxus = volný)

„V psychologii zdraví se jím rozumí záměrné uvolňování, a to jak v oblasti psychické, tak fyzické.“ (Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví. Portál, Praha 2004). S různými druhy relaxace se setkáváme v celé historii lidstva. Mnohé ze starších relaxačních technik byly upraveny tak, aby odpovídaly představám 21. století. Jde o různé způsoby uvolňování svalů, dechová cvičení, soustředění pozornosti na

různé fyziologické pochody v těle a výcvik sebeovládání. Relaxační techniky, vedoucí k uvolněné koncentraci, jsou určitým základem, na kterém můžeme později rozvíjet další postupy působící na náš psychický stav. Jsou jednou z cest, jak zvládat stres, únavu, vnitřní napětí a řadu psychických i fyzických zátěží.

Studium efektivity relaxace ukázalo, že relaxace je vhodným nástrojem v boji s různými těžkostmi – s bolestí hlavy, úzkostí, strachem, chronickou bolestí, hypertenzí apod. Celkově se ukázalo, že účinnost relaxačních technik je vyšší, než samotné působení placebo. Relaxace však není všelékem. Např. při tišení napětíových bolestí hlavy se ukázalo, že se to daří u 50% pacientů. V této studii se také zjistilo, že meditace byla účinná u 92% pacientů trpících úzkostí. Účinnost meditace, jako jedné z forem relaxace byla též prokázána i pro zmírnění depresí. Kladný efekt byl prokázán ještě tři měsíce po ukončení meditačních cvičení. Nejlepší je použít několik různých druhů relaxace v kombinaci a počítat s jejich souhrnným účinkem.

Existuje velké množství relaxačních metod. Ráda bych se zmínila o základních a nejužívanějších relaxačních metodách.

Dechová relaxace

Dechová cvičení nám mohou pomoci k navození klidového stavu. Při stresu se zrychlí dech stejně jako při fyzické činnosti. Po psychickém nebo fyzickém uklidnění se opět uklidní i dech, můžeme ovlivnit psychiku i tělo. Dýchání je základní vitální funkce. Za nejdůležitější je považováno správné vydechnutí. Správné dýchání zlepšuje tělesný stav, držení těla, zlepšuje výkonnost, zvyšuje

látkovou výměnu, zlepšuje náladu, podporuje schopnost uvolnění. Správné dýchání můžeme trénovat vleže, vsedě, vstoje. Nejlépe ráno před snídaní, večer před spaním, důležité je trénovat pravidelně. Není dobré trénovat bezprostředně po jídle. Doporučuje se klidně bez rušivých podnětů v okolí, abychom se mohli soustředit jen na dýchání.

Schulzův autogenní relaxační trénink, Jacobsonova progresivní (postupná) relaxace

U nás je rozšířen Schulzův autogenní relaxační trénink, v Americe zase Jacobsonova progresivní relaxace. V obou případech jde o cvičení (trénink), ne o jednorázovou záležitost. Jde o soustředění cvičence za vedení cvičitele zaměřené na uvolňování jednotlivých skupin svalů. Cvičenec, v našem případě dítě, je vedeno k tomu, aby toto uvolnění svalů cítilo a uvědomovalo si ho. Počítá se s tím, že takto uvědomované uvolňování svalů se projeví i v psychickém uvolnění (např. stresového napětí nebo bolesti apod.). Daná relaxace je možná v několika polohách – vleže na zádech, na boku, vsedě. Její trvání je přibližně 20 minut. Představuje základní stupeň relaxace, na který navazuje imaginární relaxace. Tento základní stupeň obsahuje 6 podstupňů – pocit tíhy, tepla, pravidelného dechu, pravidelného tepu, tepla v podbřišku a chladu na čele. Tyto podstupně se zaučují postupně a přísně v uvedeném pořadí. Dítě ani dospělý by tuto relaxaci neměl provádět sám.

Meditace

Pochází z původních náboženských meditativních forem (buddhistických, křesťanských apod.). Byly odvozeny jejich techniky, např. formy opakování

některých slov. Místo původního buddhistického „a – o – u – m“ je doporučeno říkat „one“ (vyslovuje se u – w – a – n), místo „amen“ jen „ a – m – o“ apod. Tato slova se opakují nepřetržitě přibližně 20 minut, a to tím, že na každý dech se pomalu řekne jednou. Tím se dítě musí soustředit na pomalé vyslovování daného slova, nemá možnost myslet na těžkosti, které ho trápí. Může si tak od nich odpočinout.

Imaginace

Imago je latinský termín pro „obraz“ (imaginární = udánlivý). Touto metodou se rozumí záměrné zobrazování, v daném případě, tzv uklidňujících scenerií. Příkladem může být příjemný pobyt u moře za letní dovolené, návštěva hezkého koutu přírody... Někteří autoři doporučují myslet na věci či situace, které danému dítěti jsou povzbuzením. Jiní naopak doporučují soustředit se ne na pozitivní, ale na negativní obraz – např. těžkou událost v životě a její zvládnutí.

Jógová relaxace

Jóga znamená „spojení“ nebo v širším slova smyslu „soulad, harmonii“. Jedná se o harmonické propojení nejprve tělesné a mentální složky naší bytosti a posléze spojení našeho malého „já“ s tím prapůvodním velkým „Já“, z kterého všichni pocházíme, jako dítě ze své matky. Můžeme si to také představit jako návrat k naší přirozenosti. Jestliže dokážeme při józe vnímat svoje tělo v přítomném okamžiku, být k němu citliví, tolerantní, laskaví a chápající, pak můžeme tyto vlastnosti aplikovat i ke vnějšímu světu – k ostatním lidem,

zvířatům, rostlinám... Aplikace jógy může vypadat tak, že položíme dítě na tvrdší podložku, nohy mírně od sebe a ruce podél těla. Procít'ují se místa, kterými se dotýká dítě podložky. Tělo zůstává bezvládné, důležité je cítit tíhu těla na podložce, když tělo je bezvládné. Doprovází pravidelné dýchání, cvičení se ukončuje hlubokým nádechem a silným protáhnutím. Součástí jógy je i imaginace.

Progresivní relaxace

Při této relaxaci nemusí být speciální poloha. Postupně se napínají svaly v těle – všechny svaly (i ty nejmenší). Sval jednoduše s nádechem dítě napne, tři sekundy vydrží a s výdechem ho povolí. Nejlépe je toto cvičení opakovat dvakrát. Postupuje se od hlavy dolů. Nakonec se děti hluboce nadechnou, vydechnou a protáhnou.

Masáže

Masáž je velice účinná metoda, která odstraňuje bolesti zad, pomáhá k celkovému uvolnění a relaxaci organismu. Uvolní a prokrví svaly, její pomocí se odstraňují i akutní a bolestivé stavy páteře. Masáže lze provádět po celém těle. Masáží považujeme i dotykové hlazení, které dětem navozuje psychické uvolnění a zároveň zlepšuje celkovou odolnost organismu.

1.9 Péče o duševní zdraví člověka v nejranějších fázích jeho života

Psychologická pomoc jedinci, podobně jako lékařská začíná, respektive měla by začínat ještě před narozením. Fyzický i psychický stres ovlivňující matku během těhotenství ovlivňuje chování jejího dítěte.

DUŠEVNÍ HYGIENA NOVOROZENCE

Kvalita mateřské péče – mateřská péče musí mít několik základních vlastností:

1. Milující vztah – vřelost
2. Oddanost – náklonnost
3. Nenarušené vztahy, nepřerušované vztahy

Faktory ovlivňující účinnost separace:

1. Věk dítěte – emoční úzkost je nejvýraznější u dětí ve věku od 6. měsíců do 4 let.
2. Pohlaví dítěte – chlapci jsou pravděpodobně zranitelnější negativním vlivem separace a také citlivější na psychologický stres.
3. Temperament dítěte – dítě, které před deprivací (např. před přijetím do nemocnice) mělo chudé vztahy k dospělým a ostatním dětem a bylo sociálně inhibované, nekomunikující a agresivní, je zvláště postiženo přijetím do nemocnice.
4. Předcházející vztahy matka – dítě – úzkost při odloučení je menší u těch dětí, které měly s matkou dobré vztahy.

5. Cizí prostředí – negativní vliv separace se zhoršuje, jde-li zároveň o změnu prostředí. Úzkost z prostředí se zmenšuje, jestliže matka dítě do prostředí uvede a seznámí je s ním.

DUŠEVNÍ HYGIENA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Učitelka v mateřské škole má velký vliv na duševní rovnováhu dětí především celou svou osobností. Významnost učitele, jeho klid i ve stresujících situacích, jeho trpělivost, mírnost, tolerance, sebekázeň a sebedůvěra působí blahodárně na děti, které jsou svěřeni jeho výchovné péči. Neurotický učitel výrazně neurotizuje děti. Nervózní učitelka MŠ zvýší už během jedné hodiny asi pětinasobně, výskyt příznaků nevyrovnanosti u dětí.

Vzhledem k tomu, že naše učitelstvo jako vrstva je relativně značně nervózní (porovnáno s jinými vrstvami obyvatelstva) je bohužel statisticky vysoce pravděpodobné, že každé dítě se během své školní docházky dostane do rukou ne jednomu, ale hned několika neurotických pedagogů, a že to odnese škodami na svém vlastním psychickém zdraví.

Vyučovací proces a duševní zdraví – při správném řízení vyučovacího procesu je třeba respektovat celou řadu faktorů, které těsně navzájem souvisí a ovlivňují duševní i tělesné zdraví.

Problémy školní zralosti – předčasné zařazení dítěte do školy negativně ovlivňuje celý jeho psychický stav. Neměla by chybět konzultace s odborníky pedagogicko-psychologické poradny. - konzultovat s odborníky pedagogicko.

Nepřetěžovat dítě – příliš mnoho povinností a časové zátěže všeho druhu dítě nepřiměřeně stresují.

Přiměřený výběr učiva – čím je dítě mladší, tím větší názorovou oporu vyžaduje jeho poznání. Učivo musí být promyšleno z hlediska věkových zvláštností dětí a jejich celkové mentální rovně.

Přiměřené podání učební látky – učitelka musí vést vyučovací proces v souladu se zákonitostmi poznávacích procesů u dětí a respektovat psychologické zákonitosti učení se vědomostem, dovednostem a návykům.

Zabezpečení aktivity dětí ve výuce – aby učitelka zajišťovala nikoli pouhý názor a výklad, ale aby děti přiměřeně aktivizovala.

Respektování didaktických zásad

Respektování sociálně psychologických aspektů výchovy

Kázeň z hlediska duševní hygieny – kázeň je velkou hodnotou pro duševní hygienu dítěte. Děti hledají, ať už vědomě nebo nevědomě, určitá pravidla, určité zásady, kterými je nutno se řídit.

1.9 Mediální vlivy jako součást psychohygieny dítěte

Když se zamyslím, jaká média ve skutečnosti doprovází oblasti psychohygieny, napadne mě jediná myšlenka – všechna. Nepřišla jsem na jediný příklad média, který by se nedal využít jako prostředek, kladně působící na psychiku dítěte. Všechno má své klady a zápory, stejně tak i média. Pokud však vhodně zvolíme způsob podání informací, celý vývoj dítěte může být veden zcela jinou cestou, než při nekontrolovatelném působení médií. Podle mého názoru bychom s tím neměli začít v předškolním věku, ani v batolecím či kojeneckém věku, ale již v prenatalním. Je to období, které doprovází tolik změn. Faktory, působící na dítě se stávají nedílnou součástí vývoje dítěte. Pokud v té době začneme korigovat vlivy médií, vytvoříme si tak pevný základ pro další kladný vývoj dítěte v následujících obdobích jeho života.

Ráda bych se zmínila o nejčastějších médiích, která se stala nedílnou součástí života dětí nejen předškolního věku. Řadu médií se ani neuvědomuje a přesto tu jsou. Lidé v dnešní době odsuzují zejména **televizi**, o které hovoří v souvislosti s rostající kriminalitou dětí ve velmi nízkém věku. Obávám se však, že už nepohlíží na problém z druhé strany. Televize je prostředkem, který dětem přináší nové informace, kdo však ony informace koriguje? Rodina. Zamýšlení nad klady a zápory televize by bylo velmi dlouhé a stejně by neobsáhlo všechny myšlenky, proto bych se ráda zaměřila na to, zda televize může pozitivně ovlivnit psychický stav dítěte předškolního věku. Jsem přesvědčená, že ano. Dítě jejím prostřednictvím může shlédnout pořady, které způsobí jeho celkové uklidnění. Není psáno, že dítěti prospívající pořad musí být nudný a nezábavný, je velmi důležitá, až nezbytná motivace. Pokud je pořad vhodně motivován, zaujme dítě, to se pak cítí „fajn“, což ať chceme či ne, dítě může ovlivnit po celé odpoledne, den, týden, i život. Pozitivně naladěný člověk je totiž obecně odolný nejen zákeřným

nemocím... Jako výborné médium považuji **rádio, přehrávače**. Dítě při nich dokáže zklidnit tělo i duši a to nejen prostřednictvím klidového stavu. Noviny, knihy, časopisy – dnešní literatura nám nabízí tak široký rozptyl a je jen na nás, jak s ním naložíme. Vzájemným propojením různých forem médií nám může vzniknout příznivá harmonie, kterou bude dítě vnímat pozitivně. Jsem o tom přesvědčena.

Nesetkala jsem se ještě s člověkem, který by si rád nepustil příjemnou muziku a při tom si nelistoval knihou. V dnešní době máme tolik možností, jak si udělat radost, tak proč toho nevyužít. Bez spolupráce rodiny a školy by účel pozitivního vlivu médií nebyl realizovatelný. Rodina a škola ale nezmůžou nic, pokud dítě nebude samo chtít. Je to takový kruh, kde jedna část navazuje na druhou...

2. PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 MUZIKOTERAPIE

*„ Zavřít oči a do své duše vplout,
harmonii a klidem své tělo zahrnout.
Uvolnit se z negativních pout
a vyrovnanost obejmout.“*

Hudba zmírňuje strach a stimuluje ontogeneticky a fylogeneticky nejstarší struktury mozku. Může tak probudit a uvolnit prapůvodní impulzy a tvůrčí instinkty, které vedou k novým a optimálnějším způsobům chování... To není jen fráze vepsaná do řádek, není to jen iluze o něčem, co bych ráda, aby bylo, je to skutečnost, které si stačí jen všimnout, to ostatní pak přijde samo...

Termín **muzikoterapie** má řecko-latinský původ. Řecky *moisika*, latinsky *musica* znamená hudba; řecky *therapeia*, latinsky *iatreia* znamená léčit, ošetřovat, starat se, pomáhat, ale též **vzdělávat** a cvičit. Jde tedy o použití zvuku a hudby (rytmu, melodie, harmonie) muzikoterapeutem pro jednotlivce nebo skupinu. *„Využívá se zde umění, jakožto edukačního prostředku primárně k terapeutickému cíli. To následně vede k uspokojení emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb lidí, kterým se muzikoterapie dostává.“* (Felber, R., Reinhold, S., Stuckert, A.: Muzikoterapie – Terapie zpěvem. Fabula, Hranice, 2005.)

Hudba, zpěv, pohyb a dramatické postupy k sobě neoddělitelně patří. Některé iniciační obřady u přírodních národů by nám mohly v tomto směru sloužit za vzor často diskutované polydimenzionální výchovy. Hudba, zpěv a tanec se v nich prolínají s prvkem dramatickým, výtvarným a navíc i s poučením o legendách, o historii kmene, patří sem i sexuální výchova, základní poučení pro dospívající. To vše je rámováno estetickými prvky.

Hudební výchova, pohybová výchova, dějiny a sexuální výchova jsou však u nás ve školní praxi obvykle odděleny. Tento stav by se měl začít postupně měnit. Mělo by se dosáhnout propojení uvedených oblastí a spolupráce těch, kdo v nich pracují. V mateřských školách už dnes bývá spíše výjimkou vzájemné oddělení. Myslím si, že to není jen Rámcovým vzdělávacím programem, ale hlavně také dětmi, které si toto vzájemné propojení přirozeně vyžádaly. Ráda bych toto vzájemné doplňování hudby, pohybu a světových zajímavostí brzy uviděla i na vyšších stupních vzdělávání.

Dříve jsme se zabývali zejména tím kdy, jak a proč je hudba krásná, a nikoli zda, kdy a jak dokáže léčit jednotlivce, skupinu a vztahy v ní. Orientace tímto směrem nám může přinést užitek. Je tedy třeba zabývat se také tím, kdy, jak a proč dokáže hudba snižovat psychickou tenzi, koncentrovat naši mysl a příznivě ovlivňovat řadu procesů v našem těle.

V mnoha školách, od mateřské až po univerzity a akademie, by nebylo na škodu začít vnímat hudbu nejenom jako fenomén estetický, ale také z hlediska její mohutné socioterapeutické a individuálně terapeutické potence.

U přírodních národů se lidé skoro denně aktivně účastnili obřadů, rituálů se zpěvem a tancem. Tvořivá činnost jim tak pomáhala udržovat si zdravou, svěží mysl a duševní rovnováhu. Odmalička se tak ve stylizovaných situacích, které se při tanci přehrávali, a v rytmickém pohybu učili „**myslet tělem**“. Tento pojem však znají u nás pouze herci, baletní mistři a sportovci. V naší kultuře se

v současnosti mnoho lidí aktivním provozováním hudby nezabývá a zabývat nebude. Na nic nehrají, nezpívají. Mnozí ani nevědí proč, když v tom nejsou „dokonalí“. Někteří se navíc trápí tím, že jim někdo v dětství (např. ve škole) řekl, že neumí zpívat, když nemají talent. Ani „myslet tělem“ se většinou nenaučí ve škole, kde jsou navzdory všem poznatkům vědy a obrovské potřebě pohybu u mláďat – zasazení v sedmi letech do nábytku a po léta nucení „hezky“ sedět, nehýbat se a „hezky“ mlčet.

Bohatý **tvořivý potenciál** má však každé dítě, a pokud mu k němu nezahradí přístup necitlivá kritika, je schopno tento potenciál v životě plně uplatnit, což mu přináší uspokojení, zdravé sebevědomí a radost.

Nespočet her, metod a technik nám dávají příležitost tvořivě rozvíjet u dospělých a u dětí muzikálnost, smysl pro rytmus, pro společnou práci a pro humor i řadu dalších vlastností.

A kdo jiný než terapeut, učitelka nebo vychovatel by měl dát skupinám i jednotlivcům možnost prožít si na vlastní kůži spontánní tvořivý proces, možnost setkat se při něm s těmi nejlepšimi stránkami těch druhých i sebe sama?

2.2 Historie muzikoterapie

Pravěk

Hudba a rytmus jako léčebné prostředky jsou lidmi používány už od nepaměti. Původně byla hudba chápána hlavně jako forma komunikace s nadpřirozenými silami, jako způsob, kterým se lidé snažili zapůsobit na bohy a démony ve prospěch svého kmene, nebo určitého jedince. Byl to také způsob boje s úzkostí a s chorobami. Při magickém léčení a zaklínání byl hlavní rytmus vytvářen poměrně prostým způsobem, například tlučením holí do dutého kmene nebo o kámen. Měnila se přitom opakovaně intenzita a tempo a magický vliv tohoto rytmu ještě umocňoval šaman svým zpěvem. Ten obsahoval výrazově působící slova a rytmus úderů, tempo a dynamika zpěvu strhávaly ostatní k živelnému pohybovému projevu.

Podle J. Schánilcové-Vodňanské je hudba „...u přírodních národů nezbytnou součástí denního konání, je součástí kultury, magických obřadů i léčení. Píseň je zde vždy funkční. S její pomocí bojuje přírodní člověk o zdraví, o dobrý lov, o štěstí, o lásku. Je součástí rituálů smrti a narození nebo přivolávání slunce a deště. Mimo obřady se ta která píseň nikdy nepívá. Základním stavebním materiálem všech rituálů je hudba a tanec. Pasivní publikum neexistuje, tančí a zpívají všichni. 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 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...“ (Felber,

R., Reinhold, S., Stuckert, A.: Muzikoterapie – Terapie zpěvem. Fabula, Hranice, 2005.)

Postupně se tak vyvinuly z primitivního způsobu magického léčení určité formy rituálů, jež se diferencovaly vzhledem k jednotlivým druhům onemocnění. Pozvolna se také vytvářely nové hudební nástroje a každý kmen si vytvářel vlastní osobité rituály odlišné od těch ostatních. Hudba, rytmus, zpěv a tanec v takových obřadech měly značnou dynamiku. Věřilo se, že hudba, kterou provozuje šaman, účinně zahání a vyhání z těla nemoci a zlé duchy. Některé národy měly dokonce pro pojmy hudba, tanec a zpěv jen jeden jediný výraz.

Starověk

Terapii hudbou znaly v podstatě všechny starověké civilizace. Vysoce tuto terapii hodnotily v Egyptě, Asýrii, Babylonu, v Izraeli, Řecku a Římě. Ve Starém zákoně najdeme zmínky o vyléčení krále Saula z depresivních stavů za pomoci hry na harfu. V Egyptě už tři tisíce let před naším letopočtem plavili své nemocné po Nilu na loďkách za doprovodu uklidňující hudby, hrané na jednoduché nástroje. Jak byla terapeutická hodnota hudby uznávána ve starém Řecku, je zřejmé i z toho, že bůh Apollon byl bohem hudby a zároveň byl uctíván jako dárce zdraví. Řekové chápali význam hudby také jako prevenci v oblasti mentální hygieny, kde hudba pomáhá vytvářet rovnováhu mezi psychickou a somatickou složkou člověka. Hudební terapií se proto zabývali, jak už bylo řečeno, i myslitelé, jako byl Pythagoras, Platon, Aristoteles, a můžeme je pokládat za přímé předchůdce muzikoterapie.

Aristoteles razil pojem hudební katarze. Měl jím na mysli určitou formu uvolnění a odplavení zátěžových faktorů, stavů za doprovodu emocí. Důležitější je podle něj hudbu poslouchat nežli aktivně hrát. Připisoval také hudbě duchovní

sílu a mimořádný vliv na děti. K doprovodu zpěvu byla za optimální nástroj považována lyra. Ceněna byla píšťala i flauta, kterou zavrhovali jen pythagorejci. Pythagoras považoval hudbu za přímý odraz a projev harmonie řádu vesmíru. Předkládal, že hudba je schopna nastolit tento harmonický řád kosmu v člověku. Platon upozorňuje na morální význam hudby ve výchově a vzdělávání. Ve svém díle Charmides doporučuje podávat na bolesti hlavy lék vyrobený z listů rostlin zároveň s magickým zpěvem. Bez hudby a zpěvu není lék účinný.

Středověk

Po pádu říše římské tradice hudbou v západní Evropě postupně upadá do zapomnutí. Z období středověku se zachovaly jenom ojedinělé zmínky o využití terapie hudbou, například při léčení tance svatého Víta. Některá bohatá města si dokonce najímala hudebníky, kteří měli svojí hrou uklidňovat nemocné lidi v tom případě, že by na ulici nečekaně dostali nervový záchvat. V křesťanství hudba sehrávala obecně uklidňující funkci v rámci různých církevních obřadů.

Renesance a novověk

V období renesance se muzikoterapie opět dostává spolu s dalšími vědami o člověku do centra pozornosti. Francouzský lékař Ambrosie Paré studoval možnosti působení hudby na chirurgicky léčebné pacienty.

17. a 18. Století

V 17. a 18. století se objevuje ještě více teorií a praktických metod. Anglický lékař R. Brocklesby píše první ucelenou publikaci o systému muzikoterapie.

Léčbě hudbou se v 17. a 18. století říkalo iatromusia a mezi základní principy tohoto oboru patřilo starořeské učení o harmonii kosmu, která se promítala za pomoci hudby do živého organismu. V tomto století se objevila profese, která byla přímým předchůdcem muzikoterapeutů – iatrohudebníci. Psychické změny chápali jako následek fyziologických pochodů v těle a léčili živou hudbou prostřednictvím speciálních léčivých skladeb.

19. a 20. století

V 1. polovině 19. století žádná nová koncepce iatrohudby sice nevznikla, avšak v některých psychiatrických léčebnách se praktikovala léčba hudbou ve formě „aktivního zaměstnání za pomoci hudby“. Ve 2. polovině 19. století se pak muzikoterapii nedařilo vůbec a téměř upadla v zapomenutí, odsuzována jako nevědecká nebo „vědy nedůstojná hra“. Teprve na přelomu století se opět objevují snahy využít muzikoterapii v medicíně, v diagnostice však její terapeutické možnosti v centru pozornosti nebyly. Ještě počátkem našeho století někteří autoři, nepředpovídají muzikoterapii větší uplatnění. Po druhé světové válce se však situace změnila.

Současnost

Ve Švédsku se zakládá roku 1948 první školu vyučující muzikoterapii. Spolu se Švédskem se zakládá škola také v USA. Je orientována jednak sociálně-psychologicky a jednak psychoanalyticky a zaměřuje se na problematiku chování. Švédská koncepce oproti americké pokládá muzikoterapii za centrální obor psychologie, protože hudba dokáže proniknout do duše hlouběji a bezprostředněji než slova, která jsou de facto jenom abstraktními symboly. K principům švédské

školy se hlásí také Norsko, Dánsko, Finsko a Island. Ve Velké Británii založila J. Lavinová Britskou společnost pro muzikoterapii a podobné společnosti byly založeny i v Kodani a v Rotterdamu. Britská společnost pro muzikoterapii vydává časopis – *British journal of music*. Na neurologické klinice v Lipsku byla vyvinuta speciální metoda muzikoterapie spojená s terapií spánkem, která je aplikována při neurologických poruchách. V Rakousku vzniklo r. 1959 První výchovné výzkumné muzikoterapeutické centrum a muzikoterapie je zde na vysoké úrovni. Každým rokem se v Salcburku koná kongres odborníků, hudebních terapeutů, a Rakouská společnost pro muzikoterapii se zasloužila o to, že se obor začal přednášet už v roce 1958 na Hudební akademii ve Vídni. V Paříži byl založen Muzikoterapeutický ústav a jeho činnost se orientuje do značné míry na terapii artismu u dětí, na pacienty s nevyjasněnou diagnózou a na skupinovou terapii psychotiků. V r. 1979 muzikoterapie získává postupně respekt ve všech zemích Evropy a v zámocí. Vydávají se odborné časopisy, konají se pravidelné semináře, sympozia a kongresy.

V České republice se muzikoterapie začala používat především v Praze v psychiatrické léčebně v Bohnicích, na Foniatrické klinice M. Semana a na foniatrickém oddělení Logopedického ústavu pod vedením F. Kábeleho. Systematicky a dlouhodobě u nás v oblasti muzikoterapie působí Jitka Schánlcová-Vodňanská, nejprve v protialkoholní léčebně u Apolináře a později ve Středisku péče o mládež a rodinu. Zde pořádá i výcvikové kurzy pro psychology, sociální pracovníce, pedagogy a další zájemce. Při Lékařské společnosti v Praze současně existuje a aktivně pracuje také sekce muzikoterapie. Obecné podvědomí a úroveň muzikoterapie ve světě i v naší republice roste zároveň s tím, jak se rozlišují její možnosti a oblasti využití v praxi. Rovněž mnozí dobří učitelé hudební výchovy využívají ve značné míře principů muzikoterapie, často i bezděčně.

2.3 Muzikoterapie ve speciální pedagogice

Metody a hry lze uplatnit v oblasti dětí se speciálními potřebami (postižené a handicapované). Při této práci se vyplatí využívat ve větší míře hlavně kreativní a rytmický pohyb. Je však třeba dobře zvážit vliv té které **hry** a případné kontraindikace (včetně např. alergie na hudbu). Řada muzikoterapeutů her má u dětí se speciálními potřebami skvělou odezvu, například hry s rytmem a hry s bicími nástroji u mentálně retardovaných. U dětí se zbytky sluchu a u neslyšících se využívá i **terapie tancem**. Na podlahu sálu jsou postaveny silné reproduktory a neslyšící s vervou improvizovaně tančí v rytmu hudby, který vnímají skrze podlahu chodidly a dlaněmi odrazem od dřevěného obložení stěn sálu.

2.4 Prostor a vybavení - ideální představa

Místnost - mnoho her s hudbou a metod muzikoterapie se neobejde bez běhání, skákání a hluku. Optimální místnost má zhruba velikost školní třídy, podlahu krytou kobercem nebo linoleem, je v přízemí odlehlejší části budovy, s okny do zahrady.

Nábytek – potřebujeme především volný prostor, proto stačí např. dva menší dřevěné stupně (protikábly) a sada dřevěných kostek (o hraně 0,5 m). Nic není upevněno k podlaze. Přestavováním a kombinacemi zmíněných kusů vznikají různě členěné prostory. Na jedné z kratších stěn herny je uzamykatelná skříňová stěna k ukládání pomůcek (kostýmů, rekvizit, knih, časopisů a přístrojů...). V rohu herny stojí psací stůl pro lektora se zásuvkami a stojací lampou.

Osvětlení – je nepřímé. Světlo se odráží od stropu a měkce se rozlévá po místnosti. Je doplněno dvěma reflektory s výměníky barevných filtrů.

Barevnost – stěny, koberce, nábytek i závěsy na oknech mají decentní, spíše neutrální barvu (béžová, bílá, šedá). Prostředí, které se pozornosti vnucuje, trvale „oživeno“ křiklavě barevnými závěsy a reprodukcemi, fantazii ničí.

Hudební nástroje – kytara nebo klavír, flétny, buben a další elementární nástroje: škrabky (valcha, struhadla), chřestidla (umělohmotné láhve a lahvičky s rýží, s broky, s hrachem), zvonky, eventuálně. tibetské mísy atd.

Kostýmy – používáme-li je, pak jen v lehkém náznaku. V zásobě máme: klobouky, hole, různé obroučky brýlí, starý balonák atp. Vyřazené kostýmy nám možná věnuje místní divadlo. Jiné, např. bílé pláště, firemní kombinézy, helmy, služební čepice atd., přinesou po domluvě děti z domova.

Rekvizity – nejlepší jsou imaginární, ty, které si jen představujeme. Jsou přesně takové, jaké potřebujeme, a nepřekázejí. Reálné rekvizity používáme opět střídmo. Získáme je podobně jako kostýmy. Dobře se dají využít dětské hračky (umělohmotné náčiní apod.)

Technické – přístrojové vybavení – magnetofon, který dobře hraje i nahrává, CD přehrávač, dobrý zesilovač. V rozích u stropu dvě (nebo čtyři) reprobedny pro stereofonní poslech, videokamera a rekordér.

Celková atmosféra hudebny – je harmonická a působí příjemně. Je to prostor, do kterého se každý rád vrací....

2.5 Oblečení a obuv

Oblečení – nemělo by bránit ve volném pohybu ani nadměrně charakterizovat svého majitele. Nejlepší jsou volné plátěné kalhoty, triko nebo košile neutrálních barev. Pokud se děti na lekce nepřevlékají, dbáme na to, aby na sobě neměly tvrdé předměty (klíče, řetězy apod.), o které by se mohly zranit ony nebo ostatní.

Obuv – když není chladno, pracujeme naboso. Jinak sportovní obuv, která nedrží jenom na špičce, tenisky, sandály, obuv, která nemá tvrdou podrážku a podpatky.

2.6 Muzikoterapie u nejmenších

Aniž by si to budoucí maminky a tatínkové uvědomovaly, již v prenatálním období ovlivňují psychickou pohodu dítěte. Dítě v bříchu matky vnímá veškeré melodie zvenčí, matčin i otcův hlas apod. Prokázala se skutečnost, při které když budoucí maminka v těhotenství poslouchala oblíbenou hudbu, dostala se do klidu ona i dítě, tak v pozdějším čase, když už dítě bylo na světě, se dokázalo při této hudbě znovu zklidnit... Proto považuji za nesmírně důležité, aby se dítě s hudbou seznámilo již v **prenatálním období**. Sama maminka v tomto období přirozeně pozná, co je pro dítě příjemné a co nepříjemné...

I v novorozeneckém a batolecím věku je hudba nesmírnou součástí života. Kdo z nás neviděl maminku, jak konejší plačící dítě tichým zpěvem či broukáním? Tiší-li maminky takto dítě, často je také **houpají**. Houpavý pohyb spouští princip rytmu a pomáhá zklidnit metabolismus dítěte. Tím, že matka dítěti

zpívá, propojuje své energie s jeho (posiluje se tak vzájemný vztah) a bolest či potíže jsou utišeny a vyváženy. Jednou z velmi účinných terapeutických aktivit, které můžeme pravidelně provozovat, je broukání či zpívání jednoduchých melodií. Každá melodie se skládá z tónů, které na nás působí na mnoha úrovních. Je pouze zapotřebí, aby byly nenásilné a prosté. Žádná složitá intonace ani příliš dlouhé zpívání není třeba.

2.7 Mediální prostředky využívané v muzikoterapii

Médium, které zprostředkovává techniky muzikoterapie, může být, dá se říci jakékoliv, pokud mu však nechybí tóny... Není melodie bez vzájemného vztahu tónů, vše je vzájemně propojeno. Jeden tón sám o sobě melodii nevytvoří, umístíme-li jej ale mezi ostatní tóny, vznikne melodie. Melodie – ať zpívané či vyluzované na hudebním nástroji – zmírní bolest, emoční a duševní stres, který by jinak mohl vyvolat fyzické onemocnění. Takovou moc mají právě ona média...

Nejčastější média v mateřské škole, které zprostředkovávají muzikoterapii jsou **cd** přehrávače. Ty však nedokážou nahradit nejen klasické hudební nástroje, ale i netradiční nástroje, z kterých zní příjemné tóny. Často si neuvědomujeme, že to jsou právě ony netradiční hudební nástroje, většinou z přírodního materiálu, které jsou pro děti nejvíce přínosné. Mají možnost zjistit, že hudba není uměle vytvořená, ale že je součástí přírody, stejně tak, jako ony samy. Vzájemné propojení hudby, přírody a lidské duše je spojení, které vytváří nenahraditelné souznění.

Dnešní doba nabízí nespočet produktů (nejčastěji cd), které se využívají záměrně i nezáměrně pro psychickou pohodu nejen dětí předškolního věku. Jsem

ráda, že v dnešní době se o muzikoterapii stále více hovoří, a to v kontextu s psychickým i fyzickým zdravím. Jsou to právě ona média, která toto téma proměnila v aktuální a žádané.

Ráda bych se zaměřila na tzv. **MP3 přehrávače** či jednoduché přehrávače se sluchátky do uší. Spousta lidí tento způsob přehrávání odsuzuje proto, že ničí sluch dětí. Když jsem se nad tímto problémem více zamyslela, zjistila jsem, že ne všechno je tak, jak vypadá. Upřímně si přiznejme, že je nám příjemné, když nám do uší zní naše oblíbená příjemná hudba. Je to jiný pocit, když nám zní z dálky, a když zní přímo do zdroje našeho vnímání. Prožitek je tak intenzivnější, hlubší. Všeho s mírou – to je věta, která platí ve všem a při všem. Pokud nevystavíme dětem nadměrnému zvuku, jeho sluch ohrožujeme. Pokud však dítěti povolíme dát sluchátka do uší a výšku zvuku upravíme na přijatelnou, dítě v žádném případě nemůže být ohroženo. Proto zastávám názor, že hudební přehrávače se sluchátky, dítěti mohou výrazně zlepšit psychický stav k dobrému. Ne samozřejmě na úkor toho fyzického zdraví. Proto „VOLUME“ dát co nejnižší. S tím podle mě úzce souvisí tzv. **psychowalkmany**. Osvědčená metoda relaxace, která se využívá již druhé desetiletí. Hovoří se o ní zejména v souvislosti s dospělými. Já ji však vidím i jako vhodnou metodu pro dítě. Je to walkman s velkými sluchátky, který neprodukuje klasickou hudbu tak, jak ji známe, nýbrž melodické zvuky, při kterých dochází k celkovému psychickému i fyzickému uvolnění. Je to podle mě výborná metoda, která kdyby se začala využívat v mateřské škole, stala by tak nejžádanějším prostředkem u dětí i u dospělých. Víím, že to není levná záležitost, a proto zřejmě bude trvat, než takto metoda přijde do mateřských škol...

Pobyt v této mateřské škole podle mého názoru, byl velkým přínosem pro děti i pro mě. Během pár dní se nedají všechny techniky muzikoterapie aplikovat, přesto jsem se snažila zahrnout prvky z každé z nich. Pohyb se střídal s klidem, střídaly se činnosti zaměřené na jemnou a hrubou motoriku, na paměť, tvořivost a kreativitu. Kdybych měla celkově zhodnotit celý týden, strávený s dětmi, naplňovalo by ho slovo „fajn“. Naplnilo mě přesvědčení o tom, že hudba skutečně pozitivně ovlivňuje lidskou duši. Je těžké o tom psát, mluvit a přesvědčovat druhé, že to tak je. Musí se to zažít. A jak jinak nejlépe poznáme ten „klid“? Pokud my sami vplujeme do hlubin hudby...

2.8 Nejčastějších muzikoterapeutické techniky

Hudební improvizace

Představuje spontánní vytváření hudby pomocí hry na tělo, zpěvu a hudebních nástrojů. Hudební improvizace má diagnostické i terapeutické využití. Rozlišujeme improvizaci připravenou (terapeut a klient předvídají její průběh) a nepřipravenou (improvizace spontánně přebíhá z jedné hudební situace do druhé). Hudební nástroj nebo jiný výrazový prostředek (hlas, pohyb) zastupuje hráčovo alter ego (druhé já) a bezprostředně zrcadlí vnitřní svět hráče. Improvizační činnosti nabízí klientovi příležitost k volbě a rozvoji kreativity.

Hudební interpretace

Ve srovnání s hudební improvizací je hudební interpretace direktivnější způsob práce, který spočívá v reprodukci předem známého hudebního materiálu. Podobně jako u hudební improvizace je možné kromě hry na tělo, zpěvu a hudebních nástrojů využít také pohybu a dalších uměleckých prostředků. Hudební interpretace je vhodná pro klienty, kteří potřebují posílit sebedůvěru. Pomáhá rozvíjet hudební dovednosti, percepční, motorické, sociální a kognitivní funkce. Buduje sebedisciplínu a schopnost sebekontroly (zvláště při skupinové hře dětí). Dítě musí dodržovat základní pravidla, které určí učitel.

Zpěv písní

Zpěv písní pomáhá lidem s narušeným řečovým projevem zlepšit jejich artikulaci, rytmus řeči a dechovou kontrolu. Lidem s mentálním postižením slouží písně k rozšiřování slovní zásoby, memorování důležitých údajů a zvládání sekvenčních úloh. Skupinový zpěv přivádí zúčastněné ke společnému kontaktu, poskytuje anonymitu projevu a možnost odreagování. Zapojuje percepční, motorické, emocionální, kognitivní a další funkce. Pro děti jsou méně účinné písně, které obsahují příliš abstraktní, nezáživná nebo věkově nepřiměřená slova.

Poslech hudby

Poslech hudby podporuje vyjádření myšlenek a pocitů nedirektivním způsobem. Usnadňuje navázání kontaktu, komunikace a interakce mezi dětmi, učitelem a terapeutem. Pomáhá klientovi dospět k obtížným a problematickým tématům tím, že vytváří kreativní prostředí pro jeho sebereflexi a verbální sdělení.

Hudební vystoupení

Nemusí se jednat o vystoupení pro veřejnost, neboť předvést naučené dovednosti před ostatními lze se stejnými výsledky také v terapeutické skupině. Hudební vystoupení pomáhají klientům budovat sebedůvěru, sebevědomí a sebedisciplínu. Při skupinové hudební činnosti se prohlubuje vnímání a uvědomování druhých. Hudební vystoupení pro veřejnost jsou také vhodnými příležitostmi pro socializaci handicapovaných dětí a mládeže a rozšíření jejich interakcí s intaktními vrstevníky. Prostřednictvím veřejných uměleckých aktivit mohou dostat handicapovaní klienti stejnou příležitost k sociálnímu ocenění jako jejich intaktní vrstevníci.

Pohybové aktivity při hudbě

Pohybové aktivity při hudbě podporují a rozvíjejí rozsah pohybů, senzomotorickou koordinaci, svalovou sílu, vytrvalost, respiraci, svalovou relaxaci a kreativní vyjadřování pohybem. Hudební rytmus dodává pohybům strukturu a usnadňuje pohybové vyjádření. Pozitivně působí při motorické reedukaci různých neurologických poruch. Rytmické komponenty hudby pomáhají zvýšit motivaci, zájem a prožitek z pohybu a hudby.

2.9 Muzikoterapie aplikovaná v mateřské škole

Měla jsem možnost navštívit mateřskou školu, která se specializuje na využívání muzikoterapie u dětí předškolního věku. S dětmi z této mateřské školy jsem strávila celý týden a musím říci, že mi to dalo víc, než jsem čekala.

Po všechny dny a všechny muzikoterapie, které jsme s dětmi prožily, jsem si dala pouze jeden jediný cíl – vytvořit a upevnit dětskou pohodu a celkové zklidnění organismu dětí.

Ukázky níže popsané jsou stručnou ukázkou muzikoterapie, kterou jsme s dětmi dělaly. Nepopisuji zde celý den, pouze jeden určitý blok. Tématem po celý týden byli: Muzikanti, což mně dávalo výbornou příležitost ještě více prohloubit prvky muzikoterapie u dětí. Měla jsem tak možnost lépe děti zmotivovat k činnostem. Činnosti spojené s muzikoterapií jsem upravila tak, aby zapadaly do tématu určenému pro týden i pro jednotlivý den.

Počet dětí se většinou pohyboval kolem 17, 18 dětí, což ideál pro aplikaci muzikoterapie není, ale vzhledem k chůvce dětí a jejich spolupráci, počet nehrál roli...

Součástí každého dne byl zpěv, řízený a neřízený pohyb, který v jednotlivých částech, níže uvedených nepopisuji. Staly se totiž přirozenou součástí nejen každého rána a odpoledne...

VESELÁ A SMUTNÁ NOTIČKA ANEB VESELÝ A SMUTNÝ MUZIKANT

- ❖ S dětmi jsme vsedě začaly broukat smutnou melodii podle mého vzoru, pohupovaly se do rytmu a pomalu se pokládaly do lehu na bok, do tvaru noty (nohy skrčené u těla, ruce v pravém úhlu nad hlavou). Dětem poloha příliš pohodlná nebyla, což byl můj záměr. Stále jsme broukaly smutnou melodii.
- ❖ Rozhodly jsme se, že ze smutné noty uděláme veselou notu a k tomu nám pomohou muzikanti s netradičními nástroji. Začala jsem procházet mezi sedícími dětmi na koberci a nahlas začala zpívat píseň: Já jsem muzikant a přicházím k vám z české země. Vystřídala jsem tak čtyři sloky a ve zpívání jsme se dětmi střídaly.

JÁ: Já jsem muzikant a přicházím k vám z české země.

DĚTI: My jsme muzikanti, přicházíme k vám.

JÁ: Já umím hráti.

DĚTI: My umíme taky.

JÁ: A to na nožičky.

DĚTI: Jak se na ně hraje?

JÁ: Šimráám, šimráám jednu druhou, šimráám, šimráám, nožičky.

SPOLEČNĚ: Šimráám, šimráám jednu druhou, šimráám, šimráám nožičky.

- Zpěv jsme doprovázely třením spodní části nohy o koberec do rytmu.

- ❖ Druhá sloka: Hrály jsme na bříško – položily jsme se na záda a hladily si bříško.
- ❖ Třetí sloka: Hrály jsme na ručičky – vsedě jsme si třely dlaněmi o sebe. Zpívaly jsme potichu.

- ❖ Čtvrtá sloka: Hrály jsme na obličej – vleže jsme si dlaněmi hladily čelo a tváře. Opět jsme zpívaly potichu.
- ❖ Děti v této poloze zůstaly, některé samy od sebe zavřely oči, jiné děti až po doporučení. Během této relaxace na konci, když děti pěkně ležely na koberci, jsem dětem zahrála pomalou melodii na klavír, do které jsem hovořila. Hovořila jsem o jednotlivých částech těla, které nám pomohly vytvořit veselou písničku a teď si musí odpočinout. V konečné fázi jsem přestala mluvit a nechávala doznívat tóny klavíru.

Pokud bych měla zhodnotit svůj „první“ den u dětí, musím říci, že jsem ani nečekala, že budou tak báječně spolupracovat. Divila jsem se, protože to byl náš společný první den, příliš jsme se neznaly. Přišla jsem však na jednu věc. Jejich spolupráce a jejich úžasný klid, který doprovázel celý den, byl podle mě podmíněn tím, že jsou děti na podobné praktiky zvyklé. Celá škola je totiž zaměřená na muzikoterapii a na dětech je vidět, že to pro ně není žádná novinka. Nerada bych tvrdila, že děti byly klidné právě onou muzikoterapií, myslím si to však. Myslím si, že to je výsledek každodenní práce paní učitelek ve třídě, které o psychickou pohodu dětí tímto směrem usilují.

Během této muzikoterapie jsem chtěla docílit toho, aby si děti uvědomily souvislost těla s hudbou. Proto jsem si také upravila píseň podle sebe a zařadila prvky hry na tělo. Pro veselou píseň jsou potřeba hudební nástroje a nástrojem pro zdraví je lidské tělo. To všechno je propojeno s psychikou. S touto teorií jsem si po celou dobu „pohrávala“.

Na dětech bylo vidět překvapení, nevěděly, co přijde... Byly zvyklé na klasická slova písní. Bylo vidět, že se jim líbí ta myšlenka hrát si s vlastním tělem.

Překvapilo mě, když na konci našeho zpívání některé děti samy od sebe zavřely oči... To se mi ještě nestalo, a proto se mi to tolik líbilo. Proto jsem to navrhla i ostatním dětem. Byla nejlepší příležitost zařadit klidovou relaxaci za doprovodu hudby. Během mého hraní na klavír jsem se pokoušela uvolňovat dětem jednotlivé části těla a to tím, že jsem o nich hovořila. Nejprve o obličeji, o rukou, břišku, nohou. Nevynechala jsem ani konečky prstů. Chtěla jsem tak docílit nehybnosti dětí a celkovému odpočinku.

První den byl podle mě úspěšný. A přišla jsem na to, když jsem viděla zklidněné děti a děti vyžadující tuhle hru znovu...

HUDEBNÍ NÁSTROJ A JÁ

- ❖ Dětem jsem na druhý den vybrala čtyři nástroje – klavír, kytaru, housle a píšťalu. Měla jsem připravené nahrávky se skladbami, kde jednotlivě hrály ony nástroje. Nejprve zahrála skladba se všemi čtyřmi nástroji a děti se do rytmu libovolně pohybovaly (tančily, odpočívaly, cvičily). Společně jsme pak poznávaly jednotlivé nástroje ve skladbě.
- ❖ Posadily jsme se na koberec, dětem jsem pustila skladbu, kde hrál pouze klavír. Děti si mohly zavřít oči a chvíli snít. Po chvíli jsme si vyprávěly, kam nás klavír „přenesl“. Děti vyprávěly, o čem snily, co si během hry té melodie představovaly. Tak jsme postupně vystřídal všechny nástroje. Kytaru, housle i píšťalu.
- ❖ Rozhodly jsme se, že vytvoříme svůj vlastní, pátý hudební nástroj. Děti se rozdělily do dvojic, zbývající holčička byla ve dvojici se mnou. Tím novým hudebním nástrojem se tak stal náš kamarád ve dvojici. Jedno dítě

z dvojice byl muzikant a druhý nástroj. Dětem jsem postupně znovu pouštěla jednotlivé skladby a děti si navzájem „hrály“ na záda. Libovolně v rytmu melodie většinou jeden hladil druhého po zádech. Zahrnuly tak všechny hudební nástroje a vytvořil tak nový nástroj. Děti se po chvíli navzájem vystřídaly.

- ❖ Na závěr se opřely o záda toho druhého, seděli a odpočívaly. Dnes jsem jejich závěrečnou relaxaci doprovodila hrou na pianolu. Nehrála jsem však žádnou píseň, jen tóny pomalu za sebou.

Dětem jsem tento den chtěla ukázat, že i ony mohou být ty, kteří hudbu vytváří, a to nejen zpěvem nebo hrou na flétnu. Chtěla jsem, aby pocítily, že i ony jsou součástí hudby, že ji dokáží tvořit i bez nástrojů. Takovým hlavním záchytným bodem pro mě byl kontakt mezi dětmi. Proto jsem zvolila vzájemnou spolupráci mezi dvojicemi, na základě které si děti mohly zkusit vnímat hudbu s „někým druhým“.

Tento druhý den jsem měla trochu rozporuplné pocity. Byla jsem přesvědčena, že výběr této metody byl vhodný. Děti činnost zaujala, příliš je však nebavil poslech jednotlivých nástrojů. Snažila jsem se poslech zkrátit co nejvíce, co se mi však nepovedlo zkrátit, byl komunitní kruh, který jsme posléze vytvořily. Chtěla jsem dát dětem prostor pro vyjádření se, chtěla jsem zjistit, na co při poslechu myslely a co cítily. Během naší rozmluvy se však začalo čím dál více dětí nudit. Proto jsem se snažila činnost co nejrychleji změnit. Děti však na závěr vypadaly spokojeně, z čehož jsem měla radost a i druhý den jsem považovala za úspěšný. Přinesl mi mnoho ponaučení do příštích dní...

VOLÁM DO SVĚTA: POJĎ KE MNĚ

Ke třetímu dni, který jsem s dětmi společně trávila, jsem měla připravenou původně jinou činnost z muzikoterapie, než jsem se nakonec použila. Děti se mi totiž od rána zdály „rozjívěné“, nevydržely dlouho u jedné činnosti apod. Proto jsem zvolila takový způsob aplikace muzikoterapie, aby byl trochu rušnější a pro děti v tento den přijatelnější.

Začalo to tím, že dva chlapci byli od rána neposlušní, paní učitelku i mě tzv. „brali na lehkou váhu“. Proto jsem se rozhodla vybočit ze svého plánu a muzikoterapii zaměřit individuálně jen na již zmíněné dva chlapce.

- ❖ S chlapci jsme se posadili na koberec a já měla u sebe připravený košík plný různých hudebních nástrojů, většinou z přírodního materiálu (kokosy, dřívka, krabičky naplněné kuličkami apod.). Posadila jsem se mezi dva chlapce, kteří celé dopoledne byli více divocí, než obvykle. Dala jsem oběma vybrat nástroj z košíku a řekla jsem, že si zahrajeme hru na dirigenta a na muzikanty. Jestli souhlasí, tak já budu dirigent. Požádala jsem, aby zahrály to, co chtějí. Jen se na mě dívaly a velice jemně začaly hrát. Jako by se báli... Proto jsem požádala jednoho, jestli by mi mohl zahrát, jak to vypadá, když se rozčílí, když se na někoho zlobí. Na to mi odpověděl, že to neumí. Řekla jsem mu, že i já jsem někdy „naštvaná“, rozzlobená. A tak jsem začala nahlas a zurčivě hrát, až se ostatní děti začaly otáčet. Oba dva chlapci se na mě dívali doslova s otevřenou pusou. Jeden z chlapců po mě začal činnost opakovat. Přidal se i druhý. Jako dirigent jsem je zastavila, uposlechl. Když jsem je požádala, aby mě zahrály znovu, jak se zlobí, každý najednou hrál úplně jinak. Hlasité

zvuky přivolaly ostatní děti, které kolem nás udělaly kruh. Vystřídali jsme postupně s chlapci, jak vypadá muzika, když jsme klidní...

- ❖ Krátce po příchodu dětí ke mně a k chlapcům, jsem využila jejich přítomnost a volně tak navázala na společnou činnost. Všem dětem jsem rozdala nástroje a všichni najednou jsme zahráli tak, jak se právě v tu chvíli cítíme. Myslím, že nás musely slyšet i ve vedlejší v budově, ale bylo to krásné.
- ❖ Následovalo střídání nálad (nástrojů). Děti se po sobě, každý zvlášť vystřídaly.
- ❖ Celé jsme to zakončily komunitním kruhem, ve kterém jsme si povídaly o tom, co jsme to vlastně dělaly.

Nečekala jsem, že tento den budu měnit svoje plány. Když jsem viděla dva chlapce, jak jsou tento den tak divocí, pocítila jsem nutkání vyzkoušet muzikoterapii individuálně. Chtěla jsem vyzkoušet, jestli bude mít pozitivní účinek, i n úkor toho, že ostatní děti o to částečně ochudím. Proto jsem zvolila to, že jsem ponechala děti volné hře a pouze jsem pracovala se dvěma chlapci.

Nekladli odpor, když jsem jim navrhla, že si společně zahrajeme. Bylo vidět, že nevědí, co mají dělat, proto jsem jim ukázala, jak to vypadá, když se na někoho zlobím já. Nechtěla jsem, aby hru na nástroj po mě opakovali, chtěla jsem docílit toho, aby zlost šla z nich právě prostřednictvím nástrojů. Myslím, že se to povedlo. Zprvu se snažili opakovat, později už se však „zlobili“ sami. Roli dirigenta jsem si nezvolila proto, abych byla nad nimi výš a byla ta autoritativní osoba, pouze jsem chtěla vyzkoušet, jak budou reagovat na pokyn „dost“ a pokračuj.“ Jestli dokáží svoje nutkání tímto způsobem ovládat. Chlapcům se hra líbila. Byli nadšení z toho, že si mohou hrát nahlas, jak jen chtějí. Je zajímavé, že se postupně hlasitost zmírňovala, dá se říci, že sami od sebe přešli do klidového

stavu. Když jsem zaregistrovala tento volný přechod, napomohla jsem mu doporučením, že teď zahrajeme klid. Když jsem o tom déle přemýšlela, zjistila jsem, že jsem možná udělala chybu a měla jsem je v tom volném přechodu nechat, bez mého slovního povzbuzení. Jakmile se k nám přidaly i ostatní děti, rozhodla jsem se, že je do muzikoterapie také zapojím, i když na kratší dobu. Ve větším množství dětí by totiž čas byl spíše náš nepřítel. Děti spolupracovaly, činnost je zaujala.

Metoda vyšla. Tak bych zhodnotila tento den. Byla jsem opravdu spokojená. Bylo to poprvé, kdy jsem měla možnost pracovat takto individuálně. Nejlepší na tom bylo, že chlapci se opravdu zklidnili a byli nadšení z toho, co mohli dělat. To pro mě byl impuls a chtěla bych tuto metodu muzikoterapie opravdu doporučit.

SOLNÁ JESKYNĚ

Každý čtvrtý den v týdnu děti navštěvují místní solnou jeskyni. Pobyt v jeskyni trvá cca 45 minut. Byla jsem ráda, že jsem ráda, že jsem spolu s dětmi mohla solnou jeskyni navštívit. Přišlo mi to jako vhodná příležitost pro muzikoterapii. Příjemné prostředí, klidná hudba, mírné světlo, svíčky a vzduch podobný tomu mořskému. Ideální místo pro relaxaci...

- ❖ V solné jeskyni jsme si mohly zvolit, jakou muziku chceme, aby nás doprovázela pobytem v jeskyni. Na výběr byly zvuky moře, relaxační hudba nebo pro děti speciálně pohádka. Paní učitelka ponechala výběr na mě. Vybrala jsem tedy hudbu relaxační. Říkala jsem si, že i relaxační

hudba může obsahovat zvuky moře, které byly také velice lákavé. Dětem jsem na výběr nedala a to cíleně, protože pro děti by jistě byla lákavější pohádka. Já však chtěla vyzkoušet relaxaci právě pomocí hudby.

- ❖ Po dobu našeho pobytu v solné jeskyni se děti věnovaly volné hře, k tomu jim zlehka zněla do uší příjemná relaxační hudba a děti na sebe nechávaly sypat sůl. Zaujaly je solné svíčky, zabudované do zdi. Byly klidné, nekřičely, celá atmosféra působila báječně.
- ❖ Posledních 15 minut jsme se rozhodly, že si budeme zpívat. Udělaly jsme v prostoru kruh, chytli se za ruce a děti z ničeho nic začaly zpívat vánoční koledu: Tichá noc. Bylo to až dojemné a překvapující. Atmosféra na ně zřejmě působila vánočně. Řekla jsem si: „Proč ne?“ A tak jsme zpívaly vánoční koledu. Poté jsme přešly na píseň „Sluníčko, sluníčko, popojdi maličko“ u které jsme si zatančily. Následovala píseň: „Travička zelená“, kterou si děti vybraly samy.
- ❖ Posadily jsme na zem, plné soli a povídaly jsme si, co se nám dnes v jeskyni nejvíce líbilo. Čtyři dětem si nejvíce líbily písničky, co jsme zpívaly a samozřejmě i to považuji za úspěch. Poslaly jsme si teplé pohlázení pro pěkný den – děti pohladily svého kamaráda ve sebe, ten zase poslal pohlázení dál. Při tomto pozdravu jsme si na slabiku: „la“ zpívaly melodii z pohádky: „Princezna ze mlýna“, kterou si děti opět samy vybraly. A tím jsme ukončily pobyt v solné jeskyni.

Den strávený v solné jeskyni byl moc příjemný. Pro děti i pro mě. Považovala jsem za správné, nechat děti volně si hrát a při tom vnímat znějící relaxační hudbu. I to je muzikoterapie. Děti byly nadšené hlavně ze soli, kterou na si sypaly na kolínka a rukama se bořily do té bílé hromádky na podlaze. Posledních 15 minut jsem vyhranila právě pro zpěv. Chtěla jsem, aby si děti

vybraly samy, jaké písničky si chtějí zazpívat. Škoda, že jsem u sebe neměla kameru, protože jakmile děti začaly zpívat vánoční koledu, neměla jsem slov. Ani v odborných knihách bych něco takového nenašla. Vyplynulo to z atmosféry, nenásilně a samovolně...

Z toho dne je patrné, že muzikoterapie je příznivou složkou muzikoterapie, není však výsledek takový, jako když mu dopomůžeme ostatními relaxačními prvky. Takové prostředí, jako je solná jeskyně se nedá srovnávat s prostředím mateřské školy. Nechci říci, že je nevyhovující, ale pro relaxaci bych doporučovala lepší místo. Víím, že v dnešní době je problém spíše finanční, než motivační. Avšak moje představa o ideálu by byla speciálně vyhraněna místnost v mateřské škole, určená pro relaxaci dětí i pedagogického či nepedagogického personálu. Ráda bych, aby v budoucnosti tento můj ideál vešel do skutečnosti.

JÁ S PÍSNIČKOU JDU JAKO PTÁČEK

Přemýšlela jsem, jakou formu muzikoterapie na poslední strávený den s dětmi zvolím. Zvolila jsem hry... Chtěla jsem, aby děti měly celý den „hravý“ a zároveň, aby jeho součástí byla muzikoterapie.

- ❖ První hrou v rámci muzikoterapie se stala hra: *Pozor, slyšíš bubínek?* Hra byla doprovázena hrou na bubínek. Děti se rozestoupily na plochu koberce tak. Aby měly okolo sebe dostatek místa a tím neohrožovaly sebe ani své kamarády okolo sebe. Naproti nim jsme se postavila já spolu s bubínkem. Hra spočívala v počtu zabubnování na bubínek. Jeden úder na bubínek pro děti znamenal, že mají stát, pokud jsem zabubnovala dvakrát – děti šly

do podřepu, pokud jsem zabubnovala třikrát – děti měly za úkol změnit polohu do lehu na zádech. Děti se, řekla bych až „pekelně“ soustředily na bubínek. Pokud některé z dětí pohyb spletlo, pokračovalo dál beze změn. Na celé hře bylo nejlepší to, že děti hru chtěly neustále opakovat. Což napovídalo o tom, že děti hra zaujala a tedy plnila svoji funkci. Hra trvala přes 15 minut...

- ❖ Další hra spočívala ve hře: *Na ptáčky a bouřku*. Děti se proměnily v ptáčky a každý si vzal zelenou podložku ve tvaru květiny, která se pro ně stala v tu chvíli hnízdem. Děti se rozestoupily a posadily se každý do svého „hnízda“. Hru jsem doprovázela na klavír. Jakmile děti zaslechly vysoké tóny, vyletěly z hnízda a mohly poletovat mezi sebou. Jakmile však začaly hrát tóny nízké, které představovaly bouřku, rychle se musely dostat zpátky do svého hnízda, aby jim nezmokly křídýlka.
- ❖ Po hře, když děti byly každý ve svém hnízdečku jsem pustila za doprovodu hudby, v které se záměrně prolínal ptačí zpěv s šumějícím mořem, jsme pokračovaly relaxací. Posadily jsme se do tureckého sedu pomalu „mávaly křídly“, nakláněly se apod. Poté jsme se z tureckého sedu předkláněly směrem dolů na koberec a zpět. Položily jsme se každý vedle svého hnízda, zaposlouchaly se do šumějícího se moře a pomalu se přeměnily zpět v děti. Děti jsem „probudila“ šátkem, kterým jsem každého pohladila po bříšku...
- ❖ Na závěr jsme si sesedly do kruhu a připomněly si zvuk moře třením dlaní o sebe... Děti tzv. „šustění“ zaujalo. Teplými dlaněmi jsme si pohladily tváře a tím skončil náš poslední „muzikoterapeutický“ den...

Dnešní poslední den byl příjemný... Líbila se mi reakce dětí na první hru, která díky opětovným žádostem dětí, trvala opravdu dlouho. Taková soustředěnost dětí, jaká v tu chvíli byla, se mi zdála největší za celý týden. I druhá hra měla úspěšnost, děti se při ní během unavily, proto při následné relaxaci byly naprosto klidné. Záměrně jsem zvolila relaxační hudbu, která obsahovala zvuky moře. Poslech hudby je totiž podle mě nejúčinnější relaxací... Dětem zdá se nevadila. Nevím, jestli ji opravdu tak vnímaly nebo byly spíše tak unavené, každopádně ten klid, který nastal ve třídě, byl příjemný. Na závěr děti rozesmálo jejich vlastní pohlazení dlaněmi. To naladilo veselou náladu a děti se tak dostaly do pozitivního naladění.

Na dnešku bych nic neměnila, v plánu jsem sice měla zahrát si více her, vůbec mi ale nevadila, že se na ně nedostalo. Plán se změnil v tu chvíli, kdy se dětem natolik zalíbila první hra, které jsme věnovaly většinu času. Tato změna plánu mě ale potěšila...

Ráda bych ještě k tomuto poslednímu dni doplnila moment, který jsme spolu s dětmi prožily během *odpoledního odpočinku*. Už dlouho jsem totiž chtěla vyzkoušet relaxaci, kterou jsem sice nevyčetla, ale zaslechla. Byl to odpočinek, při kterém zněla známá skladba vážné hudby: **Bedřich Smetana: VLTAVA z Mé vlasti** (ukázka skladby v příloženém cd). Byla jsem zvědavá na reakci dětí. Nechci přehánět, ale byla jsem přímo fascinovaná. Nevěřila bych, že děti zaujme tento druh hudby. Klidně ležely, sledovaly překvapeně strop a nebylo slyšet jediného slova. Byl to doslova zážitek...

*„Zavírám oči a svou duši otvírám,
je mi dobře a své myšlenky lehce rozprostírám.
Tělem prochází příjemné teplo,
mou duší prochází zářivé světlo.
Jemná hudba se prolíná mou myslí,
pohoda a klid se ve mně mísí.
Cítím až do konečků prstů tu energii,
tu zvláštní krásnou symfonii.
Tóny hudby už pomalu doznívají,
mé oči se lehce otvírají.
Jsem klidná, vyrovnaná a nespoutaná,
na další cestu připravená.“*



ZÁVĚRY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Výzkumné šetření bylo prováděno na půdě mateřské školy v kraji Vysočina, kde jsem strávila týden. Mateřskou školu jsem si vybrala záměrně, pro její muzikoterapeutické zaměření a vstřícnost, kterou mi škola nabídla. Výzkumné šetření jsem pojala formou pozorování, které je uvedeno v praktické části bakalářské práce v souvislosti s popisem mé aplikace muzikoterapie u dětí v mateřské škole a její následné zhodnocení. Výzkumné šetření jsem pojala také formou dotazníků, které se týkaly oblasti muzikoterapie u dětí předškolního věku. Dotazníky jsem použila v již zmíněné mateřské škole. Rozhodla jsem se požádat rodiče dětí ze třídy, ve které jsem na celý týden stala pro děti paní učitelkou. Jejich vyhodnocení je zde ukázáno.

Cíl výzkumného šetření

Zjistit úroveň hudebního rozvoje dětí předškolního věku v dané třídě. Dále zjistit rodinnou sounáležitost s hudbou v rámci duševní hygieny a pohody dítěte a zjistit účinky hudby spojené s dítětem. Nedílnou součástí cíle výzkumného šetření je také zjistit, zda dítě předškolního věku samo hudbu vyhledává.

- výsledky z dotazníků jsou uvedeny v procentech a zobrazeny v grafovém provedení
- procenta jsou zaokrouhlena v celá čísla
- dotazovaných osob bylo 21

Ukázka dotazníku

Dobrý den,

jmenuji se Jaroslava Kolářová, jsem studentkou Pedagogické fakulty JČU v Českých Budějovicích. Zajímám se o psychickou hygienu předškolních dětí, během které se zaměřuji na účinky muziky. Měla jsem tu možnost strávit s Vaším dítětem v mateřské škole celý týden, postupně ho poznávat a sbližovat se s ním. Ráda bych Vás proto požádala o chvíli, kterou by jste mohli věnovat pro vyplnění tohoto dotazníku, který by mně mohl pomoci při hodnocení účinků muziky. Děkuji Vám.

- **Pouštíte Vašemu dítěti doma hudbu?**

NE SPÍŠE NE SPÍŠE ANO ANO

- **Vyžaduje od Vás dítě samo od sebe pustit doma hudbu?**

NE SPÍŠE NE SPÍŠE ANO ANO

- **Jakou hudbu má dítě nejraději?**

POHÁDKOVÉ PÍSNIČKY	MODERNÍ HUDBU	VÁŽNOU HUDBU
FILMOVOU HUDBU	RELAXAČNÍ HUDBU	ŽÁDNOU

JINÉ.....

- **Co při poslechu hudby Vaše dítě nejčastěji dělá?**

TANČÍ ZPÍVÁ ODPOČÍVÁ SOUSTŘEDĚNĚ POSLOUCHÁ
 SPÍ DĚLÁ BĚŽNÉ ČINNOSTI JINÉ.....

- **Z jakého přehrávače dítěti nejčastěji pouštíte hudbu?**

RÁDIA TELEVIZE CD PŘEHRÁVAČE MAGNETOFONU
 POČÁTAČE HUDEBNÍHO NÁSTROJE JINÉ.....

- **Inklinuje Vaše dítě již k nějakému hudebnímu nástroji?**

NE SPÍŠE NE SPÍŠE ANO ANO JEŠTĚ NEVÍM

- **Dokáže se Vaše dítě během poslechu hudby uklidnit, mít lepší náladu...?**

NE SPÍŠE NE SPÍŠE ANO ANO NEVÍM

- **Zpíváte si společně s Vaším dítětem?**

NE SPÍŠE NE SPÍŠE ANO ANO

- **Všiml (a) jste si, zda-li si Vaše dítě někdy „jen tak“ samo pro sebe zpívá, pobrukuje si?**

NE SPÍŠE NE SPÍŠE ANO ANO NEVÍM

- **Zde je prostor pro Vaše připomínky, Vaše názory či informace, se kterými by jste se chtěli s ostatními podělit.**

.....

.....

.....

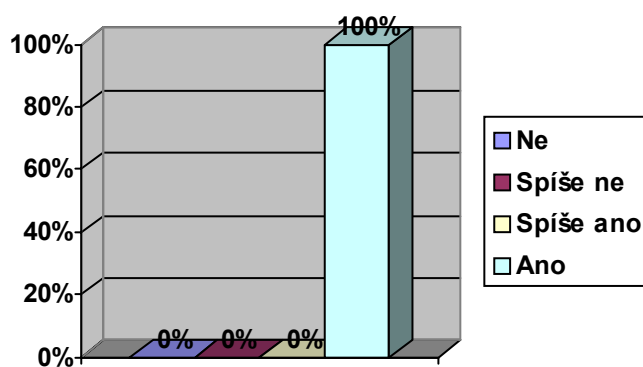
.....

.....

Dovolte mi, abych Vám ještě jednou poděkovala za vyplnění tohoto dotazníku, za Vaše postřehy a názory...

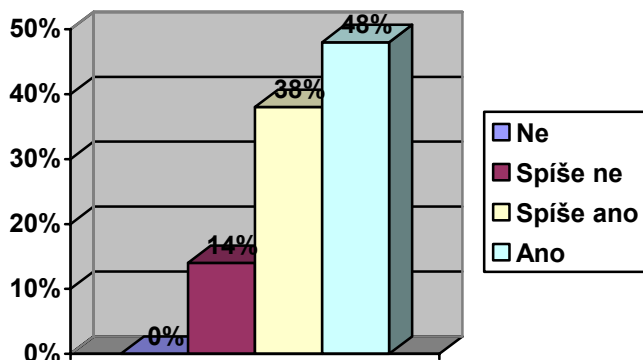
Vyhodnocení výzkumného šetření

Pouštíte Vašemu dítěti doma hudbu?



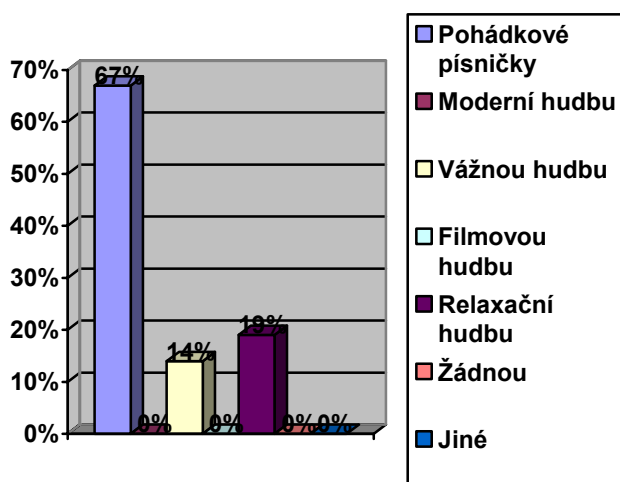
Dotazník jednoznačně prokázal, že z tázaných 21 osob (maminek i tatínků dětí), není jediný, který by svému dítěti doma hudbu nepouštěl. Výsledek je potěšující, často však bývá veřejností považován za automatický, čehož je tak dopouštěno chybného uvažování.

Vyžaduje od Vás dítě samo od sebe pustit doma hudbu?



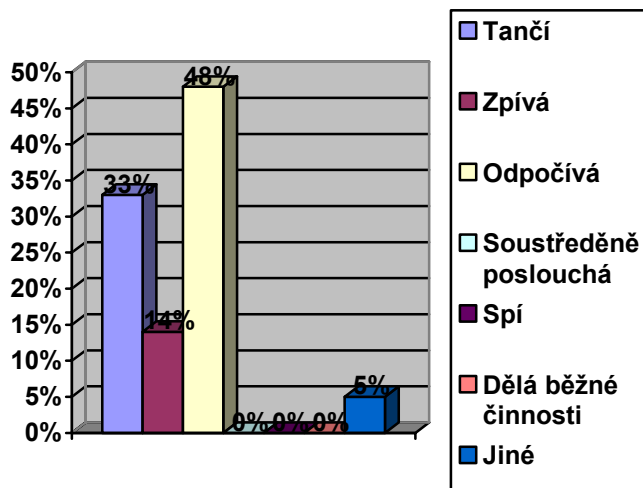
Graf nám názorně zobrazuje, že téměř celá polovina dotazovaných přiznává, že dítě samo vyžaduje hudbu ve svém domácím prostředí. Kdybychom sečetli procentuální součet odpovědí „ano“ a „spíše ano“, vyšel by nám výsledek 86%, z kterého vyplývá, že většina dětí ze třídy inklinuje a samo vyhledává hudbu. Z těchto výsledků je tedy patrné, že děti vidí v hudbě pozitiva, která jim dělají dobře, jinak by totiž hudbu samy nevyhledávaly. Nesmí se však opomenout ani výsledek čtrnácti procent, který zobrazuje odpověď „spíše ne“. Je to část dětí, která zřejmě kladný vztah k hudbě teprve hledá či mu vyhovuje spíše cizí nabídka např. k posluchu hudby, než jeho samotné vyhledávání. Je však potěšující, že odpověď „ne“ je nulová, a proto krůček ke kladnějšímu pohledu na hudbu u dětí, vidím jako velice reálný.

Jakou hudbu má dítě nejraději?



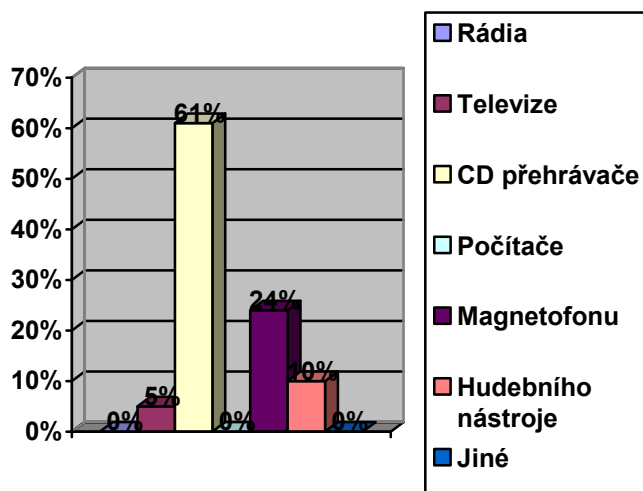
Graf nám jasně znázornil, že pohádkové písně u dětí vedou. Vychází z přirozeného pohledu dětí na hudbu a také z jejich věku. Potěšující je tak i fakt, že na druhém místě je graficky znázorněna relaxační hudba. Pro mě osobně překvapující, neboť bych na jejím místě čekala spíše tu filmovou. Co je pro mě naprosto povzbuzující je procentuální zastoupení vážné hudby. Dokazuje nám to, že i dítě předškolního věku může být otevřené nejen pohádkové muzice, ale i té vážné, která bývá často určena jen pro dospělé. Může být však překvapující, že druh hudby, jako je moderní hudba či filmová hudba není zařazena v oblíbenosti dětí. Z výsledků grafového znázornění také vyplývá, jakým směrem vedou rodiče své děti v souvislosti s hudbou.

Co při poslechu hudby Vaše dítě nejčastěji dělá?



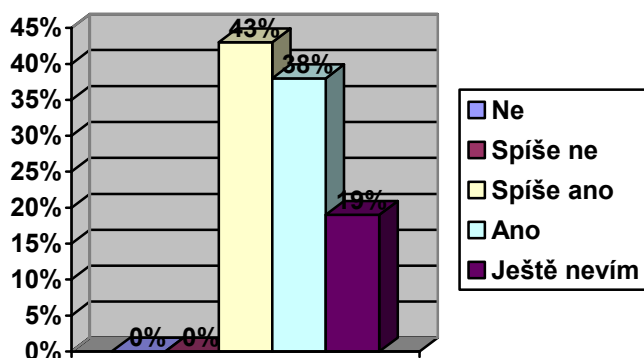
Na první pohled je z grafu vidět, že činností, které děti při poslechu hudby provozují, je více. Největší zastoupení má odpočinek, z čehož vyplývá, že děti poslouchají spíše klidnou hudbu, která jim navozuje celkové zklidnění. Vysoké zastoupení má tanec, u kterého by se dalo říci, že děti při něm poslouchají spíše vysoce rytmickou hudbu, která jim dodává energii a uvolňuje tělo i mysl tance. Čtrnácti procentní zastoupení má spánek. Na tomto příkladu je vidět, že určitá část dětí hudbu vyhledává i k tomu nejhlubšímu odpočinku, kterého naše tělo může dosáhnout. 5% na grafu nám znázorňuje na otázku odpověď „jiné“. K této odpovědi, nám některý z rodičů dětí napsal, že jeho dítě při hudbě nejčastěji *maluje*. Musím uznat, že mě tato činnost nejdříve ani nenapadla. Vytvořila jsem si na ní však velice pozitivní pohled. Z odpovědi mi vyplývá, že v jednom z dětí hudba vyvolává tu oblast fantazie, kterou vyjadřuje pomocí malby. Zajímalo by mě však, jestli malby dítěte vyjadřují spíše dobrou či špatnou náladu. V tomto ohledu je to velice zajímavé. Z celkového pohledu na graf nám vyplývá, že děti inklinují při poslechu hudby spíše ke klidovým činnostem.

Z jakého hudebního přehrávače nejčastěji dítěti pouštíte hudbu?



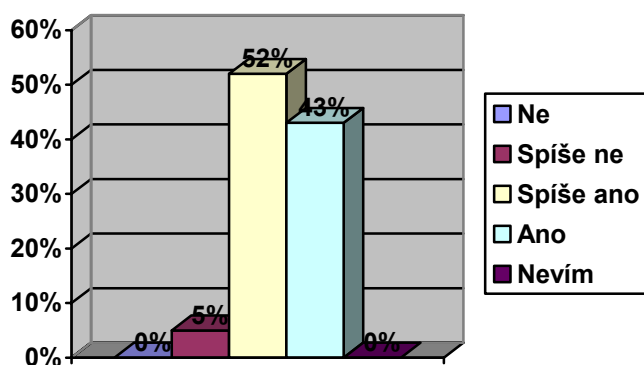
Na první pohled má největší zastoupení CD přehrávač. V dnešní době to není nic překvapujícího. Napovídá to také o moderním vybavení dnešních rodin. Jsem ráda, že se v rodinách nevytratily magnetofony, které zprostředkovávají pouštět hudbu kazetám. Velmi potěšující je výsledek deseti procentní, který znázorňuje hudební nástroje. Z tohoto výsledku vyplývá, že hudební nástroje hrají stále nesmírnou roli v životě dětí. Není překvapující ani zastoupení televize, které k mému údivu využívá jen jedno dítě. Je zcela přirozené, že děti se rády při poslechu hudby dívají i na její dramatizaci.

Inklinuje Vaše dítě již k nějakému hudebnímu nástroji?



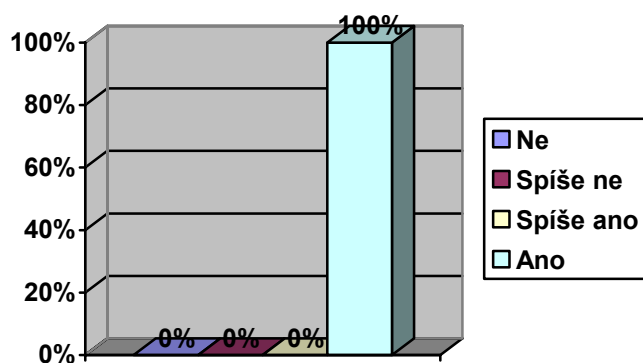
Podle grafu je jasně vidět, že rodiče své děti posuzují tak, že k hudebnímu nástroji již inklinují. Nejvíce odpovědí bylo „spíše ano“. Druhá strana, tedy odpovědi obsahující „ne“ byly nulové. Podle odpovědí rodičů dětí vychází, že rodiče své děti k hudebnímu nástroji sami vedou. Je také výrazný sloupec odpovědí „ještě nevím“, což rozhodně nepovažuji za záporné.

Dokáže se Vaše dítě během poslechu hudby uklidnit, mít lepší náladu...?



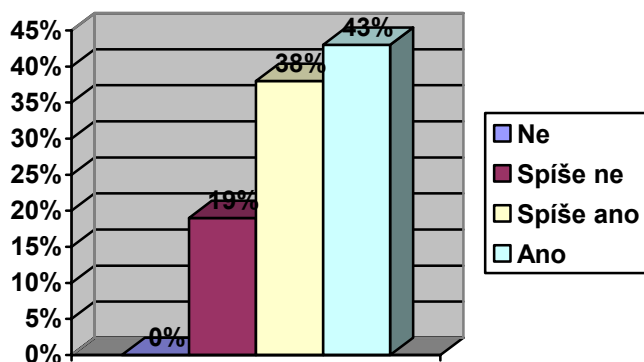
Až na pětiprocentní odpověď, která znázorňuje zápornou odpověď na otázku, je většina pozitivní, což věřím, že nepotěšilo jen mě. Dá se říci, že všech 20 dětí se při hudbě dokáže uklidnit zlepšit si náladu. Tak to aspoň vidí rodiče již zmíněných dětí. Výsledek je pro mě proto jednoznačný a věřím, že v případě onoho jednoho dítěte, které se jeví tak, že na něj hudba pozitivně nepůsobí, jistě časem změní svůj pohled.

Zpíváte si společně s Vaším dítětem?



K tomuto výsledku myslím, že velký komentář být nemusí. Prokazuje, že každý rodič dítěti zpívá, či zpívají společně. Poukazuje na fakt, že každé dítě ze třídy má, co se týče rodinného hudebního zázemí velké zázemí. Rodiče jsou tímto směrem na velmi dobré cestě k dalšímu fyzickému i psychickému rozvoji dítěte.

Všiml (a) jste si, zda-li si Vaše dítě někdy „jen tak“ samo pro sebe zpívá, pobrukuje si?



Z grafu vyplývá, že převážný počet odpovědí na tuto otázku byl v kladném slova smyslu. Tedy, že děti svůj čas občas doprovází pobrukováním či zpíváním. Tato převaha je jistě příjemná a potěšující. Dokazuje, že dětem melodie a rytmus dělá dobře, nedělaly by totiž něco, co se jim nelíbí, nebo z čeho by neměly radost. Nesmíme však opomenout ani počet dětí, které si čas zpěvem nevyplňují. Podle mého názoru na tom není vůbec nic špatného. Děti se buď před ostatními stydí nebo jednoduše zpívat a pobrukovat si nechtějí. Neznaменá to však to, že by k hudbě měly mít záporný vztah.

Zde je prostor pro Vaše připomínky, Vaše názory či informace, se kterými by jste se chtěli s ostatními podělit.

V této poslední části dotazníku měly rodiče možnost, napsat svoje připomínky či názory. Někteří tento bod vynechali, jiní se podělili o svoje názory a připomínky. Většinou se týkaly toho, že děti hudbu mají velice rádi, často doma své blízké učí nové písničky, které se naučily v mateřské škole. Někteří rodiče také vyplnili, že jejich dítě navštěvuje kroužek, kde se učí hru na nástroj či navštěvuje taneční kroužek. Byla zde také připomínka, že jedno z dětí pochází z tzv. „hudební rodiny“, rodiče hrají a zpívají v kapele, a proto své dítě vedou stejným směrem.

Celkové závěry z provedeného výzkumného šetření, které bylo provedeno formou dotazníků je takové, že všechny výše položené cíle šetření byly splněny. Vyhodnocení dotazníků nám ukázalo, hudební rozvoj dětí předškolního věku ve třídě mateřské školy je na dobré cestě. Přispívá k tomu nejen prostředí mateřské školy, ale hlavně rodinné prostředí, ve kterém děti žijí. Výzkumné šetření poukazuje na to, že rodiče dětí jsou k hudbě a vše co k ní souvisí otevření. Zajišťují dětem takové prostředí, které bude hudbě nakloněno, s dostatkem podnětů a pomůcek, napomáhajících k muzikoterapii. Výzkumné šetření prokázalo, že většině dětem napomáhá hudba k uvolnění, uklidnění a odpočinku. Děti je hudba také často vyhledávána.

Jsem si vědoma toho, že výzkumné šetření není zcela objektivní, neboť dotazníky vyplňovaly rodiče dětí. Nemyslím si však, že by se jejich odpovědi až tak odchylovaly od skutečnosti. K tomu to závěru jsem došla na základě svého pozorování během a po práci s dětmi, během které jsem na děti aplikovala muzikoterapii.

ZÁVĚR

Výběr tématu: Psychohygienu dítěte předškolního věku se zaměřením na mediální vlivy byl podle mého názoru dobrý, přínosný a v dnešní době aktuální. Pokud bych se měla znovu rozhodovat o výběru tématu, neměnila bych. Média v souvislosti s předškolním věkem jsou stále více aktuální a využívány. Díky této bakalářské práci jsem měla možnost nahlédnout hlouběji do problematiky psychických poruch, jejich prevenci a léčby. Zjistila jsem, že psychické a fyzické zdraví, nemoci, relaxace, média a člověk k sobě neoddělitelně patří. Tvoří kruh, z kterého vedou malé cestičky do neznáma. Moje přesvědčení o aktuálnosti tohoto tématu mě přesvědčila nejen práce s dětmi, při které si děti nepřímo relaxaci vyžadovaly, ale také akce konané v celé České republice. Od kurzů, divadelních představení, filmů, či připravovaných setkání souvisejících s relaxačními metodami či muzikoterapií. To mě přinutilo zamyslet se nad tím, díky čemu došlo v dnešní době k tak velkému posunu vpřed. Napadá mě spousta alternativ, jedna však převyšuje, a to jsou právě ona média. Kdyby nedosáhly tak vysoké úrovně, nedosáhla by vysoké úrovně ani muzikoterapie. Vytvořila jsem si tak teorii, na základě které média tvoří muzikoterapii. Když do tohoto vzájemného spojení zapojíme děti, vznikne velmi silná kombinace, která svou silou dokáže pozitivně či negativně působit na dítě.

Práce pro mě byla přínosem nejen v oblasti teoretické a znalostní, ale také v oblasti praktické. Měla jsem možnost si vyzkoušet přímou aplikaci relaxačních metod, konkrétně muzikoterapie u dětí předškolního věku ve školském zařízení. V tu chvíli si uvědomíte spoustu věcí. S některými autory v tu chvíli souhlasíte, s jinými zase ne. Zjistila jsem, že takováto práce není o nastudování určitých technik, není jen o znalostech, které jsou samozřejmě také důležité, je zejména o

přístupu k dětem. Pokud se snažíte s dítětem pracovat a neukážete mu, že i vy jste „jen člověk“ se svými klady i zápory, nikdy nedosáhnete vzájemné spokojenosti. Dítě v předškolním věku je natolik vnímavé, že pokud k němu správně přistoupíte, pak dokážete téměř cokoliv. Měla jsem možnost navštívit několik mateřských škol a poznat tak několik přístupů a názorů v oblasti muzikoterapie. Přišla jsem na to, že děti jsou tolik odlišné a zároveň úplně stejné... Všechny se setkávají s každodenními problémy, nátlaky a všechny touží po tom, být šťastny. Navštívila jsem mateřskou školu zaměřenou na muzikoterapii. Týden strávený na této mateřské škole mně dal opravdu hodně. Právě i proto jsem si ji vybrala jako součást mé bakalářské práce. Zahrnula jsem ji do výzkumného šetření, ve kterém jsem chtěla zjistit na jaké úrovni jsou dnes techniky relaxačních metod, jak na ně děti reagují a zda jsou jim opravdu prospěšné. Založila jsem proto na ni své výzkumné šetření, které se vztahovalo zejména na děti v již zmíněné mateřské škole. Na základě týdnu, který jsem s dětmi společně strávila a využívala techniky muzikoterapie, jsem si díky dotazníkům chtěla zajistit zpětnou vazbu. Tyto dotazníky neměly za úkol dát jen mě zpětnou vazbu, měly hlavně za úkol zjistit, zda a na jaké úrovni inklinuje dítě v rodinném prostředí k hudbě. Chtěla jsem zjistit, jestli dítě po týdnu intenzivní aplikace muzikoterapie, bude doma vyžadovat podobné techniky a zda muzikoterapie dětem pomáhá k dosažení psychické pohody. Výsledky mého šetření poukazují na to, že dětem dnešní doba přináší mnoho forem médií, která zprostředkovávají onu již zmíněnou hudbu. Domácnosti dětí obsahují velkou nabídku cd hudby, děti vyžadují jejich poslech, inklinují k hudebním nástrojům, výzkumné šetření prokázalo, že během poslechu hudby odpočívají, často i usínají, dokáží se zklidnit, uvolnit. Hudba v nich budí rytmus v těle, který se odráží v tanci či cvičení. Výzkumné šetření prokázalo, že největší zájem dětí tvoří pohádkové písně, velký zástup však má i relaxační hudba. Je zajímavé, že na třetím místě se umístila vážná hudba, a to před filmovou

hudbou. Pro mě osobně však byla nejdůležitější zpětná vazba přímo od dětí, kterou jsem ve své práci zmínila také. Byla pro mě „pohonným motorem“ věnovat se muzikoterapii a relaxačním metodám dále a ještě více do hlouby. Dětem hudba dodává sílu, dává jim možnost vstoupit do světa, po kterém touží, a tím jim navozuje pocit spokojenosti a vyrovnanosti. Děti mají obrovskou představivost, stejně jako každý jiný, hudba jim nabízí ji plně uplatnit.

Cíl, který jsem si v úvodu své bakalářské práce stanovila, jsem splnila. Vstoupila jsem do světa předškolních dětí, snažila se propojit jejich dětskou duši s hudbou a dosáhnout tak psychické pohody dětí. A to se podle mého názoru povedlo. Nesetkala jsem se s jediným dítětem, které by se odmítlo zúčastnit, či by mu aktivity spojené s muzikoterapií nedělaly radost. Vím, že jedna třída dětí není mnoho, pro mě je to však až moc. Nedokážu kouzelným proutkem zavést tuto metodu ve všech školských zařízeních, ve všech rodinách či organizacích, vím však, že děti to udělají za mě samy. Dnešní média je naplní tak vekou touhou po hudbě, že děti budou samy vyžadovat a hledat její místo ve svém životě a světě...

SEZNAM CITOVANÉ A POUŽITÉ LITERATURY

1. Bertrand, Y.: Soudobé teorie vzdělávání. Portál, Praha, 1988.
2. de Vito, J., A.: Základy mezilidské komunikace. Grada, 1988.
3. Felber, R., Reinhold, S., Stuckert, A.: Muzikoterapie – Terapie zpěvem. Fabula, Hranice, 2005.
4. Gavora, P.: Pedagogická komunikácia v základnej škole. Veda, Bratislava, 1988.
5. Hubbard, R., L.: Dianetika – Moderní věda o duševním zdraví. Návrat, Brno, 1997.
6. Janovský, J.: Etika pomáhajících. ČB 2003.
7. Kopřiva, K.: Lidský vztah jako součást profese. Portál, Praha, 1997.
8. Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví. Portál, Praha, 2004.
9. Langmeier, J., Balcar K., Špitz, J.: Dětská psychologie. Portál, Praha, 2000.
10. Langmeier, J., Balcar, K., Špitz, J.: Dětská psychoterapie. Portál, Praha, 2000.
11. Míček, L.: Duševní hygiena. SPN, Praha 1084.
12. PhDr. Chomoutová, K., Mgr. Chomoutová, H.: Duševní hygiena psychologie zdraví. Česká zemědělská univerzita v Praze 2006.
13. Rueger, Ch.: Domácí hudební lékárnička – Hudba je lékem pro duši. Ikar, Praha, 2003.
14. Šimanovský, Z.: Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi.
15. Vymětal, J.: Úzkost a strach u dětí – Jak jim předcházet a jak je překonávat. Portál, Praha, 2004.

Internetové zdroje

www.zdravi.doktorka.cz

www.muzikoterapie.eu

www.camad.net

www.muzikoterapie.cz

www.zpaměti.cz

www.poradny.doktorka.cz

PŘÍLOHY

Příloha č.1.

Fotografické příspěvky aplikace muzikoterapie v mateřských školách



Seznámení se s hudebními nástroji...



Zpěv za doprovodu klavíru...



Bubnové emoce...





Bubny z přírodního i umělého materiálu...



Děti již v předškolním věku mohou navštěvovat kroužky - hra na hudební nástroj...



Mateřské školy navštěvují profesionální hudebníci...



*Není nad hudební nástroje
z přírodního materiálu...*





*Pohybové hry v rámci
muzikoterapie...*



Tanec...



Dramatický tanec...



Solná jeskyně je pro děti rájem pro relaxaci za doprovodu hudby...



Vzájemné masáže jsou u většiny dětí velmi oblíbené...

Příloha č.2

Přiložené CD (součástí bakalářské práce) - ukázka relaxační hudby.