

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

**VYUŽITÍ MUZIKOTERAPEUTICKÝCH PŘÍSTUPŮ
VE VÝCHOVĚ**

THE USAGE OF THERAPEUTIC MUSIC ACCESSES IN EDUCATION

Bakalářská práce

Autor bakalářské práce: Olga Medlínová

Obor studia: Vychovatelství

Typ studia: Kombinované studium

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jiřina Novotná

Praha 2013

Prohlášení:

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Jiřiny Novotné. V bakalářské práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.“

V Praze dne 25.4.2013

.....

Podpis

Poděkování:

„Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Jiřině Novotné za cenné rady a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.“

OBSAH

Teoretická část	1
1 Analýza a kritika použité literatury	2
2 Muzikoterapie	4
2.1 Druhy muzikoterapie	6
2.2 Muzikoterapie zvyšující kvalitu života.....	8
2.3 Cíle muzikoterapie.....	10
2.4 Přístupy a příklady technik v muzikoterapii.....	13
2.5 Muzikoterapeutická diagnostika.....	20
3 Dítě a muzikoterapie	22
3.1 Mladší školní věk.....	23
3.2 Hra na hudební nástroj jako jeden z prostředků aktivní muzikoterapie	25
3.3 Vedení muzikoterapeutické jednotky	26
Praktická část.....	29
4 Cíl výzkumu a formulace výzkumných hypotéz	30
4.1 Cíl výzkumu.....	30
4.2 Výzkumný problém	31
5 Metody a techniky sběru dat.....	32
5.1 Techniky sběru dat.....	32
6 Popis výzkumného terénu a vzorku respondentů	34
6.1 Popis výzkumného terénu sociálního šetření.....	34
7 Prezentace výsledků výzkumu a jejich interpretace	36
7.1 Průběh aktivit.....	36
7.2 Výsledky strukturovaného pozorování	44
7.3 Stručná metodika	56
7.4 Shrnutí.....	60
8 Závěr	62
9 Seznam zdrojů.....	63
Přílohová část	66

ANOTACE

Předmětem této bakalářské práce je: Využití muzikoterapeutických přístupů ve výchově.

V první kapitole teoretické části se snažím osvětlit, co to muzikoterapie je, a jak může přispět ke zvýšení kvality života. Dále se zaměřuji na cíle muzikoterapie, přístupy a příklady technik.

Ve druhé kapitole teoretické části se zaměřuji na cílovou skupinu, žáky prvních tříd.

V praktické části jsem sledovala cíl: ověření účinnosti vybraných metod v zátěžové situaci – vstup dítěte do základní školy. Abych mohla tento cíl sledovat, pracovala jsem v období září – prosinec 2012 hodinu týdně s náhodně vybranou skupinou žáků prvních tříd. V souvislosti s cílem jsem řešila výzkumný problém: do jaké míry lze použít muzikoterapii jako podpůrný prostředek pro usnadnění adaptace na základní školu.

Pro výzkum jsem zvolila metodu strukturovaného pozorování. Pracovala jsem připravenými metodami dle plánovaných postupů. Po ukončení aktivní části jsem pozorování vyhodnotila. Výsledkem jsou vyhodnocené archy strukturovaného pozorování a stručná metodika.

Svojí bakalářskou prací bych chtěla přispět k tomu, aby se techniky muzikoterapie dostaly do většího povědomí odborné veřejnosti.

ANNOTATION

Subject of my bachelor's work : Application of music therapy procedure in education.

In the first chapter of theoretical part I am trying to explain what it is music therapy and how it can contribute to improvement in the life quality. After that I am concentrated on aims of music therapy, approach to it and examples of methods.

In the second part of theoretical part I am concentrated on the target group - pupils from the first classes.

In practical part I follow the aim : verification of effectiveness of chosen methods in the burden situation - child's start at the primary school. To follow this aim I worked one hour a week in the period from September to December 2012 with random chosen group of pupils from the first class. In connection with this aim I looked for a solution of research problem - how can be music therapy used as supportive means to make adaptation for the primary school easier.

For my research I chose the method of structural observation. I worked with prepared methods according to plans of action. After finishing of active part I evaluated my observation. Evaluated sheets of structural observation and brief methodology are the result.

With my bachelor's work I would like to contribute to raise experts awareness of music therapy.

MOTTO:

*Velice brzy jsem se naučil,
že bez písně nemůže skončit den,
že bez písní nenajdeš přítele
a že bez písní se nezmění svět.
Proto zpívám.*

(Elvis Presley)

Úvod

Hudba je samozřejmou součástí našich životů stejně, jako rytmus. Mnohdy si ani neuvědomujeme, že jde o hudbu. Kdyby ale najednou vymizela, kvalita našeho života by se významně snížila.

Hudbu a rytmus vnímá novorozeně, jehož pláč se ztiší když slyší tlukot srdce své matky. Zpěv ptáků, zvuk deště či tikot hodin, to je také hudba A komu z nás se nestalo, že by jej některá melodie nebo píseň rozveselila, či naopak roztesknila?

Do hudby a tance vkládáme emoce a také je zde hledáme a nalézáme. Skladatelé a interpreti oslovují hudbou masy lidí, je to tedy také velmi úspěšný prostředek komunikace.

Proč jsem se zaměřila právě na muzikoterapii? Hudba se prolíná celým mým životem. Hrála a zpívala jsem od dětství. V mládí jsem vystupovala jako folková zpěvačka s vlastní tvorbou. Řadu let jsem pracovala s dětmi, vedla jsem hudební a taneční soubory a vyučovala hru na kytaru. V posledních letech se věnuji aktivitám na bázi muzikoterapie. Pracovala jsem například několik let s dospělými lidmi trpícími duševním onemocněním. Zhruba 12 let se aktivně věnuji aktivitám na bázi muzikoterapie se seniory vyžadujícími nepřetržitou péči.

Oblast muzikoterapie mě velmi zajímá a chtěla bych se jí věnovat i do budoucna. V posledních letech jsem prošla řadou kurzů a výcviků zaměřených např. na muzikoterapii a psychoterapii.

Většině návštěvníků aktivit hudba pomáhá a viditelně zvyšuje kvalitu jejich života. Děti jsou na počátku své životní cesty. To ale neznamená, že si do školy nepřinášejí problémy, které jim brání v úspěšné adaptaci na nové prostředí a podmínky. Chtěla jsem se přesvědčit o tom, jak mohou techniky muzikoterapie pomoci odhalit případné problémy a jestli dokážeme najít způsob k jejich řešení.

Přechod od seniorů k dětem byl úžasný. Ponořili jsme se do světa pohádek, představ a her, nechali jsme se unášet dětskou radostí a energií. Již při prvních setkáních jsem ale vysledovala u některých dětí určité náznaky problémů. Postupem času se mi podařilo tyto problémy definovat a začali jsme pracovat na jejich zmírnění či odstranění.

Díky této zkušenosti jsem si lépe uvědomila specifika různých věkových skupin. Na základě reakcí dětí jsem upustila od metod, které se u dětí neosvědčily. Úspěšné metody jsem postupně přizpůsobovala této skupině.

Děkuji za zkušenost, kterou jsem v průběhu výzkumu mohla učinit. Přesvědčila jsem se o tom, že pomocí technik muzikoterapie lze stmelit kolektiv, podpořit komunikaci a spolupráci. Při zaměření na jednotlivce je možné usměrňovat energii, pracovat na sebevědomí, sebereflexi, technikách komunikace, smyslu pro spolupráci, na zlepšení soustředění a pohybových schopností.

Ve světě hudby vládnu emoce, energie, fantazie a radost. Přála bych všem dětem, aby jejich život byl hudebně barevný, aby všechny tóny ladily, a aby měl život vždy ten správný rytmus.

Teoretická část

1 Analýza a kritika použité literatury

Tématem muzikoterapie se zabývá mnoho autorů. Dnes již existuje řada kvalitních publikací. Vybrala jsem několik z nich ke zpracování své bakalářské práce.

Velmi často používám jako zdroje práce od autorů Kantor, Lipský, Weber a kol. (2009) a Zeleiová (2007). V této literatuře je velmi dobře popsána podstata muzikoterapie. Dále zde nalezneme východiska muzikoterapie, její koncepty, principy, metody, formy i příklady z praxe.

Pěkně podaná pojednání o muzikoterapii jsou od autorek Vodňanská (2006) a Weberová (2006). Jitku Vodňanskou považuji za guru muzikoterapie. Zním ji i osobně jako lektorku. Její díla a pojednání vycházejí z praxe a jsou psána velmi čtivě. Jana Weberová se zabývá muzikoterapií především jako podpůrnou technikou při léčbě psychiatrických pacientů. Popisy různých metod a postupů jsou doprovázeny konkrétními příklady a příběhy.

Za autory, jejichž díla jsou velmi dobře použitelná v běžné praxi, považuji Šimanovského (2001) a Payneovou (1999). V této literatuře najde i pedagog, který se nevěnuje přímo muzikoterapii, řadu krásných námětů, her a technik, které jsou využitelné při hudební výchově či volnočasových aktivitách.

Pro přiblížení a rozbor cílové skupiny mi dobře posloužila Vývojová psychologie od Vágnerové (2008). Z té jsem vycházela např. při volbě technik a postupů vhodných pro mladší školní věk.

Náročnější literaturou pro mě byla Hudební psychologie (Franěk, 2007). Tato kniha je psána pro skutečné odborníky. Posloužila mi především pro ujasnění specifik cílové skupiny a jako podpora pro odůvodnění použitých metod. Podobně jsem využila také Biologii dítěte pro speciální pedagogy (Machová, 1984). Naopak velmi blízké a srozumitelné pro mě bylo podání psychologických hledisek a postupů v knize (HELUS, 2009).

Metodu strukturovaného pozorování pro tento výzkum jsem si zvolila na základě prostudování kvalitativních přístupů a metod (Miovský, 2006).

Moje praxe, a tím pádem i bakalářská práce, jsou značně ovlivněny knihou Novodobá péče o seniory (Rheinwaldová, 1999). Tuto autorku, která byla též svého času mojí lektorkou, sice ve své práci necituji ale zanechala ve mně nerasmazatelnou stopu. Její popisy motivace a přístupů se mi vryly hluboko do paměti a často je používám.

Práce s uvedenými zdroji pro mě byla zajímavá a přínosná. Dozvěděla jsem se mnoho nových informací potřebných pro zpracování zvoleného tématu. Literatura mi též pomohla dát si různé poznatky do souvislostí a utřídit si je.

2 Muzikoterapie

„Muzikoterapie je terapeutický přístup z oblasti tzv. expresivních terapií. Expresivní znamená, že tyto terapie pracují s výrazovými uměleckými prostředky, které mohou být svou povahou hudební, dramatické, literární, výtvarné nebo pohybové. Podle nich se nazývají jednotlivé art terapeutické obory - muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, psychodrama, biblioterapie a tanečně-pohybová terapie“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 21. ISBN 978-80-247-2846-9).

Muzikoterapie probíhá v řadě různých institucí a zařízení určených osobám se specifickými potřebami. V České republice to jsou především speciální školy, stacionáře, ústavy sociální péče, školy ve zdravotnických zařízeních, volnočasová centra a různé neziskové organizace. V běžných školách v zahraničí pomáhá muzikoterapie integraci handicapovaných žáků mezi ostatní vrstevníky (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 39. ISBN 978-80-247-2846-9).

Podle Zeleiové je hudba chápána především jako řeč, komunikace, prostředek sebevyjádření, tedy jako prostředek k vytvoření vztahu. Plní roli zprostředkujícího vztahového objektu, umožňuje vytvoření a strukturaci vztahu (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 40. ISBN 978-80-7367-237-9).

Podle Weberové (2006) je muzikoterapie technikou, která dokáže lidem s různými problémy pomáhat jinou cestou než za pomoci medikace. Hudba se dotýká všech stránek a hloubek našich emocí, umožňuje nám prožít kolektivní souznění a poskytuje možnost sebevyjádření, když „dojdou slova“. Muzikoterapie je výjimečný prostředek, jak lze pomáhat například v oblasti sociálního a emocionálního života, jehož nevyrovnanost se kromě jiného projevuje sociální izolací, problémy s verbální a nonverbální komunikací, ztrátou kontaktů s realitou, ztrátou kontaktu se sebou samým a oploštěnými emocemi (WEBEROVÁ, J. *Improvizální muzikoterapie... Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 37-41. ISSN 1214-4460).

Nejběžnějším výstupem hudebních činností je zlepšení komunikace a atmosféry ve skupině. Hudba umožňuje společně něco hezkého prožít. Společné zážitky jsou pak skvělým námětem k rozhovorům.

Představa o tom, že samotná hudba může ovlivňovat chování lidí, je již velmi starého data. Zájem na využití hudby při ovlivňování lidského chování mohou mít učitelé, vychovatelé, lékaři, ale také obchodníci či dokonce i politici. Zatím se však hudební psychologii nepodařilo přinést dostatek poznatků založených na experimentech, jakým způsobem toto ovlivňování funguje a v kterých situacích se vyskytuje (FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007, s. 189. ISBN 978-80-246-0965-2).

Muzikoterapie je vhodná pro všechny věkové kategorie – pro děti, mládež, dospělé i nejstarší populaci, která má vzhledem ke svým mentálním, fyzickým, emocionálním nebo sociálním omezením speciální způsoby naplnění přirozených potřeb. Muzikoterapii však využívají i ti, kdo chtějí propojit fyzické, psychické, sociální a spirituální vlastnosti tak, aby na základě tvůrčí zkušenosti s hudbou přispěli k osobnímu růstu. Muzikoterapii lze tedy používat i pro zdravou populaci za účelem prevence a podpory osobního zdraví např. na běžných školách (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 42. ISBN 978-80-7367-237-9).

Podle autorů knihy *Základy muzikoterapie* spočívá role muzikoterapeutů v odstraňování individuálních potíží, které handicapovaným klientům brání plně prožívat svůj život (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 31. ISBN 978-80-247-2846-9).

Weberová uvádí, že muzikoterapie přispívá například ke zlepšení komunikačních schopností (verbálních i nonverbálních), interakci s okolím, zvýšení schopnosti integrace do společnosti, kontaktu s realitou, zvýšení povědomí o sobě samém a svém okolí. Dále ovlivňuje rozpoznání vlastních pocitů a zvýšení schopnosti sebevyjádření, uvolňuje bariéry, které člověku brání v sebevyjádření. Muzikoterapeutická setkání také poskytují bezpečné místo, kde je možné konstruktivně vyjádřit své pocity (WEBEROVÁ, J. *Improvizační muzikoterapie... Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 37-41. ISSN 1214-4460).

„Muzikoterapie nabízí hudební činnosti, které aktivují klienta k překonávání vývojových překážek a k osvojování nových dovedností“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 42. ISBN 978-80-247-2846-9).

Podle Šimanovského roste obecné povědomí a úroveň muzikoterapie ve světě i v naší republice zároveň s tím, jak se rozšiřují její možnosti a oblasti využití v praxi (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998, s. 20. ISBN 80-7178-557-1).

2.1 Druhy muzikoterapie

Muzikoterapie se podle individuálního posouzení způsobu práce s hudbou dělí na **aktivní a receptivní** terapii. V obou případech je rozhodující vzájemná komunikace prostřednictvím hudebních prostředků (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 47. ISBN 978-80-7367-237-9).

Terapeut nabídne klientovi individuální, skupinovou nebo hromadnou formu. Pro formu se rozhoduje na základě možností a dispozic klienta (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 47. ISBN 978-80-7367-237-9).

Na procesy učení, sociální integrace a komunikace se zaměřuje **pedagogická muzikoterapie**. Zlepšuje vnímání, koncentraci, paměť, podporuje pohyb a řeč. Může plnit i preventivní a podpůrnou funkci u zdravé populace (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 50. ISBN 978-80-7367-237-9).

„Německý skladatel Carl Orff se prostřednictvím svého Schulwerku pokusil o modernizaci hudební pedagogiky. Do zkušenosti s hudbou zapojil všechny výrazové složky hudebního projevu. Na rytmickém podkladě propojil verbální, vokální a instrumentální komponenty s pohybem. Pomocí specifických výrazových prostředků umožnil aktivní zapojení dítěte do hudebně-pedagogického procesu“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 32. ISBN 978-80-247-2846-9).

Hudební skupiny a orchestry lidí s mentálním postižením, např. u nás na Strakonicku známá Osečanka, jsou výstupem reaktivní muzikoterapie. Společné hraní přináší společné zážitky, cit pro spolupráci a soulad. Vystoupení pak jsou formou sociální podpory a prostředkem k růstu sebevědomí.

Asociativní muzikoterapie umožňuje rychlé přechody mezi snem a skutečností, mezi různými místy a časy, mezi psychickou a vnější realitou. Úseky asociativní improvizace, které se střídají s improvizací zaměřenou na strukturu, umožní klientovi postupně zpracovat psychické problémy z nevědomí. Základním předpokladem asociativní improvizace je naprostá důvěra v danou situaci, důvěra v terapeuta, příp. skupinu, a důvěra k hudebním nástrojům. Asociace jsou zpracovány ve verbální analýze. Jejich reflexí může klient pochopit svůj problém (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 69. ISBN 978-80-7367-237-9).

Psychodynamická muzikoterapie se soustřeďuje na odhalování nevědomých motivů a jejich uvědomění si. Hudba proniká hlouběji do lidské psychiky než mluvené slovo a výrazně ovlivňuje prožívání klientů. Pomocí nejrůznějších muzikoterapeutických postupů je umožněno, aby nevědomé obsahy vyplouvaly na povrch transparentněji (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 45. ISBN 978-80-247-2846-9).

Osobně je mi nejbližší muzikoterapie zaměřená na klienta, která vychází z nedirektivního přístupu Carla Rogerse. Tento směr předpokládá, že klient najde pomocí hudební improvizace, která bude ze strany terapeuta plně akceptována, prostředky k řešení problémů, a dospěje tak k sebepomoci. Při improvizaci je třeba nechat emocím volný průběh, aby se obnovil kontakt se sebou samým. Když klient převezme zodpovědnost za sebe a své jednání, může se plně přijmout (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 74. ISBN 978-80-7367-237-9).

2.2 Muzikoterapie zvyšující kvalitu života

Názory muzikoterapeutů na definici hudby se rozcházejí. Zatímco někteří používají pouze pojmy hudba, hudební aktivity a hudební zkušenost, jiní mluví také o využití zvuku a jeho aspektů jako vibrace a rezonance (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9).

Plnohodnotný život potřebuje rytmus i zvuk. Rytmus je možné učinit slyšitelným prostřednictvím zvuku a naopak v rozeznání zvuku je přítomen pulz a rytmus. Pro vnímání času v hudbě jsou potřebné cit a paměť pro časomíru a plynutí. Stejně jsou potřebné i pro opětovné poznání zvukových figur, ať už jde o melodické motivy, strukturu formy či návrat do tóniny. Jen vzájemným působením rytmu a zvuku vzniká hudba (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 123. ISBN 978-80-7367-237-9).

Šimanovský uvádí, že rytmus, pravidelné střídání uvolnění a napětí, je jedním ze základních projevů hudby a života vůbec. Rytmičky tep srdce, střídání nádechu a výdechu i pravidelná peristaltika nás udržují naživu. Své rytmy má i mozgová aktivita. Naše tělo je řízeno biorytmy, které souvisejí s kolotáním hvězd. A tak všechno, včetně našeho běžného jednání, má svůj rytmus (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998, s. 41. ISBN 80-7178-557-1).

Šimanovského pojetí hudby a rytmu často používám ve chvílích, kdy cítím potřebu zklidnění a navození hlubšího prožitku. Pro děti přibližuji toto pojetí například formou hudebních pohádek.

Být zdravý z hudebně-rytmické perspektivy znamená být v harmonii se svými tělesnými i psychickými rytmy, umět se přizpůsobit měnícím se rytmům okolí a přitom si zachovat vlastní rytmus (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 139. ISBN 978-80-247-2846-9).

Muzikoterapie spojuje verbální a neverbální formy terapeutického působení a aktivuje celý organismus.

Podle Weberové je muzikoterapie pomocná profese na pomezí více oborů, jako jsou zdravotnictví, psychologie, pedagogika. Tento fakt ukazuje její velkou využitelnost v mnoha oblastech lidského života (WEBEROVÁ, J. Improvizační muzikoterapie... *Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 37. ISSN 1214-4460).

Zdraví souvisí s kvalitou života, se schopností milovat a být milován, žít ve vztazích a smysluplně pracovat, hrát si a tvořit. Podle humanistického přístupu zdraví neznámá, že člověk nemá žádnou fyzickou poruchu. Zdraví v tomto pojetí souvisí s kvalitou prožívání nezávisle na přítomnosti postižení (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 62. ISBN 978-80-7367-237-9).

Různé muzikoterapeutické koncepty a přístupy se odlišují terapeutickými cíli, hudebními či psychologickými východisky, technikami, metodami a často se zaměřují na rozdílné typy populace. Muzikoterapie využívá hudbu jako prostředek k dosahování klinických cílů. Veškerá činnost muzikoterapeuta, každá tónina, technika, každý nástroj, který použije, mají svůj důvod a jsou psychologickou intervencí (WEBEROVÁ, J. Improvizační muzikoterapie... *Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 37. ISSN 1214-4460).

„Stupňování a uvolňování napětí je základem jak hudebního, tak i psychického dynamismu. Navzájem se ovlivňují“ (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha PORTÁL, 2007, s. 125. ISBN 978-80-7367-237-9).

Muzikoterapie nehledá příčinu nemoci či stavu. Podle Vodňanské jde při této terapii o navození harmonie osobnosti. Přednostmi těchto metod jsou: skupinová forma psychoterapie, důvěra v terapeuta, sugestivní techniky, psychodrama, hraní rolí, muzikoterapie ... (VODŇANSKÁ, J. Muzikoterapeut – novodobý léčitel... *Arteterapie*, 2006, č. 12/2006, s. 35. ISSN 1214-4460).

Uzdravování začíná v okamžiku, kdy si klient začne uvědomovat, že je hoden lásky a cítí se někým milovaný. Následně si uvědomí, že stejně jsou lásky hodni i ostatní, a že je schopen ji dávat. Terapeut by si měl být vědom hodnot a hranic, ve kterých pomoc nabízí (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 87. ISBN 978-80-7367-237-9).

Občas se stane, že klient vidí v terapeutovi „spasitele všeho světa“ a velmi intenzívně se na něj citově naváže. V takovém případě terapeut klientovi více škodí než pomáhá. Ohlídat tyto hranice je pro mě někdy obtížné.

Hudba dokáže vyvolávat a posilovat emoce, posiluje i racionální myšlení. Hudba obsahuje silný motivační prvek, dává volný průchod emocím a nenásilnou formou posiluje učení a zpevňování nových přístupů. Například pozitivní emoce mohou být posilovány při opakování hudebních motivů a textů. Někdy se texty písní mohou stát i návodem pro logické a racionální jednání (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9).

2.3 Cíle muzikoterapie

Cílem hudební pedagogiky je rozvoj hudebních dovedností a znalostí o hudbě, naproti tomu muzikoterapeuti se zaměřují na celkové zlepšení kvality života klientů. Rozvoj hudebních dovedností v muzikoterapii je vedlejším, ačkoliv ne bezvýznamným výsledkem práce s klientem. Hudba zde vystupuje spíše jako prostředek než jako cíl (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 30. ISBN 978-80-247-2846-9).

Úprava či znovuobnovení narušených schopností je často zdoluhavý a náročný proces. Hudba může pomoci změnit tento únavný nácvik v zábavnou aktivitu a posílit motivaci klientů (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 41. ISBN 978-80-247-2846-9).

Cílem muzikoterapie je pomocí pocitů bezpečí a důvěry navodit emocionální stabilitu. Prostřednictvím technik muzikoterapie se mohou muzikoterapeut a klient setkat na nepřírozenějších úrovních, které předcházely slovům (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9).

Při výzkumu jsem se pokusila ověřit tvrzení autorů, že pomocí muzikoterapie je možné změnit nevhodné způsoby chování klienta a nahradit je přijatelnějšími alternativami. Hudba se využívá např. pro zpevňování žádoucího chování a oslabování chování

nežádoucího (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 42. ISBN 978-80-247-2846-9).

„Základem humanisticky orientovaných terapeutických škol není vhléd do vnitřní dynamiky psyché nebo proces učení. Hlavní důraz je kladen na pocíťování přítomné zkušenosti s důrazem na tady a teď. Cílem je vytvoření podmínek pro nalezení vlastní cesty k realizaci lidského bytí. Spíše než o léčbě zde hovoříme o osobnostním růstu a seberealizaci. Úkolem terapeuta je vytvoření podmínek pro tento růst a podpora člověka jako jedinečné, autonomní, rozumné, svobodné a za sebe odpovědné bytosti“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 55. ISBN 978-80-247-2846-9).

Muzikoterapie využívá schopnost hudby nahrazovat verbální typy komunikace. Dynamický princip v hudbě platí pro komunikaci na všech úrovních. Komunikace je základní formou mezilidské interakce vůbec. Z psychologického hlediska spočívá hlavní příčina psychických poruch a nemocí hlavně v poruchách dynamiky mezilidské komunikace (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 129. ISBN 978-80-7367-237-9).

Tvoříme-li hudbu, tvoříme krásu ze zvuků za použití umění kompozice, improvizace, provedení a poslechu. Význam a krása hudby jsou odvozeny z vnitřních vztahů vytvořených mezi samotnými zvuky a jinými formami lidské zkušenosti. Význam a krása mohou být nalezeny v hudbě samotné, v procesu vytváření a zakoušení hudby, v hudebníkovi samotném (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 131. ISBN 978-80-247-2846-9).

„V důsledku kognitivních dysfunkcí klientů bývá narušena schopnost učit se a orientovat se v okolním prostředí, v časových vztazích nebo vnímání posloupnosti. V muzikoterapii můžeme tyto deficity kompenzovat a zlepšit úroveň celkového zapojení klienta díky tomu, že hudba strukturuje čas, podporuje vybavování informací, zvyšuje délku i úroveň koncentrace pozornosti a usnadňuje aktivní učení“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 41. ISBN 978-80-247-2846-9).

Emoce, které nemohou být vyjádřeny slovy, často vyplynou na povrch v psychosomatické reakci. Analytická muzikoterapie dovoluje pomocí hudby a jejích elementů vyjádřit i takové emoce, za něž se klient stydí nebo obviňuje (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 66. ISBN 978-80-7367-237-9).

Každý jedinec má individuální rytmus života a odpočinku, bdělosti a spánku, chůze a přestávek. Rytmičké prožívání nebo tělesná činnost s dynamickými odchylkami energii neubírá, naopak dodává sílu a vytrvalost (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 126. ISBN 978-80-7367-237-9).

Rytmus v hudbě umožňuje propojení či sjednocení rytmů klientů a jejich integraci do rytmů okolí. Člověk má sklon porovnávat se s každou rytmickou strukturou, kterou slyší. Být zdravý z hudebně-rytmické perspektivy znamená být v harmonii se svými tělesnými i psychickými rytmy, umět se přizpůsobit měnícím se rytmům okolního světa, ale také umět si zachovat vlastní rytmus (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 139. ISBN 978-80-247-2846-9).

Muzikoterapeutickým záměrem je umožnit klientovi spojení s vlastním rytmem, protože vědomí osobního temporytmu je projevem sebeuvědomění. Spojení se sebou samým naopak vede k sebeúctě (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 129. ISBN 978-80-7367-237-9).

Hra má v muzikoterapii účinnou terapeutickou sílu. Nabízí hranice mezi pravidly a experimentem. Je příležitostí ke zkoušce vlastních možností a přináší i riziko. Není předem plně strukturována a může klienta přivést do nečekaných situací (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 102. ISBN 978-80-7367-237-9).

Každý nástroj nabízí jinou možnost prožitku a působení. Pozitivní vliv na nervové struktury mají především dřevěné dechové nástroje, na hrud' a dech žesťové. Strunné nástroje, jako housle, cello, harfa atd. harmonizují oběh tělních tekutin. Nástroje bicí mají svým rytmem a taktem vliv na zažívání a na končetiny. Mimo to jsou spojovány s pohybovým vyjádřením vůle a posilujícím vlivem na odhodlání člověka (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998. ISBN 80-7178-557-1).

Muzikoterapie pracuje s hodnotovým systémem. Z hlediska muzikoterapie je konečným kritériem fyzického, psychického a spirituálního zdraví plodný lidský život ve svobodě, důstojnosti a úctě. Toto kritérium je nezávislé na druhu postižení či věku (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 85. ISBN 978-80-7367-237-9).

2.4 Přístupy a příklady technik v muzikoterapii

Behaviorální přístup v muzikoterapii se místo nevědomých dynamických procesů nebo sebezpozorování zaměřuje na zjevné, jasné a pozorovatelné chování a jeho možné ovlivnění pomocí učení (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 48. ISBN 978-80-247-2846-9).

Techniky behaviorální muzikoterapie hrají ve všech muzikoterapeutických modelech významnou roli. Využití zvuku a hudby při skupinových i individuálních sezeních je silným motivačním prvkem a napomáhá ke zdárnému dosažení předem stanovených terapeutických cílů. Při společné hudební zkušenosti klienta a muzikoterapeuta se mohou objevit nové, nepředvídatelné a doposud neznámé vzorce chování. Tyto vzorce naznačují směr, jímž se mohou muzikoterapeut a klient vydat. Nově vzniklé reakce se dále zpracovávají a upevňují (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 49. ISBN 978-80-247-2846-9).

Neexpertní přístup

Neexpertní přístup se může projevovat v mnoha rovinách a je využitelný v práci s nejširší klientelou. Prostředkem terapeutické pomoci je především vztah, který by měl být relativně stálý, bezpečný, přiměřeně důvěrný a intenzivní. Nehledáme v řadách zaměstnanců erudovaného odborníka muzikoterapeuta. Snažíme se, aby muzikoterapii mohl využívat při práci s klienty širší okruh lidí bez ohledu na pracovní role (psycholog, speciální pedagog, vychovatel, zdravotní sestra, pracovníci přímé péče atd.). Hlavním kritériem jsou totiž osobnostní předpoklady a motivace. Vzdělání a dovednosti se na rozdíl od osobnostních předpokladů dají doplnit (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9).

Neexpertní přístup je založen na partnerském a otevřeném vztahu. Každý je expertem na svůj život. V setkání jsme tedy oba experti a nástrojem terapeutické pomoci je dialog, spolupráce, setkání. K tomu je nutné dodat, že pomáhající role zahrnuje vždy pokušení zneužít vlivu a moci. Z tohoto důvodu neexpertní přístup zdůrazňuje odpovědnost pomáhajícího za proces terapie a jeho etické hranice. Vychází z nutnosti respektu ke klientovi a jeho pojetí světa (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 68. ISBN 978-80-247-2846-9).

Důraz na rovinu vztahu já-ty

Pro terapeutický vztah je vedle pracovní roviny vztahu velmi důležitá i rovina osobní. Tato rovina je dána mírou blízkosti. Ocitne-li se člověk např. v ústavním zařízení, je vystaven riziku citové deprivace, která je dána neuspokojenou potřebou blízkosti, bezpečí, dotyku a emoční podpory. Z tohoto důvodu klademe velký důraz na individuální podporu, schopnost a ochotu navazovat emoční vztahy (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 72. ISBN 978-80-247-2846-9).

Osobní přístup k člověku nás nabádá, abychom neuplivali pouze na tom, jaký tento člověk právě je a co právě dokáže. Nabádá nás, abychom také brali v úvahu, jaký by mohl být a co by mohl dokázat, kdyby vyvinul vhodným způsobem patřičné úsilí, nebo kdybychom mu poskytli patřičné podmínky. Zvažování možností je tedy výzvou pro všechny, kdo pracují s lidmi, pro každého komu na někom záleží. Podstatou je víra v to, že je v možnostech člověka něco se sebou udělat, vyvíjet se, změnit se, zkvalitnit svou činnost, podat lepší výkon, více a lépe se něčemu naučit, byť třeba jenom v určitých mezích, za určitých specifických okolností (HELUS, Z., *Osobnost a její vývoj*, PRAHA: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2009, s. 39. ISBN 978-80-7290-396-2).

Dobrovolnost a nedirektivní přístup

Úspěch terapie je ovlivněn možností svobodné volby a mírou bezpečí v tomto ohledu. Princip se týká terapeuta i klienta. Muzikoterapii může dobře vykonávat jen ten, kdo je osobně motivovaný, ochotný k reflexi a dalšímu seberozvoji. Ve vztahu ke klientům

klademe důraz na to, aby míra a způsob zapojení byly jeho svobodnou volbu (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 72. ISBN 978-80-247-2846-9).

Muzikoterapie není zájmovým kroužkem, výukou ani hudební výchovou. Nabízí klientovi setkání, společný prožitek, bez tlaku na výkon a správnost. Terapeut zodpovídá za proces, nikoli za rozhodnutí klienta. Ten má právo odmítnout, nezapojit se. Úspěch terapie závisí na naší schopnosti empatie a umění přenášet motivaci na stranu klienta (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 72-73. ISBN 978-80-247-2846-9).

Často bývá zmiňována mylná představa, že hluboké a cenné je jen to, co je spojeno s „vážným“ podáním. Zdravá a oboustranná komunikace však dává každému svobodu prožít si dané téma a probíhající procesy způsobem pro osobu nejpříjemnějším. Využívá velké škály emocí a řídí se tím, co je v dané chvíli přirozené a adekvátní (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998. ISBN 80-7178-557-1).

Důraz na bazální potřeby

„Muzikoterapie je prožitkovou terapií a skvělým prostředkem k naplňování přirozených potřeb i potřeb vyplývajících z konfliktů ústavní péče. Náš koncept se snaží s těmito potřebami pracovat strukturovaně. Setkání začíná zpravidla abreakcí (často formou tzv. zvukového ventilu, pomocí spontánní hry na velké bicí nástroje), která je prostředkem pro uvolnění momentální zátěže. Postupným vývojem program směřuje k relaxaci, která tvoří druhý pól setkání.“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s.73. ISBN 978-80-247-2846-9).

Bezpečné prostředí

Důležitý je též prostor, kde se terapie odehrává. Podoba, atmosféra a zážitky vytvářejí z tohoto prostoru místo, které poskytuje pocit bezpečí a má v životě zúčastněných důležitou roli (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 73. ISBN 978-80-247-2846-9).

„Muzikoterapie potřebuje dostatečný prostor, v němž se může plně rozvinout zvuk a rytmus. Je to víc než jenom místnost s hudebními nástroji a pohovkami. Je to atmosféra, která umožňuje bezpečným způsobem prostřednictvím nástrojů, zvuků a rytmu vstoupit do mladších let, ve smyslu terapeutické regrese. V herním prostoru zvuků a ticha v plynoucím čase je možné vytvořit podmínky, které podporují osobnostní růst nebo zrání a nabízejí zážitek radosti a sounáležitosti“ (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 142. ISBN 978-80-7367-237-9).

Vnější podpora a supervize

Uvědomuji si, že neexpertní přístup, který používám, je založen na ochotě k sebereflexi a seberozvoji. Lidé v muzikoterapeutickém týmu by měli pracovat pod průběžnou supervizí. Ta slouží k bezpečné reflexi muzikoterapeutického procesu, monitorování zájmu klienta a k vnější podpoře lidí v pomáhající roli. Míru kompetence se snažím dále rozvíjet pomocí tréninků a výcviků.

Jedním ze základních požadavků pro vykonávání muzikoterapeutické praxe je neustálý seberozvoj a zvyšování terapeutických kompetencí prostřednictvím terapeutických kurzů, výcviků, supervizí, studia, vlastní terapie atd. (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 163. ISBN 978-80-247-2846-9).

Integrace přístupů a nástrojů podpory

„Využíváme různé formy muzikoterapeutické práce, pracujeme formou muzikoterapie individuální i skupinové. Při muzikoterapeutickém setkání využíváme aktivně instrumentální a hlasové techniky a zároveň pracujeme i s hudbou reprodukovanou“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 74. ISBN 978-80-247-2846-9).

Kontaktní skladba

Lze ji využít v individuální i skupinové muzikoterapii. Jedná se většinou o kratší lehce zapamatovatelnou skladbu, která se zpívá na začátku či na konci sezení. Kontaktní skladby si většinou skládá muzikoterapeut sám. V textu se snaží zmínit jména pacientů,

nějakým způsobem je oslovit či přizpůsobit kompozici (WEBEROVÁ, J. *Improvizační muzikoterapie... Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 38. ISSN 1214-4460).

Důraz na kontext

Zájem o klienta a jeho svět není omezen pouze na muzikoterapii samotnou. Zajímá nás klient jako takový, angažujeme se v jeho zájmu. Usilujeme o partnerský přístup vycházející ze systemického náhledu (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 74. ISBN 978-80-247-2846-9).

Skupinová terapie

Skupinovou terapii popisuje Weberová na příkladu skupinky tvořené ze čtyř až osmi pacientů: „Sedí se v kruhu okolo kulatého stolu nebo, pokud je v místnosti koberec, v kruhu na zemi. Uprostřed jsou připravené tamburíny, dřívka, různá chřestítka, bubny různé velikosti, činely, xylofony atd., zkrátka rytmické, melodické i harmonické nástroje. V místnosti je také bicí souprava a dva obrovské gongy, které jsou pro pacienty velmi atraktivní. Sezení trvá cca hodinu a půl. Prvních 50 minut probíhá samotná terapie, pak mají pacienti 15 minut přestávku. Dalších 50 minut je věnováno poslechu hudby. Někdy si sami pacienti nosí své nahrávky. V poslechové části muzikoterapeutických skupin se velmi často diskutuje o problémech pacientů, analyzují se texty písní či se zpívá a tančí. Tato část se tak stává ukončením terapie“ (WEBEROVÁ, J. *Improvizační muzikoterapie... Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 38. ISSN 1214-4460).

Relaxace

Pod tímto pojmem si můžeme představit cokoliv. Jisté je, že hluboké dýchání relaxací je, a zcela určitě je vhodné doplnit ho o sugestivní představy a formule, ať již zklidňující nebo napomáhající určité léčbě. Nazývají se také autosugestivní léčbou. Člověk, který se těmto cvičením věnuje pravidelně, časem sám zjistí, jaká slova potřebuje jeho tělo i duše (KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: GRADA, 2008, s. 139. ISBN: 978-80-247-2169-9)

Schopnost důkladně se uvolnit si lze osvojit při opakovaných relaxacích. Uvolnění pomáhá dospělým i dětem zbavovat se vnitřního napětí a lépe potom zvládat nejrůznější problémy: s usínáním, nervozitou, s úzkostí, s agresivitou atd. (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998, s. 218. ISBN 80-7178-557-1).

„Chvilé, kdy se blízký a pečující člověk účastnil našeho usínání, si pamatujeme po léta, někdy až do smrti. A když je taková prostá, pěkná chvíle ještě spojena s tichou melodií a uklidňujícím rytmem ukolébavky, kterou dítěti zpívá máma (táta, děda, babička nebo také učitelka), je to ta nejmohutnější, včasná prevence všech nervových a duševních chorob“ (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998, s. 225. ISBN 80-7178-557-1).

Improvisační, taneční a pohybová terapie

Podle Payneové se v taneční a pohybové terapii tanec pojímá pouze jako pohyb. Nebere se ohled na estetickou stránku a jeho podstata je vysvětlována z hlediska psychologického, sociologického a historického (PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec...* Praha: PORTÁL, 1999, s. 17. ISBN 80-7178-213-0).

V improvisační muzikoterapii jsou důležité čtyři základní elementy - hudba, respektive improvizace, slova, ticho a pohyb - které se v průběhu terapie ovlivňují. Velmi důležitý vztah je mezi slovy a hudbou. Improvisační techniky jsou propojeny s technikami verbálními. Práce v terapii může například směřovat od hudby ke slovům, od slov k hudbě, od hudby k hudbě, od slov ke slovům. To znamená, že po hudbě může následovat diskuse nebo naopak. Je na muzikoterapeutovi, aby vycítil, kdy použít slova a kdy hudbu. Je také na něm, aby pochopil, co je ve slovech a není v hudbě, co je v hudbě a není ve slovech (WEBEROVÁ, J. *Improvisační muzikoterapie... Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 38. ISSN 1214-4460).

Pro některé klienty je úspěchem už jen to, že se vůbec začnou pohybovat. Vzhledem k jejich pohybové úrovni pro ně může být příliš těžké přeměnit pohyb na tanec. Proto musíme přecházet od jednoduché pohybové hry k pohybu vyjadřujícímu určité symboly a ke komunikativnímu tanci. Při rozvíjení pohybu bývá pro klienty snazší, jestliže

začnou s improvizací. Potom si pohyby utřídí a následně je propojí (PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec...* Praha: PORTÁL, 1999, s. 37. ISBN 80-7178-213-0).

Improvizace

„Situační improvizace vychází z konkrétního dění ve skupině a reaguje na něj (např. únava, odmítání, rivalita, vůdcovství). Situací, z níž hra vznikne, se chápe aktuální průběh ve skupině „tady a teď“. Nápad se uskutečňuje okamžitě. Tato hra může reagovat na nějaký rozhovor, tělesné gesto, povzdech nebo cokoli, co si zaslouží pozornost“ (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 149. ISBN 978-80-7367-237-9).

Asociační improvizace nabízí ztvárnění určitých představ, zvláště přírodních úkazů, za pomoci zvuků. Pracuje s představou a její zvukovou podobou. Je vhodná např. k odreagování (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 154. ISBN 978-80-7367-237-9).

Weberová tuto techniku používá převážně v individuální muzikoterapii: „Jedna z technik, kterou v tomto případě využívám, je hlasová podpůrná technika. Protože pacient často hraje na nástroj poprvé v životě, zvuk, který nástroj vydává, není v žádné konkrétní tónině. Je důležité pacientově improvizaci naslouchat a být schopný ho podpořit svým hlasem, vokalizovat. Tato technika není jen o zpívání s pacientem. Je o mezilidském vztahu a o tom, že každý z nás někdy potřebuje podporu. Potřebujeme někoho, kdo nás doprovodí, když si nejsme jistí. Měla jsem pacientku, která velmi ráda hrála na klavír a na kytaru. Ovšem u nástroje vydržela jen pár vteřin. Vždycky, když od nástroje utíkala, opakovala: „I don't know... I don't know...“ (Já nevím, já nevím). Když jsem se jí snažila přesvědčit slovy: „...ale ano, to víš, že to umíš... jen hraj“, nikdy se mi nepovedlo motivovat ji, aby v hraní pokračovala. V momentě, kdy jsem začala vokalizovat a doprovodila ji svým hlasem, dívka u nástroje vydržela i pět minut. Tato technika je o nonverbální interakci. Jsem přímo s pacientkou v tom konkrétním okamžiku... jako kdybych ji držela za ruku. Jsou to první krůčky člověka, který si je nejistý sám sebou a potřebuje oporu, aby se mohl později rozběhnout“ (WEBEROVÁ, J. *Improvizační muzikoterapie...* *Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 38. ISSN 1214-4460).

2.5 Muzikoterapeutická diagnostika

Obsahem muzikoterapeutické **diagnostiky** je poznávání hudebních i nehudebních charakteristik a potřeb klienta. Jedná se o část muzikoterapeutického procesu, během které terapeut pozoruje klienta v různých hudebních situacích za účelem lepšího porozumění jeho osobnosti. Snaží se o identifikaci potíží, zájmů, potřeb a důvodů, které klienta přivádějí na terapii (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 112. ISBN 978-80-247-2846-9).

„Charakteristickým rysem muzikoterapeutické diagnostiky je využití hudebních situací pro získávání podrobnějších dat o klientovi a porovnávání těchto dat s chováním a prožíváním klienta v nehudebním kontextu. Důležitou součástí vstupní diagnostiky je také zjišťování hudebního zázemí, hudebních dovedností a preferencí klienta“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 114. ISBN 978-80-247-2846-9).

Nestrukturovaná diagnostika se obvykle skládá ze 4-6 setkání. Představuje volné zkoumání interakcí, myšlenek, reflexí a pocitů klienta. Typickou technikou nestrukturované diagnostiky je hudební improvizace - její průběh je těžce předvídatelný a vyžaduje značnou flexibilitu terapeuta. Terapeut získává informace pozorováním interakcí s klientem v hudební, verbální a neverbální rovině (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 116. ISBN 978-80-247-2846-9).

Klesání melodické řady směřuje ke zklidnění, uvolnění a usměrnění energie. Vzestupná řada nebo melodika jsou spojeny s očekáváním vrcholu a se stoupáním svalového napětí a projevují se zkrácením dechu. Psychofyzilogický dynamismus je spjatý nejen s melodickým, ale i s tělesným pohybem (mimika, gestikulace, chůze, tanec), který u klientů improvizovaná hudba vyvolává (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 125. ISBN 978-80-7367-237-9).

Hudební prožitek může být u jedince běžnou, každodenní záležitostí. U různých lidí ale mohou mít různou hloubku a intenzitu. Zkušenosti ukazují, že ve výjimečných případech, někdy třeba jen jedenkrát za život, se může u jedince objevit takový prožitek,

který výrazně překračuje rámec běžného prožívání hudby (FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007, s. 188. ISBN 978-80-246-0965-2).

Muzikoterapeutická diagnostika slouží také k vytipování klientů vhodných pro terapii. Pokud má terapeut pochybnosti o zařazení klienta, může vyzkoušet určitý počet hodin muzikoterapie a potom se rozhodnout, zda bude s klientem v terapii pokračovat. Pokud se terapeut na základě dosavadních zjištění rozhodne zahájit terapii, musí naplánovat její jednotlivé kroky a podmínky, za kterých bude terapie probíhat (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 117. ISBN 978-80-247-2846-9)..

3 Dítě a muzikoterapie

„Každý muzikoterapeut by měl znát vývojová specifika skupiny klientů, se kterou pracuje. To se týká také vývoje hudebních dovedností a schopností jedince, zejména v dětství a dospívání“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 175. ISBN 978-80-247-2846-9).

„Dítě je již v předškolním věku plně připraveno pro hudební činnost. Disponuje hlasovým orgánem, jeho vokální trakt je výkonný, jedná se v podstatě o postupně funkčně se zlepšující hudební nástroj, který dítě užívá ještě dříve, než začne mluvit. Začíná proto velmi brzo zkoušet různé vokální projevy. Sluchové dovednosti dítěte předškolního věku jsou již značně rozvinuty“ (FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007, s. 134. ISBN 978-80-246-0965-2).

Dítě má již v předškolním věku dostatečně rozvinuté poznávací schopnosti, avšak ještě není dokonale schopno koordinovat své pohyby, z čehož vyplývají četná omezení projevující se při hře na řadu hudebních nástrojů (FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007, s. 134. ISBN 978-80-246-0965-2).

Pro každou věkovou skupinu jsou charakteristické určité terapeutické cíle. Například u dětské populace je nejčastějším cílem muzikoterapie podpora vývoje jedince a hledání vlastní identity, u seniorů zase zvýšení kvality životní úrovně nebo integrace životních zkušeností (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 175. ISBN 978-80-247-2846-9).

Jedním z cílů může být podpora schopnosti vnímat časově organizované informace. Tato schopnost není důležitá pouze pro hudbu, ale např. i pro rozvoj motorických dovedností a kognitivních schopností. (FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007, s. 136. ISBN 978-80-246-0965-2).

„Temperamentové vlastnosti nelze zásadně měnit, musíme se ale snažit je kultivovat. Kultivací temperamentových vlastností myslíme to, že jedinec se ze zkušenosti, zejména z reakcí druhých lidí, učí své temperamentově podmíněné chování co nejvíce uzpůsobovat tak, aby jím druhé osoby co nejméně provokoval, aby se vyvaroval toho co

mu škodí a co druhé znepokojuje, zraňuje, staví proti němu“ (HELUS, Z., *Osobnost a její vývoj*, PRAHA: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2009, s. 14. ISBN 978-80-7290-396-2).

3.1 Mladší školní věk

Jako raný, nebo též mladší školní věk, označujeme věkové období od šesti do jedenácti let života. Dítě se stalo školákem. Vstup dítěte do školy je vskutku velkou událostí, která má dalekosáhlé důsledky pro jeho další vývoj. Pro práci vychovatele má zásadní význam dobře této skutečnosti rozumět, správně si ji vysvětlit a vyvodit z ní náležité závěry (HELUS, Z., *Osobnost a její vývoj*, PRAHA: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2009, s. 84. ISBN 978-80-7290-396-2).

Vstup do školy představuje velkou změnu v životě dítěte. Zátěž, vyvolaná náhlou změnou životních podmínek, je tak výrazná, že často překročí adaptační možnosti dítěte a může ohrozit i jeho zdraví, psychický vývoj a výsledky školní práce (RNDr. MACHOVÁ, J., CSc. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy ...*, Praha: UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE: 1985, s. 91. Číslo publikace 1021-4652).

Podle Vágnerové mohou vztahy dětí s dospělými lidmi sloužit jako emoční opora, ale i jako zdroj strachu. Pro mladší školáky představují emoční oporu především rodiče (Prof. PhDr. et RNDr. VÁGNEROVÁ, M. CSc., *Vývojová psychologie I. ...*, Praha: KAROLINUM, 2008, s.263. ISBN 978-80-246-0956-0)

Se vstupem do školy dítě silně prožívá potřebu obstát, předvést se v tom nejlepším světle, mít úspěch a sklídit pochvalu. Jsou-li okolnosti příznivé, probouzí se v něm usilovnost, která se mu stane základní cestou k uspokojení potřeby vyniknout (HELUS, Z., *Osobnost a její vývoj*, PRAHA: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2009, s. 85. ISBN 978-80-7290-396-2).

Negativně tudíž na vývoj dítěte a utváření jeho osobnosti působí, když snaživá pracovitost není podchycena a povzbuzována, ale naopak je podlamována, ať již ze strany školy či rodiny (HELUS, Z., *Osobnost a její vývoj*, PRAHA: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2009, s. 85. ISBN 978-80-7290-396-2).

„Na začátku mladšího školního věku není dítě ještě schopno své city skrývat. Raduje se a zlobí se zcela otevřeně. Postupem času rozumová stránka žákovy psychiky nabývá převahy nad jeho citovostí a nastupuje kontrola citových projevů“ (RNDr. MACHOVÁ, J., CSc. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy ...*, Praha: UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE: 1985, s. 96. Číslo publikace 1021-4652)

Vágnerová uvádí, že zraková a sluchová percepce dosahuje takové úrovně, jaká je potřebná pro zvládnutí výuky v 1. třídě. Mění se ale způsob, jakým dítě vnímá různé podněty a jak je interpretuje. Vnímání se stává diferencovanějším a integrovanějším. Strategie vnímání se rozvíjejí v návaznosti na vývoj rozumových schopností (Prof. PhDr. et RNDr. VÁGNEROVÁ, M. CSc., *Vývojová psychologie I. ...*, Praha: KAROLINUM, 2008, s.238. ISBN 978-80-246-0956-0).

Ve věku 5 či 6 let se objevuje smysl pro tonalitu. Ten dítěti umožňuje rozpoznávat takovou změnu melodie, kde je zachován obrys původní melodické linky, ale na určité místo je vložen tón, který do tóniny zjevně nepatří (FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007, s. 137. ISBN 978-80-246-0965-2).

Mladší školní věk je období, kdy se snadno a lehce získávají pohybové dovednosti. Dítě se v motorické oblasti stává jisté (RNDr. MACHOVÁ, J., CSc. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy ...*, Praha: UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE: 1985, s. 95. Číslo publikace 1021-4652)

Tanec a některé sportovní aktivity, při kterých dítě musí přesně časově kontrolovat své pohyby, mohou mít důležitý význam pro vývoj hudebně-rytmické dovednosti (H FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007, s. 137. ISBN 978-80-246-0965-2).

U předškolního dítěte se dalším rozvojem pohybu rozšiřují zkušenosti, rozvíjí se myšlení, paměť, řeč a fantazie (RNDr. MACHOVÁ, J., CSc. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy ...*, Praha: UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE: 1985, s. 85. Číslo publikace 1021-4652)

Dítě má bohatý tvůrčí potenciál. Pokud mu výchova a necitlivá kritika neznemožní přístup k němu, je v pozdějším věku schopné tvořivě reagovat i v mezilidských vztazích. Tvořivost otevírá cestu k sebeuspokojení a ke zdravému sebevědomí (ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: PORTÁL, 2007, s. 141. ISBN 978-80-7367-237-9).

Školáci mají potřebu eliminovat nahodilost. Náhoda pro ně představuje snížení významu daných pravidel a stává se proto zdrojem nejistoty. Chápu ji jako důkaz toho, že svět nefunguje, jak má, a to dítě nechce připustit. Je přesvědčeno, že příčina existuje, jenom je třeba ji najít. Nahodilost je i pro mladší školáky obtížně pochopitelná, a proto nepřijatelná. Teprve ve starším školním věku začnou děti chápat i princip náhody (Prof. PhDr. et RNDr. VÁGNEROVÁ, M. CSc., *Vývojová psychologie I. ...*, Praha: KAROLINUM, 2008, s.250. ISBN 978-80-246-0956-0).

3.2 Hra na hudební nástroj jako jeden z prostředků aktivní muzikoterapie

Hra zbavuje napětí, křečovitého držení těla a rozvíjí schopnost v rytmu přirozeně zacházet s vlastním tělem a hlasem. V pedagogické praxi a v muzikoterapii má odlišnou podobu. Zatímco muzikoterapie dává větší prostor pro imaginaci, tvořivost a projekci vlastních citů, ve vyučování se hra orientuje spíše na dobrou reprodukci daných rytmických struktur (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998, s. 47. ISBN 80-7178-557-1).

V aktivní muzikoterapii mají nejširší uplatnění lehce ovladatelné rytmické a melodické nástroje, prostřednictvím kterých mohou vytvářet vlastní hudbu také hudebně neškolení klienti. Výhodou je, že podporují kreativitu klientů. Důležitý je čas pro postupné sblížení s nástrojem. Protože mnozí klienti na nabízené nástroje nikdy nehráli, ani je nedrželi v ruce, může jim muzikoterapeut před samotnou instrumentální aktivitou nechat prostor, aby si nástroj mohli osahat, vyzkoušet, jaké vydává zvuky, a zda jim vyhovuje. Toto sblížení s nástrojem je důležité zvláště při hudebně-improvizačních technikách (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 155. ISBN 978-80-247-2846-9).

Jedním z důležitých aspektů hry na nástroje je synchronizace. Byl srovnáván výkon dospělých a pětiletých dětí při synchronizaci s metronomem. Děti byly v zásadě schopny se synchronizovat s metronomem, avšak jejich synchronizace byla méně přesná než u dospělých. Důvodem horšího výkonu dětí je méně účinný způsob analýzy metronomové řady a také méně dokonalá kontrola časové motoriky (H FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007, s. 136. ISBN 978-80-246-0965-2).

3.3 Vedení muzikoterapeutické jednotky

„Tradiční schéma, podle kterého pracují mnozí muzikoterapeuti, se skládá z těchto fází:

Navázání kontaktu s klientem: verbální komunikace, vstupní hudební rituály, reflexe aktuálního stavu klientů.

Warming-up: zahřívací a aktivizační činnosti, které připravují na náročnější techniky v další části setkání.

Hlavní náplň muzikoterapeutické jednotky: nejnáročnější úsek setkání zaměřený primárně na vlastní terapeutickou práci.

Relaxace: slouží k celkovému zklidnění, usměrnění a uzemnění energie, která vznikla v průběhu předchozích fází.

Závěr: ... sdílení prožitých zkušeností (sharing), diskuse, závěrečné ... rituály“ (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 126. ISBN 978-80-247-2846-9).

Setkání začíná zpravidla formou tzv. zvukového ventilu, pomocí spontánní hry na velké bicí nástroje, která je prostředkem pro uvolnění. Postupným vývojem program směřuje k relaxaci, která tvoří druhý pól setkání (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 72. ISBN 978-80-247-2846-9).

Někdy se stane, že nemá skupina na určitý konkrétní program náladu. Pak je nutno vytvořit na místě „za pochodu“ jiný program, třeba na téma, které je pro skupinku v danou chvíli aktuální a významné. Odhodláme-li se k tomu, oběma stranám se uleví a nikdo nebude násilně k něčemu nucen: hráči k tomu, aby akceptovali pečlivě

nachystané nápady lektora, a lektor k tomu, aby je už nechal na pokoji. Vytvoří se prostor pro reálné aktuální téma a pro dorozumění (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998, s. 26. ISBN 80-7178-557-1).

Podle Vodňanské by měl během aktivních cvičení muzikoterapeut participovat na hře. Měl by provokovat ke spontánnímu reagování, přizpůsobování, k vlastnímu rozhodování, k přijímání nepodařených výkonů (i vlastních), k integraci skupiny, k vyjasnění vzájemných vztahů atd. Otázkou zůstává, do jaké míry má být terapeut sám aktivní. Například u neurotických pacientů může příliš akcentovaná výzva terapeuta vyvolat blok. Na jedné straně je důležité prolomit počáteční nedůvěru, na straně druhé umět vyčkávat (VODŇANSKÁ, J. Muzikoterapeut – novodobý léčitel... *Arteterapie*, 2006, č. 12/2006, s. 34-37. ISSN 1214-4460).

Při muzikoterapeutickém setkání pracujeme i s hudbou reprodukovanou. Tato hudba setkání strukturuje a podporuje jeho vývoj, vytváří „prožitkovou vlnu“, vtahuje do hry a aktivity (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 53.. ISBN 978-80-247-2846-9).

Při práci samé nikoho nehodnotíme kriticky. Pocit bezpečí je garantován lektorem tak, že se nikdo z přítomných neobává slovních či neverbálních ataků a sarkasmu od lektora ani od skupiny. Citlivě rozlišujeme, kdy je špičkování ještě přátelské a kdy už je útočné. Nikdy nemůžeme dovolit brát druhému sebeúctu. Důsledně dbáme na to, abychom nikdy nedovolili jednomu členovi skupiny zvýraznit jakýkoliv handicap jiného člena skupiny. V tom případě okamžitě asertivně zasahujeme. Dobrou atmosféru může lektor zablokovat pokud zvolí příliš autoritativní jednání (ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998. ISBN 80-7178-557-1).

Terapeut musí reagovat spontánně na podněty jednotlivců i skupiny, ale zároveň musí reflektovat situaci a sebe v ní. Terapeutický cíl nesmí nikdy ustoupit ve prospěch hudební kvality. Terapeut se při hře stává rovnocenným partnerem. Komunikace se odehrává na horizontální, nikoli vertikální rovině. To je jeden z klíčových momentů aktivní muzikoterapie (VODŇANSKÁ, J. Muzikoterapeut – novodobý léčitel *Arteterapie*, 2006, č. 12/2006, s. 34-37. ISSN 1214-4460).

Závěrečná zpráva

Výsledkem evaluace terapie je psaná zpráva. Podle použitých postupů může zahrnovat přesná data nebo se blížit spíše kvalitativnímu popisu. Liší se také stylisticky, a to v závislosti na tom, komu je určena. Např. zpráva pro klienta nebo jeho rodiče by se měla vyhnout nadměrnému použití odborné terminologie a zdůraznit pokroky. Muzikoterapeuti používají pro text závěrečné zprávy strukturu, která obvykle obsahuje:

základní údaje o klientovi;

popis potíží klienta, na které jsme se v terapii zaměřovali, terapeutické cíle;

popis stavu klienta na začátku terapie;

použité diagnostické, terapeutické a evaluační postupy, organizace terapie;

popis stavu klienta při ukončení terapie, přenos změn z terapie do běžného života;

další doporučení terapeuta pro pokračování terapie, ukončení terapie, pro aplikaci jiných terapeutických postupů (KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009, s. 128. ISBN 978-80-247-2846-9).

Měření a hodnocení

Měření v muzikoterapii je obtížné. Pro budoucnost této profese je nutné, abychom se pokoušeli prokázat její efektivitu i v číslech. Hlavní metodou užívanou v improvizální muzikoterapii je pozorování. Terapeut musí psát měsíční hodnocení na každého pacienta. To se odevzdává primárnímu terapeutovi nebo psychologovi. Tým se jednou týdně schází, aby prodiskutoval stav pacientů a případně pozměnili cíle či postupy.

Při hodnocení pacientů se sleduje šest základních oblastí:

- motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)
- emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost ... vyjádření atd.)
- kognitivní oblast (chápavost, úsudky atd.)
- sociální oblast (interakce, komunikace verbální a nonverbální atd.)
- hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)
- spirituální oblast“ (WEBEROVÁ, J. *Improvizální muzikoterapie... Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 38. ISSN 1214-4460).

Praktická část

4 Cíl výzkumu a formulace výzkumných hypotéz

4.1 Cíl výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je ověřit si účinnost vybraných metod v zátěžové situaci - vstup dítěte do základní školy.

Abych mohla tento cíl sledovat, pracovala jsem v období září – prosinec 2012 celkem 10 hodin (hodina týdně) s náhodně vybranou skupinou žáků prvních tříd.

Stanovených cílů muzikoterapie by mělo být dosahováno na základě pocíťování přítomné zkušenosti s důrazem na tady a teď. Uvolnění, radost, aktivita, relaxace, neuvědomělý a následně uvědomělý prožitek, to jsou prostředky pro vytvoření podmínek k nalezení vlastní cesty k seberealizaci.

Pro každou věkovou skupinu jsou charakteristické určité terapeutické cíle a určitá témata. Například u dětské populace je nejčastějším cílem muzikoterapie podpora vývoje jedince a dosahování vývojově přiměřených milníků. Úkolem terapeuta je pak vytvoření podmínek pro tento růst.

V souvislosti se svým vstupem do školy dítě mocně prožívá potřebu obstát, předvést se v tom nejlepším světle, mít úspěch a sklidit pochvalu. Jsou-li okolnosti náležitě příznivé, probouzí se v něm usilovnost, která se mu stane základní cestou k uspokojení potřeby vyniknout.

4.2 Výzkumný problém

Do jaké míry lze použít muzikoterapii jako podpůrný prostředek pro usnadnění adaptace dětí na základní školu.

Zdůvodnění

Někteří žáci prvních tříd mají problémy s adaptací na školu. Je to nové prostředí, nový kolektiv, nové autority, nová pravidla. Každé dítě na tuto situaci reaguje jinak. Některé se stáhne do sebe, jiné se prosazuje všemožnými způsoby, někdy i nevhodnými.

Pro dítě je velmi významná hra, která umožňuje uvolnění, rozvoj fantazie a dává mu možnost seberealizace. V našich „hrátkách s hudbou“ jsem dětem nabídla několik technik muzikoterapie, z nichž většina byla realizována právě formou hry.

Snažila jsem se vytvořit podmínky proto, aby děti měly možnost si uvědomit význam soudržnosti, podpory a spolupráce. Pochopení těchto principů je podle mého názoru velmi důležité pro adaptaci dětí na nový kolektiv.

Naše hrátky měly strukturu a pravidla, která bylo nutné dodržovat. Přizpůsobení se řádu a pravidlům v činnosti, která je pro mě zajímavá, pomáhá snadněji se pak přizpůsobit i tomu, co pro mě již tak zajímavé být nemusí.

5 Metody a techniky sběru dat

Na základě prostudování metod výzkumu (Miovský, 2006) jsem zvolila **metodu strukturovaného pozorování**.

Jedná se o akční výzkum, kde pracuji připravenými metodami. Pozoruji chování a reakce dětí a tato pozorování si poznamenávám. Po ukončení aktivní části svá pozorování vyhodnocuji.

5.1 Techniky sběru dat

Strukturovaní pozorování

Je složitější technikou, která předpokládá větší časovou náročnost, přípravu, znalost prostředí i dětí. Podstatou této techniky je porovnávání výsledků na základě předem definovaných kritérií.

Výhody strukturovaného pozorování

Kritéria lze na základě znalosti problematiky nastavit přesně dle potřeb výzkumu. Cílený je také vzorek respondentů. Přímým kontaktem s dětmi je možné zkoumat i takové jevy jako je míra verbálních či neverbálních projevů a způsob komunikace, což u některých jiných technik výzkumu, jakými jsou například dotazník nebo anketa, nelze.

Nevýhody strukturovaného pozorování

Touto technikou můžeme obsáhnout jen velmi omezený vzorek respondentů. Jedná se o časově náročnou techniku.

Strukturované pozorování pro uvedený výzkum sledovalo následující kritéria:

- výchozí stav
- motorika
- emocionální oblast
- kognitivní oblast
- sociální oblast
- hudební oblast
- popis stavu klienta při ukončení terapie
- doporučení

6 Popis výzkumného terénu a vzorku respondentů

6.1 Popis výzkumného trénu sociálního šetření

Popis terénu

Výzkum probíhal v období září – prosinec 2013 v Základní škole Dukelská ve Strakonících. Aktivita „hrátky s hudbou“ se konala jako součást programu školní družiny.

Jedná se školu, kde jsem působila 11 let jako vychovatelka a učitelka hry na kytaru. Vstupovala jsem do známého spřáteleného prostředí, kde jsem měla podporu ředitele, učitelů i vychovatelek školní družiny.

Základní škola Dukelská
Dukelská 166, Strakonice
ředitel: Mgr. Václav Vlček

Kapacita: 975 žáků

Základní škola Dukelská je počtem žáků největší školou ve městě a jednou z největších škol v Jihočeském kraji. Budova školy je umístěna nedaleko vlakového a autobusového nádraží, z čehož vyplývá i větší počet dojíždějících žáků.



Škola zřizuje třídy s rozšířenou výukou matematiky a přírodovědných předmětů, do nichž se hlásí žáci z celého okresu. Pro děti se specifickými poruchami učení zřizuje speciální třídy, kde je učivo probíráno pomaleji, se zřetelem na postižení.

Škola je držitelem certifikátu jako školící středisko na počítačích. V současné době je největším školícím střediskem v Jihočeském kraji (MĚÚ STRAKONICE: [on-line]. <http://www.skolstvi.strakonice.eu/z%C5%A1-strakonice-dukelsk%C3%A1-166>: 2008. [cit. 2013-4-25]).

Spádovým obvodem školy je část Strakonice od Velkého náměstí až po železniční trať a čtvrť Barvínkov. Do obvodu dále spadají okolní obce. Dojíždí sem žáci z více než 27 obcí (Mgr. VLČEK, V. *Výroční zpráva školy za školní rok 2010/2011*. [on-line]. <http://www.dukelska.strakonice.cz/>: 2011. [cit. 2013-4-25]).



Součástí školy je školní družina se šesti odděleními a školní kuchyně se dvěma školními jídelnami. Škola je bezbariérová, takže umožňuje výuku i tělesně postiženým žákům. Škola má rozsáhlý sportovní areál, který je otevřen i pro veřejnost (MĚÚ STRAKONICE: .[on-line].

<http://www.skolstvi.strakonice.eu/z%C5%A1-strakonice-dukelsk%C3%A1-166>: 2008. [cit. 2013-4-25])

Popis vzorku respondentů

Respondenty bylo 11 žáků ze čtyř prvních tříd. Žáci se na aktivitu přihlásili na základě nabídky pro rodiče zprostředkované vychovatelkami školní družiny (viz příloha č. 3).

V nabídce pro rodiče bylo uvedeno, že se jedná o výzkum pro bakalářskou práci. Zároveň jsem si od rodičů vyžádala písemný souhlas s využitím fotografií dětí pro bakalářskou práci.

Výběr dětí byl náhodný na základě přání a souhlasu rodičů.

První setkání probíhala aniž bych o dětech cokoliv věděla. Netušila jsem, které děti mají problém s adaptací. Chtěla jsem si vytvořit vlastní náhled. Po prvních setkáních jsem začala spontánně dostávat zpětnou vazbu i vychovatelek. Tam jsem si již mohla porovnávat svůj názor na děti a zkonzultovat první výsledky působení muzikoterapie.

7 Prezentace výsledků výzkumu a jejich interpretace

Pro dokreslení některých technik slouží Příloha č. 5.

7.1 Průběh aktivit

1. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Představení (kolečko) + rozdání cedulek
- ♪ Písničky na přání
- ♪ Co kdo umí a kdo chce něco ukázat
- ♪ Hudebně-pohybové hry (jména)
- ♪ Můj navržený program na 10 setkání
- ♪ Návrhy dětí, co by koho bavilo
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)

Kdo chce něco ukázat: zde se již některé děti aktivně projeví. Jedna dívka předvedla pár baletních prvků, dva chlapi break dance a dvě děvčata se domluvila, že příště vezmou flétničky.

Co by koho bavilo: nejčastěji se ozývaly hlasy pro tanec a hry.

Hra jména: Děti sedí v kruhu a tleskají dvakrát do dlaní, dvakrát do kolen. Při tleskání do dlaní říkají svoje jméno, při pleskání do kolen říkají jméno toho, koho vyvolávají. Vyvolaný pokračuje. Všichni by měli dodržovat rytmus.

V závěru hodiny jsme začali hrát hru na štěňata. Probrali jsme, jak štěňata vypadají a jak se chovají, když se narodí. Jsou slepá, neví kde jsou, co se s nimi děje. Přelézají jedno druhé, kňučí a snaží se být co nejvíc slyšet. Za pár dní začínají vidět a uvědomují si, že mají sourozence, a že s nimi může být i legrace. Maminka je učí pravidlům, například, že se nečůrá do pelíšku, že ji nemohou kousat do uší apod. Když se štěňata naučí tyto základní věci, odcházejí k novým pánům. Tady již se učí mnohem víc. Učí se slyšet na jméno, povely, učí se, co se v tomto novém domově smí, a co ne.

Setkali jsme se poprvé a některé děti zkoušely, kam až mohou zajít. Domluvili jsme se, že jsme čerstvě narozená štěňata. Ještě jsme slepá a překřikujeme se. Uvidíme, jak za našich 10 setkání vyrosteme.

2. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Losované písničky
- ♪ Co kdo chce ukázat (hra na flétnu, tanec ...)
- ♪ Specifikace programu, kde jsou již zakomponována přání dětí
- ♪ Country tance (Zuzana)
- ♪ Hudebně-pohybová hra – Tancujeme labadu
- ♪ Hra s rytmy - nástroje
- ♪ Pohádka o paní Muzice
- ♪ Taneček Měsíček
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)

Losované písničky: Hrajeme písničku a rozpočítáváme. Na koho padne volba, když písnička skončí, vylosuje lístek, kde jsou napsány názvy různých (známých i méně známých) lidových písní. Tu píseň pak zazpíváme společně nebo si ji poslechnou.

Tancujeme labadu: děti chodí v kruhu v rytmu písně a postupně se při tom vzájemně drží za ruce, ramena, kolena atd. podle textu.

Hra s rytmy: předávání rytmu v kruhu, rytmické ozvěny, nápodoba deště, krupobití ...

Pohádka o paní Muzice: Na jednom zámku bydlela paní Muzika. Pan král se na ni rozzlobil a vykázal ji ze zámku. V tu chvíli všechno ztichlo. Nebyl slyšet zpěv ptáků, praskání ohně v kamnech, zurčení potůčku, smích dětí, padání deště atd. Král si uvědomil, co všechno pro něj muzika znamená, a že bez ní se z života vytrácí radost. Muziku povolal zpět a vážil si jí.

Taneček Měsíček: jedná se o původní rehabilitační tanečky v sedě pro seniory. Tanečky jsem přizpůsobila pro děti (vychází měsíček, je úplněk, jdeme spát, maminka nasvítí a sfoukne svíčku).

3. hodina:

- ♪ Přivítání - očekávání
- ♪ Písničky obsahující slova – kůň, Andulka, voda ...
- ♪ Rytmické hry – říkadla
- ♪ Hudební prožitky – poslech - bubny, tancujeme jako indiáni
- ♪ Nová píseň – Pásli ovce Valaši – rozdělení nástrojů a hlasů
- ♪ Taneček Mávání
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)
- ♪ Rytmické hry – říkadla

Říkadla mají rytmus, který je pro děti samozřejmostí. Hráli jsme je na různé nástroje a dětem to šlo skvěle.

Hudební prožitky – poslech - bubny, tancujeme jako indiáni.

Připravila jsem děti na to, že budeme indiáni, kteří tancují okolo ohně. Nejdříve jsme si kousek poslechli a se zavřenýma očima jsme si představovali indiány. Pak jsme začali tančit. Děti mohly tančit libovolně. Šlo o vybití energie a improvizaci.

Pásli ovce Valaši:

Připravila jsem texty s barevně rozlišenými pasážemi pro jednotlivé nástroje (viz příloha č. 4). Děti texty obdržely s tím, že podle hudby (neumějí číst) a veršů si prstem ukazovaly, kde jsme. Zkoušeli jsme hlasy (ozvěna) a hru na jednotlivé nástroje podle rozvržení. Texty si vzali domů, aby jim sourozenci nebo rodiče mohli pomoci s učením slov.

Taneček mávání: zvedáme ramena, nohy, máváme na sebe, hladíme pejska a kočičku, motáme klubíčko.

4. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Losované písničky
- ♪ Opakování nové písně s důrazem na hru na nástroje a dynamiku
- ♪ Hudebně-pohybová hra Pletla jsem...
- ♪ Rytmické ozvěny
- ♪ Taneček Měsíček
- ♪ Vyprávění z tábora o Duchu lesa
- ♪ Zopakování nové písně
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)

Hra Pletla jsem... Děti se drží v kruhu za ruce. Kruhem se proplétá jedno z dětí a ostatní zvedají ruce podle toho, kde dítě prochází. Když píseň skončí přidá se k proplétajícímu dítěti to, které je v tu chvíli nejbliže. Píseň pokračuje. Při této hře jde o nácvik udržení rytmu a o spolupráci.

Rytmické ozvěny: někdo zahraje rytmus, ostatní jej opakují.

Příběh – co se stalo na táboře: Děti u ohně dělaly velký rámus, nezpívaly ale křičely. Přišel Duch lesa a vysvětlil jim, jak se v lese mají chovat a proč. Vysvětlil jim rozdíl mezi zpěvem a řevem. Zpěv zapadá do chodu přírody, protože příroda zpívá. Hudba je šumění stromů, tlukot srdce mládeže, když se tulí k mamince atd. Náš zpěv má přinášet radost, a pak splyne s přírodou.

Štěňata jsme si připomínali vždy před přechodem ze třídy zpět do družiny. Naše štěňátka v této fázi již viděla a věděla, že patří do téhle smečky. Také již věděla, co se doma v pelíšku u maminky smí a co se nesmí.

5. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Hra pějme píseň dokola
- ♪ Pásli ovce Valaši

- ♪ Hudebně-pohybová hra - Mašinka
- ♪ Nová píseň – Zdraví z Posázaví
- ♪ Poslech relaxační hudby – co tam kdo slyšel, jak to na něj působilo
- ♪ Zopakování obou nových písní
- ♪ Tanečky – Měsíček, Mávání
- ♪ Návrh dětí – na závěr uděláme vystoupení pro spolužáky a rodiče
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)

Hra: při písni Mašinka se děti drží v pase a proplétají se třídou. V roli mašinky se střídají. Důležité je, aby strojvedoucí vedl mašinku bezpečnou cestou, držel rytmus písně, a aby vagonky spolupracovaly.

Píseň Zdraví z Posázaví: Děti si ji vybraly samy. Jde o píseň z pohádky. Slova znaly. Upravila jsem ji pro hlasy a nástroje.

Poslech relaxační hudby: Děti seděly v libovolné pozici na zemi se zavřenýma očima. Jejich úkolem bylo poslouchat a představovat si, co jim hudba vypráví. Šlo o moment ztišení a soustředění se na prožitek.

Při hodnocení přišly děti s nápadem, že bychom měli ukázat, co umíme. Domluvili jsme se na závěrečném vystoupení.

6. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Losované písničky
- ♪ Opakování nových písní
- ♪ Rytmické ozvěny
- ♪ Hudebně-pohybová hra – Tancujeme labadu
- ♪ Tanečky – Měsíček, Mávání, Okna
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)

Poslech: Hrála jsem známé i neznámé písně. Děti hodnotily, která je rychlá, pomalá, tichá, hlasitá, veselá, smutná atd. Také zkoušely dávat návrhy, kam by se hodil doprovod nějakého nástroje.

7. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Opakování písniček a tanečků
- ♪ Sestavení programu vystoupení, stanovení termínu
- ♪ Hudebně-pohybová hra – Pletla jsem
- ♪ Hra s rytmy - počasí, nálada
- ♪ Hudební hádanky
- ♪ Country tanec - Zuzana
- ♪ Zopakování programu na vystoupení
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)

Hra s rytmy: hru jsme rozšířili o vyjádření nálady. Nejdříve jsme zkoušeli říci náladu a tu vyjádřit. Pak opačně – někdo něco zahrál a ostatní hádali, jakou náladu vyjadřuje.

Hudební hádanky – děti hádají dle úryvku melodie, rytmu či slov, o jakou písničku jde.

Štěňata jsou připravena odejít kdo nových rodin.

8. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Písničky na přání
- ♪ Zopakování programu na vystoupení
- ♪ Hudebně-pohybová hra (jména)
- ♪ Rytmické ozvěny
- ♪ Zopakování programu na vystoupení
- ♪ Hudební hádanky
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)

Nácvik na vystoupení – děti si uvědomují sounáležitost a nutnost spolupráce. Směřujeme k jasnému cíli.

9. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Losované písničky
- ♪ Zopakování programu na vystoupení
- ♪ Hudebně-pohybové hry – Čížečku, Ruku dopředu dej
- ♪ Rozbor – co se nám během našich hrátek podařilo a co ne
- ♪ Zopakování programu na vystoupení
- ♪ Zhodnocení dnešního programu
- ♪ Rozloučení (štěňata)

Hry: Čížečku, čížečku znají již ze školky (předvádějí např. jak roste mák). Ruku dopředu dej (také známá jako píseň Hoky koky). V rytmu dávají dopředu a dozadu ruku, nohu, hlavu atd. Následuje otáčení, tleskání a výskok.

Co se nám podařilo: Nejvíce děti oceňovaly, že se na naše setkání vždy těšily. Aktivity se jim líbily a byla tady legrace. Děti získaly nové kamarády. Nejlepší ocenění daly hrám, tanečkům, písňím a hře na nástroje. Nejméně oceňovaly poslech a improvizaci.

Štěňata jsou u nových majitelů a přizpůsobují se novému prostředí. Učí se zvládat povely, a když jim to jde, dělají svým majitelům radost.

10. hodina:

- ♪ Přivítání
- ♪ Rozezpívání
- ♪ Zopakování programu na vystoupení
- ♪ Odchod na vystoupení, vystoupení
- ♪ Poděkování
- ♪ Rozloučení

Rozezpívání – ozvěna – předzpívám motiv (např. rozložený akord) a děti to opakují.

Vystoupení proběhlo v největší místnosti školní družiny. Byly zde děti ze všech oddělení družiny a rodiny vystupujících. Rodiče měli kamery a fotoaparáty, čímž vystupující získali ještě větší pocit zodpovědnosti a důležitosti.

Po přivítání jsem shrnula, co jsme s dětmi dělali, a co jsme dokázali. Rodičům jsem poděkovala, že mi umožnili provedení výzkumu pro bakalářskou práci, a že mi dali souhlas použít fotografie z naší činnosti (viz příloha č. 3).

Posluchače jsem vyzvala, aby zpívali a tančili s námi.

Program vystoupení:

- Rybička maličká – známá píseň. Dala jsem ji na začátek, aby se mohli všichni zapojit.
- Taneček Měsíček – nejdříve jsem taneček předvedla a vysvětlila jednotlivé prvky. Pak s námi mohl tančit každý, kdo chtěl.
- Pásli ovce Valaši
- Taneček Mávání
- Zdraví z Posázaví – pro velký úspěch jsme píseň opakovali.

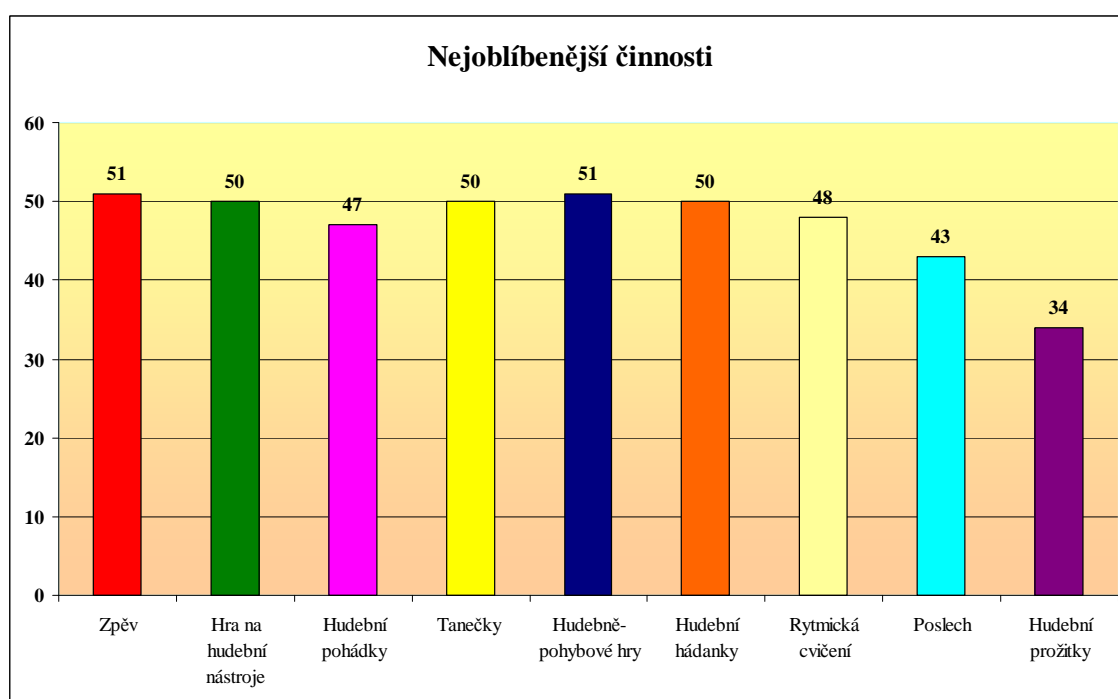
Po vystoupení za mnou přišli někteří rodiče, aby mi poděkovali. Mrzelo je, že naše aktivity již nebudou pokračovat.

7.2 Výsledky strukturovaného pozorování

7.2.1 Vyhodnocení tabulkou

Pro základní orientaci jsem sestavila tabulku (příloha č. 2, tabulka č. 2). Položky jsou hodnoceny jednoduchým bodovým hodnocením se stručným komentářem.

Z výsledků lze odvodit, které děti potřebují při aktivitách jakou míru podpory. Nejvyšší míru podpory potřebuje Maruška, nejnižší Dan (viz příloha č.2, graf č. 1).



Dále jsem podle tabulky vyhodnotila oblíbenost jednotlivých aktivit u této skupiny žáků: Jako nejoblíbenější aktivity se jeví zpěv a hudebně-pohybové hry. Nejnižší součet bodů vyšel u hudebních prožitků.

7.2.2 Vyhodnocení strukturovaného pozorování

Pro zaznamenávání výsledků strukturovaného pozorování jsem si vytvořila archy, kde jsou stanovena shodná kritéria: výchozí stav, motorika, emocionální oblast, kognitivní oblast, sociální oblast, hudební oblast, popis stavu respondenta při ukončení aktivit a závěr, doporučení.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Adam	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Adam byl jediný ze své třídy. Při prvním setkání se jevil trochu nejistě, hledal opěrný bod, kamaráda. Postupně se začal více kamarádit s Romanem a s Danem. Do všech činností se však hned od začátku zapojoval. Nejvíce ho bavily tanečky a hudebně-pohybové hry. Pokyny chápal rychle, také jeho reakce a odpovědi byly pohotové.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Hra na nástroje ho bavila, má přirozený smysl pro rytmus. S nástroji zacházel obratně. Nejvíce se mu líbila dřívka. Po pár setkáních, když se seznámil s ostatními chlapci, zkoušeli, kdo je při hře lepší, což podle nich znamenalo hlasitější. Bylo to skvělé uvolnění po vyučování.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Bystrý, vnímavý, pohotový. Rád napodoboval druhé, dělal jim zrcadlo. Někdy to mohlo vyznít až jako ironie. Verbální projev: zřetelná přiměřeně hlasitá řeč. Neverbální projev: velmi výrazný oční kontakt, nápodoba grimas a pohybů. Ve tváři měl většinou výraz očekávání a šibalství.
Kognitivní oblast (chápatost, úsudky atd.)	Dobře chápal, co se po něm chce, s chutí ale vybočoval. Místo vedoucího aktivity raději napodoboval kamarády, a to především tehdy, když dělali něco jiného, než co se mělo dělat. Nikdy to ale nedospělo do stádia výrazného narušení aktivity. Většinou stíhal sledovat děj a reagoval pohotově.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	Komunikace u něj probíhá velmi živě, a to verbální i nonverbální. Byl nepřehlédnutelný. Jeho aktivity ale nepřesáhly únosnou mez.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Rytmus a jeho změny mu nečinily žádné problémy. Pokud někdy z rytmu vypadl, rychle se opět přizpůsobil.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Adam se bez problémů seznámil s ostatními vrstevníky. Do kolektivu zapadl naprosto přirozeně. Občas ostatní dráždil nápodobou grimas a pohybů. Během našich setkání postupně ustupoval ze své pozice klauna a víc se soustředil na zpěv a hru. Připravované vystoupení pro něj mělo velký význam, chtěl se předvést v tom nejlepší světlo.
Závěr, doporučení	Normální zdravý chlapec zralý pro vstup do školy. Postupně poznává pravidla, která je třeba dodržovat. Nemá s tím větší problémy. Má zdravé sebevědomí. Rád se předvádí a záleží mu na úspěchu. Dle mého názoru je pro něj skvělá motivace, že se může předvést v dobrém světlo a ukázat, co umí.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Adélka	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Adélka je sluníčko. Usmívá se na všechny strany a stále vyzařuje dobrou náladu. Ačkoliv svým zjevem a projevem přitahuje vrstevníky, preferuje spíše jednu opravdovou kamarádku. Dvojice Adélka a Natálka byla v naší skupině velmi výrazná. Je velmi pohotová, rázná, má zdravé sebevědomí. Nečiní jí problém být středem pozornosti, je skvělou oporou pro Natálku. Společně nám například zahrály na flétnu. Rychle chápe a přizpůsobuje se.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Na nástroje hraje ráda, hru si užívá, dává průchod své energii. S nástroji zachází obratně. Správnost provedení ji nijak netrápí. Podobné je to i s tancem.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Hovorná, zapadala, nijak se nevymykala. Gestikulace živá. Verbální projev: řeč přiměřeně hlasitá, zřetelná. Neverbální projev: o všechny činnosti projevovala čilý zájem, stále vyzařovala dobrou náladu. Gestikulace i mimika se nijak nevymykaly, zpěv byl přiměřeně hlasitý.
Kognitivní oblast (chápavost, úsudky atd.)	Do všech činností se pouštěla s nadšením, které jí ale ne vždy vydrželo po celou dobu. Rychle chápala, co se požaduje. Improvizace jí nečinila problémy, vlastně improvizovala i tehdy, kdy se to po ní nepožadovalo. Hru i zpěv si užívala.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	V kolektivu se cítí dobře, nemá problémy s komunikací. Je vnímavá a usměvavá. Její bezprostřednost, pohotovost a sebejistota velmi dobře působí na její kamarádku.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Má dobrý hudební sluch, dobře vnímá rytmus. Tempové změny jí nečinily problémy.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Adélce nevadí být středem pozornosti. Je přirozená a bezprostřední, vše si užívá. Svým optimistickým nábojem přitahuje pozornost ostatních, aniž by si to uvědomovala. Pro ni je důležitý prožitek a radost z činnosti, správností provedení se netrápí. Velmi dobře se cítí ve společnosti Natálky, pro kterou je oprou a vzorem.
Závěr, doporučení	Adélka se mi jevila jako bezproblémové šťastné dítě. Pokud bych u ní měla hledat oblast působení pomocí muzikoterapie, možná bych se v budoucnu zaměřila na větší soustředění a preciznost při jednotlivých činnostech. Zatím jsem ale neviděla žádný problém k řešení.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Dan	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Dan se nijak výrazně neprojevoval. Ačkoliv zde měl kamarády ze třídy, s nikým se moc nebavil. O aktivity projevoval pouze mírný zájem. Nejvíce ho bavil zpěv a hudebně-pohybové hry. Pokud měl vybrat písničku, nevěděl jakou, pokud dostal otázku, odpovídal stručně.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Zpočátku se mu do hry na nástroje moc nechtělo. Pak se mu ale zalíbila dřívka. Snažila jsem se, aby měl možnost vyniknout (například při rytmických ozvěnách udávat rytmus). Po pár setkáních získal jistotu a s dřívky zacházel obratně.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Zamlklý, nenápadný, gestikulace je mírná. Zapojovat se začal až po několika setkáních. Verbální projev: tichá řeč, stručné vyjadřování. Neverbální projev: málokdy se usmíval, zřídka udržoval oční kontakt. Oční kontakt začal udržovat ve chvíli, kdy ho začala bavit hra na dřívka. Hledal u mě nápovědu a povzbuzení. Při úspěchu se usmíval.
Kognitivní oblast (chápatost, úsudky atd.)	Dobře chápal, co se po něm chce, ale nechtěl se projevit. Odpovědi na jednoznačné otázky typu hádanek mu nedělaly problém. Měl ale problém mluvit o svých dojmech, pocitech, prožitcích a vyjádřit vlastní názor,
Sociální oblast (interakce, komunikace)	Je spíše tichým pozorovatelem. Do řádění ostatních chlapců se nezapojuje, spíše komunikuje s děvčaty ze třídy. V průběhu aktivit ale získal větší sebejistotu a vlivem prostředí, ve kterém se cítil bezpečně, začal být v projevech živější a projevoval i větší zájem o dění a kamarády.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Ve chvíli, kdy začal spolupracovat, bylo možné pozorovat, jak hudbu vnímá. Rytmus mu nečinil žádné problémy, rád vymýšlel netradiční rytmické variace. Na změny reagoval pomaleji, potřeboval ujištění a podporu.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Dan potřeboval poznat, že zde je bezpečné prostředí, ve kterém se nemusí bát se projevit. V průběhu aktivit získal určitou sebejistotu a začal více komunikovat. I jeho neverbální projev se stal výraznějším. Na závěrečném vystoupení působil klidně a soustředěně.
Závěr, doporučení	Podle mého názoru Dan těžce snáší změny. Přejichod do školy ho znejistil. Potřebuje získat pocit jistoty a získat opěrné body – zjistit, v čem je dobrý. Myslím si, že zde je velmi důležitá podpora pedagogů i rodičů, aby mu pomohli získat dostatečné sebevědomí.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Jirka	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Jirka nejevil žádné známky problémů s adaptací. V kolektivu se cítí dobře, je živý, komunikativní a velmi aktivní. Potřebuje rychlé střídání činností. Problém mu činí pouze zklidnění a ztišení, na což jsem se u něj zaměřila.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Ve hře na nástroje se zpočátku projevovala zbrkllost a nepozornost. Manipulace mu ale nečinila problémy. Rytmus vnímal velmi intenzivně, hrál celým tělem.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Jirka je veselý živý chlapec. Do každé činnosti se pouští s chutí. Gestikulace je živá, mimika přiměřená. Očima těká z osoby na osobu a z místa na místo, jako by nechtěl nic promeškat. Jakmile zaznamená nějaký podnět, zapomíná na to, co právě dělá a reaguje na tento podnět. Verbální projev: řeč je hlasitější, rychlá. Neverbální projev: hodně se usmívá. Oční kontakt je intenzivní ale krátký, těká očima z místa na místo. Jeho výraz vyjadřuje bystrost a očekávání. Jeho odpovědi, vzhledem k nesoustředěnosti, jsou občas neadekvátní.
Kognitivní oblast (chápatost, úsudky atd.)	S pochopením zadání měl problém, zvláště šlo-li o nové činnosti. Vliv zde často hrálo nesoustředění. Odpovědi na otázky typu hádanek mu někdy dělaly problém. Také mu nevyhovovaly činnosti typu poslech a improvizace. S vyjádřením vlastního názoru ale problém neměl.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	V kolektivu výrazný, aktivní, oblíbený. Rád se zapojuje do klukovských hrátek. Pokud jej někdo kontaktuje (slovem, pohledem), reaguje okamžitě.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Má průměrný hudební sluch. Ve zpěvu nijak nevyčnívá, ale zpívá s chutí. Nejvíce se vyžívá v rytmických cvičeních a pohybových hrách. Změny rytmu zvládá. Pokud se po celou dobu soustředí, má i dobrou schopnost rytmus udržet. Nejlepší motivací pro něj je, že to bude legrace a bude pochválený. Nevyžaduje vyšší míru podpory.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Ve druhé polovině našich setkání se dokázal soustředit na činnosti, které jsme častěji opakovali, a kde měl danou jasnou roli. Vnímání hudby a rytmu se zintenzívnilo, snížila se roztěkanost.
Závěr, doporučení	Jirka musí mít přesně stanovená pravidla. Tam, kde jsem po něm chtěla improvizaci, se necítil dobře. Nejraději má činnosti, které přinášejí příjemný prožitek, a které již zná. Při zadání nového úkolu je třeba mu věnovat vyšší pozornost, zaměřit se na to, zda úkolu rozumí.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Kuba	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Kuba je drobné postavy. Je velmi živý a bystrý. Má zdravé sebevědomí a na svůj věk široké spektrum znalostí a dovedností. V kolektivu působí jako přirozená autorita. Je ale velmi neposedný. Při svém neklidu a spouště činností konaných zároveň, však obdivuhodně dobře stíhá vnímat prováděnou činnost. Je citlivý a vnímavý.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Hra na nástroje jej okouzlila ihned. Je pohybově i hudebně nadaný, takže s touto činností neměl nejmenší problém. Ve hře se výrazně projevoval jeho temperament. Hudebně-pohybové hry jej také bavily, ale zde často vypadal z dané role a měl tendence věnovat se jiným činnostem.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Jeho neverbální projev je bohatý a dobře čitelný. Gestikulace je živá. Má výrazné emotivní reakce. Řeč je vždy doprovázena bohatou mimikou a gestikulací. Verbální projev: řeč je hlasitější a rychlá, někdy až překotná. Má bohatou slovní zásobu a mnohdy nečekané slovní obraty. Neverbální projev: Snaží se udržovat oční kontakt. Když se soustředí, mírně nakrčí čelo a vypadá téměř zamračeně. Jinak má na tváři většinou široký úsměv.
Kognitivní oblast (chápatost, úsudky atd.)	Neměl nejmenší problém pochopit, co vyžadují. Úsudky má pohotově a věcné, je znát, že na svůj věk má neobyčejný všeobecný přehled. Má také bujnou fantasmii. Když mluvil o svých dojmech, pocitech a prožitcích, nebyl soustředěný. Často utíkal do fantasmie nebo ke zcela jiné činnosti.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	Kolektiv ho bere jako přirozenou autoritu. Je menšího vzrůstu, ale nepřehlédnutelný. Je všude a dělá všechno. Také všechno komentuje. Srší energií. Když je upozorněn na nevhodné chování, reaguje okamžitě a dobře.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Má dobrý smysl pro rytmus, rád hraje a tančí. Změny rytmu mu nedělají problém, naopak jej občas mění i sám aniž by to narušilo celek. Rád zkouší nové věci a improvizuje. Pochvala je pro něj hnacím motorem.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	U Kubu k žádné výrazné změně nedošlo, nebyla potřeba. Aktivity ho bavily a vystoupení zvládl skvěle.
Závěr, doporučení	Měl by se věnovat tanci a sportu. Jeho nepřeborné množství energií je potřeba nasměrovat žádoucím směrem. Rodiče si to zřejmě uvědomují. Pochlubil se, že chodí na break dance a do skautského oddílu.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Maruška	Věk: 7 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Maruška je živá a impulsivní. Očima těká z místa na místo, zasahuje do hovoru, vrtí se, stále vyžaduje pozornost. Má výraznou potřebu tělesného kontaktu. Vždy mi běžela naproti s otevřenou náručí. Jak to bylo možné, tak se ke mně přivinula, přimáčkla, objímala mě atd. Do všech činností se hned od začátku aktivně zapojovala, vše dělala s nadšením, ale také s určitým neklidem.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Hra na nástroje ji bavila, má smysl pro rytmus. S nástroji z počátku zacházela méně obratně, vyžadovala individuální ukázkou. Připomínky k držení nástroje jí nevadily, naopak, považovala to za vítaný projev pozornosti. Postupně se při hře uvolňovala a ke konci již nejevila známky nejistoty.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Maruška pravděpodobně trpí citovým deficitem. Je impulsivní, vyžaduje pozornost a tělesný kontakt. Pokud nemá pocit nedostatku, dobře spolupracuje. Možná by jí prospěl ještě rok ve školce. Verbální projev: řeč přiměřeně hlasitá s náznakem mazlivého tónu. Neverbální projev: čilé pohyby očí, neposednost, ve tváři výraz očekávání.
Kognitivní oblast (chápatost, úsudky atd.)	Dobře chápala, co se po ní chce. Vyžadovala větší míru podpory, což jsem chápala spíše jako vyžadování pozornosti. Skutečné problémy se zvládnutím jednotlivých aktivit jsem u ní nepozorovala.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	Je komunikativní. Vyžaduje velkou míru interakce, očekává zpětnou vazbu hlavně od vedoucího aktivity. Do hovoru se zapojuje neustále, skáče do řeči ostatním.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Rytmus a jeho změny jí nečinily žádné problémy. Občas vypadávala z rytmu pouze vlivem nedostatečného soustředění.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Maruška se v kolektivu cítila dobře. Během našich setkání se postupně zklidňovala. Méně skákala do řeči ostatním, více se soustředila na zadané úkoly. Při nácviu vystoupení pocítila kolektivní odpovědnost a začala svou roli v programu brát vážně. Vystoupení zvládla skvěle.
Závěr, doporučení	Pro Marušku je velmi důležité cítit zájem. Pozornost však vyžaduje někdy i způsoby, které se do základní školy nehodí. Naštěstí se ale zatím setkává s pochopením od pedagogů i od vrstevníků. Vyžaduje do jisté míry individuální přístup, kterým by bylo možné usměrnit nežádoucí projevy. Touží získat přátele, jistotu. Pravděpodobně by potřebovala vyšší míru pozornosti i ze strany rodiny.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Natálka	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Je milá a čilá. Širší společnost vrstevníků nevyhledává, je vázána na Adélku. Do činností se zapojuje aktivně, snaží se vše dělat co nejlépe. Někdy ale soustředěním na provedení potlačuje vlastní prožitek. Při druhém setkání nám s Adélkou předvedly hru na flétnu. Natálka na své kamarádce visela očima. Sama by si na to sama netroufla..
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Má ráda hudbu a zpěv. Soustředí se na správné provedení, čímž je potlačován prožitek. Podobné je to i s tancem.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Hovorná, zapadala, nijak se nevymykala. Gestikulace byla umírněná. Verbální projev: řeč přiměřeně hlasitá, horší výslovnost sykavek. Neverbální projev: o všechny činnosti projevovala zájem, snažila se vše dělat správně. Gestikulace i mimika se nijak nevymykaly, zpěv byl spíše tišší.
Kognitivní oblast (chápat, úsudky atd.)	Zadání pozorně sledovala a snažila se vše dělat dobře. V prožitku jí bránilo stále napětí. Rychle chápala, co se požaduje. Improvizace jí ale činila problémy. Uvolnění bylo znát při zpěvu známé písně. Zdálo se mi, že při zpěvu a v uvolnění znějí její sykavky daleko jasněji a jemněji. Na vypořádání skutečné změny jsme ale měly málo času.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	V kolektivu se cítí dobře, nemá problémy s komunikací. Je spíše tišší, ale vnímavá a usměvavá. Nejraději se bavila s Adélkou, ostatní děti moc nevyhledávala.
Hudební oblast (vnímání, tempové změny atd.)	Má dobrý hudební sluch, dobře vnímá melodii i rytmus. Tempové změny jí nečinily problémy.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Nerada je středem pozornosti. Stresuje ji pocit, že by se dopustila chyby. V průběhu setkání jí podporovala Adélka. Všechno dělaly společně. Pokusila jsem se je při hře na nástroje rozdělit. Po chvíli to již nebyl žádný problém. Začala se více zapojovat a nejevila tolik známek napětí.
Závěr, doporučení	Podle vypořádání skutečností předpokládám, že Natálka je doma stavěna do role holčičky, která nedělá chyby. To jí částečně znesnadňuje adaptaci na školu. Při komunikaci pomocí hudby a při spolupráci bylo znát uvolnění ve verbálním i neverbálním projevu. Při zpěvu se zdálo, že se při uvolnění a zaměření na tempo se stává její řeč zřetelnější. K vytvoření skutečného závěru bychom se ale musely setkávat déle. Komunikace a společné činnosti s vrstevníky jí evidentně prospívají. Natálka se potřebuje občas vymanit ze své role, uvolnit se a dát průchod citům a radosti, prožít si naplno ne pojem „já“, ale „my“.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Nikolka	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Nikolka je drobná, nenápadná, spíše se drží stranou. Je ale znát, že hudbu má v krvi. Většinu činností vykonávala s lehkostí a samozřejmostí.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Hra na nástroje jí nečinila žádné problémy. Nejvíce si oblíbila triangl. Její hra vyzařovala lehkost a eleganci.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Byla spíše tišší, netoužila po tom, aby vynikla. Výraz tváře byl většinou poklidný. Emocionální reakce se neprojevovaly nijak bouřlivě, spíše mírným úsměvem či zamyšleným výrazem. Gestikulace nebyla nijak výrazná. Verbální projev: přiměřeně hlasitá srozumitelná řeč, adekvátní odpovědi. Neverbální projev: udržovala oční kontakt, byla pozorná. Celým vzezřením vyzařovala spokojenost z činností, které jsou pro ni příjemné a samozřejmé. Hudbu prožívala celým tělem - mírně se pohupovala, podupávala, poťukávala si rukama.
Kognitivní oblast (chápanost, úsudky atd.)	Dobře chápala, co se po ní chce. Vždy se rychle přizpůsobila. Více jí vyhovovaly praktické činnosti, spíše než pohádky či poslech. Při ostatních činnostech dokázala být pozorná. Největší problém jí dělalo hovořit o pocitech. Vše hodnotila spíš stručně – „líbí se mi to, nelíbí“.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	Je dobrou společnicí a posluchačkou. V kolektivu je oblíbená. Naše setkání si viditelně užívala. Měla velkou schopnost nechat se unést souzněním a přirozeně plynout s hudbou. Na naši skupinku měla motivující a zároveň zklidňující vliv.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Pro Nikolku je hudba něčím naprosto přirozeným. Má skvělý hudební sluch a smysl pro rytmus. Změnám se přizpůsobuje s lehkostí.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Nikolka se při našich setkáních ujistila v tom, že tato oblast se jí líbí, že jí tyto činnosti vyhovují. Získala chuť hrát na nějaký nástroj, líbila se jí flétna.
Závěr, doporučení	Podle mého názoru má Nikolka skvělé předpoklady pro rozvoj hudebního cítění. Pokud začne hrát na nějaký nástroj, je pravděpodobné, že bude úspěšná. Vzhledem k její přirozené hudebnosti lze předpokládat, že hudba bude pro ni do budoucna skvělou formou zájmové činnosti a relaxace.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Roman	Věk: 7 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Je o rok starší a robustnější. Do většiny aktivit se aktivně zapojoval. Komunikuje bez problémů. Nevyvolává spory, ale rád škádlí děvčata. Nejvíce ho bavily zpěv, hra na nástroje, hudebně-pohybové hry a hádanky. Jeho projev byl často hlasitější, než bylo žádoucí.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Na nástroje hrál s určitou těžkopádností, často přeháněl hlasitost. Také při tanečcích a pohybových hrách měl občas problém s pohybem, což mu ale neubíralo chuť se zapojit.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Hovorný, zapadal. Gestikulace byla výrazná ve chvílích zaujetí. Verbální projev: srozumitelná řeč, ve chvílích vzrušení hlasitější. Neverbální projev: sledoval veškeré dění, většinou se usmíval. Když se vžil do hry, měl soustředěný pohled, sevřené rty, tváře mu zčervenaly. Gestikulace i mimika se stávaly velmi výraznými. Měl sklon do hry vkládat neúměrnou sílu (hlasu, úderů).
Kognitivní oblast (chápanost, úsudky atd.)	Zadání dobře chápal. Pokud jsem ale chtěla, aby hudbu cítil, aby přizpůsobil sílu úderu a hlasitost zpěvu, byl to problém. Museli jsme se naučit, kdy je hra na nástroj určena k soutěži a k vybití emocí, a kdy je součástí hudebního celku a kolektivního prožitku.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	V kolektivu se cítí velmi dobře, nemá problémy s komunikací. Občas způsobí drobnou mrzutost svojí mírnou těžkopádností a zbrklostí. Vše hned napraví omluvou a úsměvem. Nemá nouzi o kamarády.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Má hudební sluch i smysl pro rytmus. Někdy se zamyslel a zapomněl hrát. Jindy se do hry tak vžil, že nepostřehl změnu rytmu.
Popis stavu respondenta při ukončení terapie	Je plný nevybité energie. Pokud jsem po něm chtěla přiměřenou hlasitost, musel se nejdříve vybit. Myslím si, že přínosem bylo pochopení rozdílu mezi hrou pro vybití energie a kolektivním prožitkem a společným cílem, kde není důležitá hlasitost, ale souznění.
Závěr, doporučení	Podle mne je u Romana problém koordinovat své emoce a projevy. Potřebuje dostatek aktivit, při kterých se může vyběhat a vykřičet. Na druhou stranu také potřebuje se občas zastavit a ztišit se. Ve škole je pro něj zatím důležité nezaniknout v hluku na chodbách a v jídelně. Při hodinách musí dodržovat řád, ale nahromaděná energie mu brání v soustředění. Prostřednictvím častého střídání činností lze dosáhnout lepší koordinace emocí a projevů.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Tereзка	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Tereзка je milá, komunikativní, veselá. Má trošku těžkopádné pohyby, což jí ale neubírá na chuti zúčastnit se veškerých nabízených aktivit. Do kolektivu rychle zapadla. Do všech činností se od začátku aktivně zapojovala.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Hra na nástroje ji bavila, ale občas měla problémy s koordinací pohybů při rychlejších rytmech. Také při tanci měla někdy trochu potíže, ale to jí nebránilo radostně pokračovat. Pravidelným opakováním aktivit se tempo upravilo a při posledních setkáních jsem již téměř žádné problémy nepozorovala.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Reaguje přiměřeně. Má bystrý pohled. Gestikulace je umírněná. Při činnosti, které jí činí problémy, má velmi soustředěný výraz. Její úsilí se odráží v načervenalém zbarvení obličeje. Verbální projev: řeč přiměřeně hlasitá, zřetelná. Neverbální projev: čilý zájem o veškeré dění. Velmi znatelné rozdíly mezi chvílemi soustředění a uvolnění.
Kognitivní oblast (chápavost, úsudky atd.)	Dobře chápala, co se po ní chce. Rychle reagovala, vždy měla pohotové komentáře a odpovědi.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	Je komunikativní, společenská. Reaguje pohotově, ráda žertuje. Je na ní znát rychlejší unavitelnost. Vždy ke konci našich setkání bylo znát, že je unavená a ztrácí pozornost.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Rytmus slyší a cítí dobře, ale občas má problémy s koordinací pohybů při rychlejším tempu.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Postupně mizelo napětí při tanci a hře na hudební nástroje. Tím, že se tanečky stále opakovaly, získala jistotu a na pohyb již se nemusela tolik soustředit. To samé probíhalo u hry na nástroje.
Závěr, doporučení	Bylo znát, že pravidelným cvičením se zlepšuje koordinace pohybů velmi rychle. Tereзка by měla mít příležitost provádět více činností zaměřených na motoriku a koordinaci pohybů. Pohyb s hudbou se mi jeví jako velmi dobrá a uvolňující forma.

VYHODNOCENÍ STRUKTUROVANÉHO POZOROVÁNÍ	
Vivien	Věk: 6 let
Období: září - prosinec 2012	

Hrátky s hudbou

Výchozí stav	Vivien by chtěla stále být středem pozornosti. Vyjadřuje se na svůj věk rádoby odborně s touhou oslnit ostatní. Ráda mluví o věcech, o kterých se její vrstevníci moc nebaví. Při každé činnosti se musela samostatně předvést. Když jsme tančili country, ona chtěla tančit klasické tance atd.
Motorika (manipulace s nástroji, hrubá a jemná motorika)	Je obratná, chodí na balet. Nástroj musela mít se sólovými vstupy (bubínek). Když má úkol, který považuje za vhodný, snaží se. Pokud je úkol, který podle ní pod její úroveň, bude činnost narušovat a vyžadovat pozornost.
Emocionální oblast (výrazy tváře, emocionální reakce, pestrost, vyjádření atd.)	Velmi nápadná gestikulace a mimika. Snaží se tvářit a chovat jako dospělá. Verbální projev: řeč zřetelná. Neverbální projev: mimika bohatá a nápadná. S oblibou špulí rty, významně mrká a zvedá obočí. Oční kontakt udržuje, když jí záleží na pozornosti druhého člověka.
Kognitivní oblast (chápatost, úsudky atd.)	Je bystrá a pohotová. Odpověďmi se snaží vzbudit zájem a překvapit. Někdy její reakce hraničí až s drzostí. Dopady si uvědomuje, provokace jsou cílené. Na rozdíl od druhých dětí mluví s oblibou o svých pocitech.
Sociální oblast (interakce, komunikace)	Pár děvčat ji obdivuje, ostatní její společnost nevyhledávají. Snažila jsem se usměrnit její chování a vtáhnout ji do společné činnosti. Pokud její projevy vybočovaly, nevěnovala jsem tomu pozornost, jindy jsem ji stručně usměrnila a zaměřila pozornost na jiného. Nešetřila jsem ale pochvalou když spolupracovala. Snad částečně pochopila, že při zpěvu a tanci je důležitý soulad.
Hudební oblast (hudební vnímání, tempové změny, schopnost udržet rytmus atd.)	Má hudební sluch a pohybové nadání. Rytmus udržuje, snaží se o dynamiku. Při tanci je hudební prožitek výrazný. Jako jedna z mála ráda mluvila o svých pocitech. Dobře reagovala na poslech i na hudební pohádky.
Popis stavu respondenta při ukončení aktivit	Při rozhovorech o hudebních prožitcích jsem se snažila, aby pochopila důležitost souznění a to, že každý v kolektivu má stejně důležitou roli. Při posledních setkáních již lépe spolupracovala. Vystoupení si užila.
Závěr, doporučení	Myslím si, že se pohybuje hodně mezi dospělými lidmi. Největší problém má se svou sebestředností. Je schopná a chytrá s bujnou fantasií. Intenzivnější styk s vrstevníky by jí mohl pomoci více si užívat své dětství. Zatím jsem si nevšimla, že by se jí podařilo najít si nějakou opravdovou kamarádku. Myslím si, že kamarádka by mohla usnadnit její začlenění do kolektivu.

7.3 Stručná metodika

Předpoklady:

- Motivovaný a připravený personál s potřebnou kvalifikací
- Vhodné prostory a pomůcky
- Připravený program s variantami častého střídání činností
- Účast musí být dobrovolná
- Účelná motivace
- Pravidelné rituály, které se opakují při zahájení a ukončení činnosti

Volba písně

Volba může probíhat mnoha způsoby. Neznámější je asi Pějme píseň dokola. Pro děti jsou také vhodná říkadla či rozpočítávka. V roli toho, kdo rozpočítává, se děti střídají. Také je možné pinkat si balónek nebo si v kruhu podávat míč. U koho skončí, ten si volí píseň. Dalším způsobem je napsat písně na lístečky a děti si losují.

Cíl: Chceme děti vtáhnout do hry a dát jim pocit důležitosti. Ony určují, co se bude zpívat, a o to více je to baví.

Hudebně-pohybové hry

Propojujeme hudbu s pohybem formou hry. Výše jsem stručně popsala některé z nich (Pletla jsem, Tancujeme labadu, Mašinka, Ruku dopředu dej). Velmi známé hry tohoto typu jsou také např. Zlatá brána či Chodí pešek okolo. Je rozdíl, zda tyto hry hrají děti na hřišti či zda jsou součástí hudebních činností. V druhém případě klademe důraz na dodržování rytmu (během hry můžeme rytmus měnit, aby si je děti lépe uvědomily), na rozdělení rolí a na spolupráci.

Cíl: Prostřednictvím hry vést děti k vnímání a přirozenému přizpůsobení se rytmu. Rozvíjet pocit sounáležitosti, učit se pracovat jako tým.

Hra na nástroje

Hra na nástroj nám poskytuje možnost sebevyjádření a prožitku souznění. Nejdříve by se děti měly s nástrojem seznámit. Musí se naučit, jaký má zvuk, jak se drží, kam a k čemu se hodí. Poté si můžeme začít s nástroji hrát. Napodobujeme zvuky počasí, zvířecí zvuky, vyjadřujeme emoce a nálady, pomocí nástrojů si také můžeme povídat. Vhodné je pro děti připravit písničku či hudební pohádku, kde mají nástroje svoji jasně danou roli.

Cíl: Seznámit se s nástroji. Naučit se rozlišovat zvuky a dynamiku – např. jemnost trianglu, razantnost bubínku, chvějivou zvonivost tamburíny, rytmický doprovod dřívěk atd. Podle zvuku a náboje daného nástroje pak poznat, kam a k čemu se hodí. Zapojit nástroje dle daného scénáře a prožít souznění a barevnost (porovnat píseň bez doprovodu nástrojů a s doprovodem), poznat a prožít dynamiku. Hra též přináší uvolnění a umožňuje vyjádření emocí (např. nástroje se hádají, říkadlo Hrabata knížata – soutěží poloviny zúčastněných mezi sebou atd.).

Rytmická cvičení

Rytmické hry umožňují bližší seznámení s nástroji a osvojení si správného způsobu hry. Jsou základem pro vnímání taktů a tempa, pro doprovod a improvizaci. Rozvíjí smysl pro rytmus a dynamiku. Tato cvičení též přispívají k lepší koordinaci pohybů. Děti rády hrají říkadla. Jsou pro ně známá a mají daný a výrazný rytmus.

Hra na ozvěnu se dá hrát ve dvojicích. Jeden zahraje rytmus, druhý jej opakuje a naopak. Ve skupině je to již složitější. Zahrají či zazpívám úryvek a po mně by jej měly opakovat nástroje, které se k tomu hodí. Povídáme si o tom, který nástroj tam patřil a proč. Předávání rytmu v kruhu – jeden zahraje rytmus, další jej zopakuje. Pak ten, co rytmus opakoval, vytvoří vlastní motiv.

Cíl: Rozvoj smyslu pro rytmus, zlepšení koordinace pohybů, vnímání taktů a tempa. Vnímání zvuků, naučit se vhodné uplatnění nástroje – vycítit, kam se hodí a kam ne – souznění.

Tanečky

Tanec je pro děti naprosto přirozený. Již malé děti se při zpěvu a poslechu v rytmu hudby pohupují a vrtí se. Vyjadřují tak svůj hudební prožitek. Podle Payneové (Payneová, 1999) tvoří učení řeči těla stejně důležitou součást komunikace jako verbální projev. Abychom mohli pohybovou paměť podnítit a rozvíjet, je nutné tanec opakovat a zkoušet. Opakování umožňuje prozkoumat a vybudovat si vlastní zkušenost. U mladších dětí je vhodné dát tanci rámeček příběhu. Děti si pak lépe zapamatují jednotlivé prvky a vžijí se do dané role.

Zpěv

Muzikoterapie není hudební výchova ani společné zpívání. Zde se klade hlavní důraz na prožitek, vybití emocí, vyjádření nálady, uvolnění. Správnost provedení, intonace, znalost slov písničky apod. jsou druhořadé. Při muzikoterapii může zpěv probíhat i beze slov formou brumenda či se zpívají pouze slabiky. Pro mladší děti ale může být improvizace obtížná. Lépe se jim plní jasně zadané úkoly. Nejraději zpívají známé písničky. Abychom zpěvu dali formu, například pro vystoupení, je vhodnější než nácviček kánonu či dvojhlasu použít formu ozvěny s rytmickým doprovodem.

Poslech, relaxace

Děti mladšího školního věku mají bujnou fantazii, ale minimální zkušenost se sebereflexí. Při poslechu jsou schopny říci co slyší – vodu, ptáčka atd. Dokáží také říci, zda je hudba rychlá, pomalá, tichá, hlasitá ... Těžké ale pro ně je zformulovat své pocity.

Improvizace

Tato forma je vhodnější spíše pro starší žáky a dospělé nebo pro individuální terapii. Improvizace při tanci se u žáků prvních tříd může zvrhávat do honičky, předvádění prvků break dance či baletu a do klaunských výstupů. Přimět děti ve věku 6ti let ke skutečnému prožitku a vcítění je velmi obtížné.

Snazší je improvizace s nástroji. Zde se dá dobře rozpoznat, který žák je kreativnější, a který má raději jasně nalinkované úkoly. Z tohoto pozorování lze vyvodit i určité návrhy a postupy pro motivaci daného žáka.

Hudební hádanky

Touto metodou je možné vyzkoušet, jak kdo vnímá rytmus a melodii, kdo je jak bystrý a pohotový, jaké má vyjadřovací schopnosti. Poznat píseň podle melodie není pro děti složité, i když se mění tónina. Poznat píseň pouze podle rytmu již je ale pro děti znatelně složitější. Skvěle jdou žákům prvních tříd hádanky, kde se objevují slova či úryvky známého textu.

Hudební pohádky

Hudební pohádky zařazuji a vymyslím si je podle dané situace a momentální potřeby něco sdělit. U dětí v této skupině jsem se snažila jim formou pohádek vytvořit kladný vztah a úctu k hudbě. Také jsem se pokusila o to, aby se učily hudbě naslouchat a naučily se nechat ji na sebe působit. V pohádkách lze snadno a nenásilně vyjadřovat pocity popisem situací a prostředí, pomocí pomlky a intonace hlasu. Při vyprávění sleduji především neverbální projev dětí a okamžitě reaguji na náznaky ztráty pozornosti (udělám dramatickou pauzu, oslovím dané dítě, vsunu rytmický prvek – např. „a kapky deště kapaly . ťuk, ťuk, ťuk“ atd.).

Hra, která se prolíná všemi setkáními a spojuje nás

Pro děti je důležitý pocit: „Jsem součástí, někam patřím, máme společný cíl“. Přirovnání ke štěňatům se dětem líbilo. Štěňátka jsou krásná, milá a veselá. Když se ale vžily do jejich role, zjistily, že to štěňata také nemají lehké a musejí se naučit mnoho věcí, především to, jak se mají kde chovat. Něco jiného se učí mezi sourozenci u maminky a něco jiného po nich chce jejich páníček. Tak je to i ve škole. Pomocí této hry se nám podařilo vyrůst ze smečky slepých štěňat, kterých se překřikují, přelézají a nevědí, co mají dělat, až do stádia štěňátek, která chtějí dodržovat pravidla, učit se a být chválena.

Hodnocení

Na konci každého setkání je dobré zhodnotit, co se dětem líbilo nejvíce a nejméně a proč. Postupem času si na to děti zvykly a dokázaly říci, co pro ně bylo nejlepší a co je moc nezaujalo. Větší problém již měly s vyjádřením, proč se jim to líbilo nebo nelíbilo. Na to, aby odpovědi byly plnohodnotné, jsme měli málo času. Setkání by musela probíhat delší dobu.

Zpětná vazba

Hodně mi také pomáhala zpětná vazba od vychovatelek školní družiny. Vychovatelky ode mne nevěděly, co na našich setkáních děláme, mohly pozorovat pouze reakce a chování dětí. Po prvních setkáních jsem se dozvěděla, s jakým nadšením děti naše setkání líčily, a s jakou odpovědností se učily texty písně. Také některé předváděly, co se naučily. U některých dětí se postupem času začaly objevovat i změny ve vztahu s vrstevníky. Tím, že se něco naučily, stoupalo jejich sebevědomí. Také pocit, že někam patří, jim pomáhal. Dále si myslím, že velký vliv na chování dětí má pocit hudebního souznění a sounáležitosti a uvědomění si důležitosti každé role v pojetí celku. Na vyvození seriózních závěrů výzkumu bychom ale potřebovali více času. Při dlouhodobější terapii by byla u dětí tohoto věku důležitá součinnost s rodinou.

7.4 Shrnutí

Jelikož pracuji v sociálních službách, kladu velký důraz na etickou stránku. Pro docházku dětí na aktivitu dali rodiče informovaný souhlas. Při závěrečném vystoupení jsem je seznámila s tím, co všechno jsme dělali a čeho jsme dosáhli. Samozřejmě jsem to podala takovou formou, aby tomu rozuměly i děti. Přiblížila jsem jim naši hru na štěňata a zhodnotila, kam jsme dospěli. Vysvětlila jsem jim důležitost hry na nástroje a souznění celku. Také jsem pochválila, jak jsme se skamarádili. Některé konkrétní případy, kde se mi zdálo, že by mohl být problém s adaptací na školu, jsem prokonzultovala s vedoucí vychovatelkou školní družiny. Moje závěry se mi z velké části potvrdily.

Muzikoterapie je specifická forma práce s hudbou, která má svůj plán, stanovený cíl, metody, vyhodnocení. Muzikoterapie není hudební vystoupení či akce ani společný zpěv. Činnosti z hudební výchovy a hudebních aktivit lze využít pro muzikoterapii. Nelze ale muzikoterapií nazývat běžnou činnost při hudební výchově.

Dobře a dlouhodobě prováděná muzikoterapie může mít pro pedagogiku velký význam. Může pomoci odstranit sociální i osobní bloky, odhalit problémy jedince, dodat sebevědomí, naučit děti více poznávat své emoce a naučit se s nimi zacházet atd. Pomocí muzikoterapie se ale také může podařit otevřít opravdu vážný problém. V tu chvíli je potřeba, aby zde byl člověk, který tento problém dokáže ošetřit. Ideální stav je, když muzikoterapii provádí přímo psychoterapeut nebo muzikoterapeut v rámci skupinové terapie za přítomnosti psychoterapeuta. Pokud to není možné, musí být muzikoterapeut natolik schopný a zkušený, aby v případě, že se otevře vážný problém, dokázal takovou situaci správně vyhodnotit, terapeuticky zvládnou a dokázal stanovit, jak dále s klientem pracovat.

8 Závěr

Hudba mě provází celým životem. Pracovala jsem léta s dětmi, poté s dospělými s duševním onemocněním. V poslední době se věnuji především práci se seniory. Při výzkumu jsem lépe pochopila specifika práce s různými skupinami klientů. Pomocí metod muzikoterapie lze nalézt a řešit problémy, zvláště osobnostní a vztahové. Metody ale musejí být vhodně volené s ohledem na danou skupinu či jednotlivce. To, co funguje v jedné skupině může, může v jiné skupině skončit nezdarem.

Žáci prvních tříd potřebují jistotu a jasně daná pravidla. Metody improvizace a poslechu zaměřené na prožitek nejsou pro většinu z nich přitažlivé. Raději improvizují při známých činnostech, jako například při hře na nástroje či při hudebně-pohybových činnostech a zpěvu.

Děti přišly do skupiny na základě výběru, který nebyl nijak cílený. Byly zde tedy děti, které mohly mít nějaký problém s adaptací na školu i děti, které se jevily jako naprosto bezproblémové. Prvním cílem, který jsem si stanovila, bylo poznat skupinu a pokusit se ji stmelit. Hudba měla být sjednocujícím prvkem usnadňujícím integraci. Myslím si, že tento cíl byl za použití zvolených metod naplněn.

Dalším cílem bylo vysledovat slabé a silné stránky jednotlivých dětí, tedy chování a povahové rysy, které by mohly mít spojitost s obtížnější adaptací na školu. Problémy, se kterými jsem se setkala, byly např. neschopnost udržet pozornost, roztěkanost, problém se zapojením do kolektivu, problém projevit se a nevybitá energie. Pro řešení těchto problémů jsem vhodné formy hledala poměrně snadno a úspěšně

Horší již to bylo u dívek, kde u jedné se mi zdálo, že je citový deficit a u druhé byl výrazný egocentrismus. Pomocí hudebního souznění a spolupráce při přípravě vystoupení se mi do určité míry podařilo tyto nežádoucí projevy chování ovlivnit tak, že při našich posledních setkáních již nebyly tolik výrazné.

Do budoucna by mě lákal například výzkum propojení muzikoterapie a logopedie. Narazila jsem např. na mírnou vadu řeči, která se při zpěvu známých písní stávala téměř neznatelnou.

9 Seznam zdrojů

Knižní zdroje

FRANĚK, M., *Hudební psychologie*. Praha: KAROLINUM, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2)

HELUS, Z., *Osobnost a její vývoj*, PRAHA: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7290-396-2

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: GRADA, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9

KLEVETOVÁ, D. DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: GRADA, 2008. ISBN: 978-80-247-2169-9

RNDr. MACHOVÁ, J., CSc. *Biologie dítěte pro speciální pedagogy ...*, Praha: UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE: 1985. Číslo publikace 1021-4652

Doc.PhDr. MIOVSKÝ, M. Ph.D., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Praha: GRADA, 2006. ISBN 80-247-1362-4

PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec...* Praha: PORTÁL, 1999. ISBN 80-7178-213-0

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: GRADA, 1999. ISBN 8071698288

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie...* Praha: PORTÁL, 1998.

ISBN 80-7178-557-1

Prof. PhDr. et RNDr. VÁGNEROVÁ, M. CSc., *Vývojová psychologie I. ...*, Praha: KAROLINUM, 2008. ISBN 978-80-246-0956-0

ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha PORTÁL, 2007. ISBN 978-80-7367-237-9

Další zdroje:

VODŇANSKÁ, J. Muzikoterapeut – novodobý léčitel... *Arteterapie*, 2006, č. 12/2006, s. 34-37.

WEBEROVÁ, J. Improvizační muzikoterapie... *Arteterapie*, 2006, č.12/2006, s. 37-41.
ISSN 1214-4460

Internetové zdroje:

MĚÚ STRAKONICE: .[on-line]. <http://www.skolstvi.strakonice.eu/z%C5%A1-strakonice-dukelsk%C3%A1-166>: 2008. [cit. 2013-4-25].

Mgr. VLČEK, V. *Výroční zpráva školy za školní rok 2010/2011*. [on-line]. <http://www.dukelska.strakonice.cz/>: 2011. [cit. 2013-4-25].

Seznam příloh

Příloha č. 1 Docházka

Příloha č. 2 Výsledky strukturovaného pozorování

Příloha č. 3 Nabídka pro rodiče a souhlas s uveřejněním fotografií

Příloha č. 4 Valaši

Příloha č. 5 Fotodokumentace

Přílohová část

Výsledky strukturovaného pozorování

Na aktivitu se přihlásilo 11 dětí. Aktivita probíhala v deseti hodinových celcích.. Pro základní orientaci jsem sestavila tabulku. Položky jsou hodnoceny jednoduchým bodovým hodnocením se stručným komentářem.

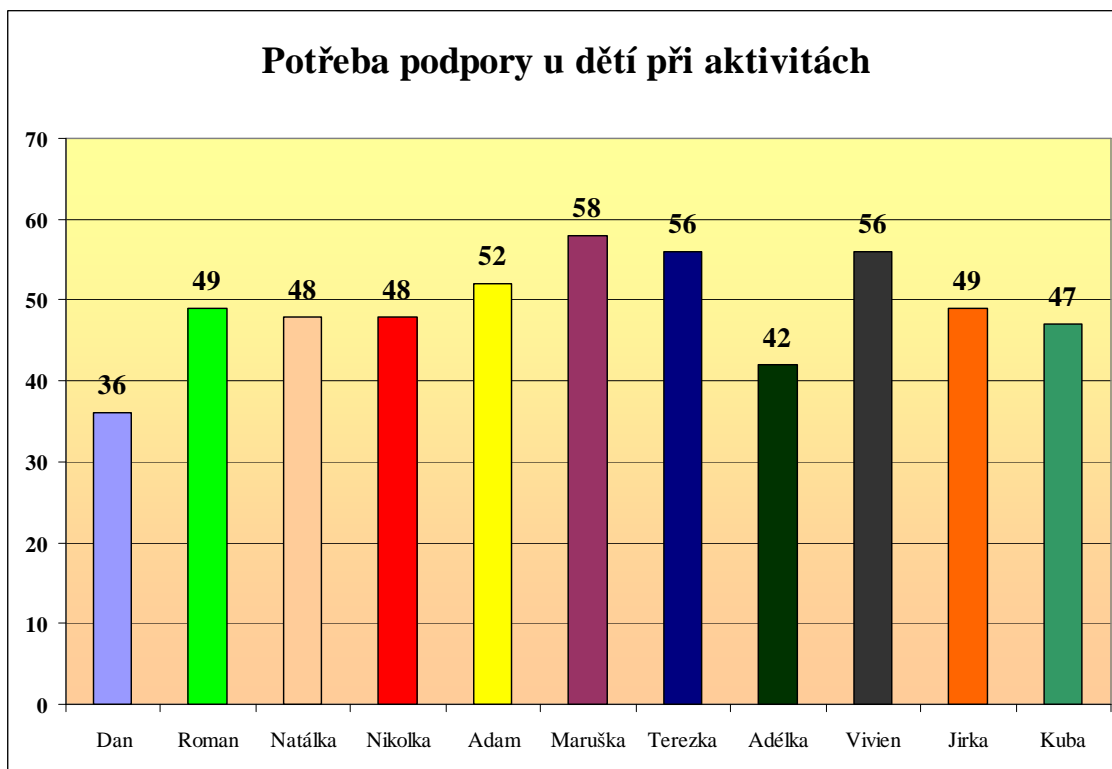
Kritéria pro vyhodnocení vyvíjené aktivity (body 1-5):

- 1 Dítě jde na aktivitu z vlastního rozhodnutí, ale do žádné z činností se aktivně nezapojuje.
- 2 Dítě je většinou pasivní. Zapojuje pouze občas do některé z nabízených činností.
- 3 Dítě se aktivně zapojuje do zhruba poloviny činností.
- 4 Dítě se aktivně zapojuje do téměř všech činností.
- 5 Dítě se aktivně zapojuje do všech činností.

Tabulka č. 2: Výsledky strukturovaného pozorování

První výsledky můžeme vyvodit z porovnání součtu bodů v tabulce.

	Dan	Roman	Natálka	Nikola	Adam	Marie	Tereza	Adéla	Vivien	Jirka	Kuba	Celkem
Četnost	5	6	6	7	5	9	7	8	7	10	10	80
Vyvíjená aktivita	3	4	4	4	5	5	5	3	5	4	5	47
Nejoblíbenější činnosti												
Zpěv	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	51
Hra na hudební nástroje	3	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	50
Hudební pohádky	3	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	47
Tanečky	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	50
Hudebně-pohybové hry	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	51
Hudební hádanky	3	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	50
Rytmická cvičení	3	4	4	4	5	5	5	3	5	5	5	48
Poslech	3	4	3	3	4	5	5	3	5	3	5	43
Hudební prožitky	2	3	2	2	4	4	4	2	4	3	4	34
Celkem	36	49	48	48	52	58	56	42	56	49	57	



Z výsledků lze odvodit které z dětí potřebuje při aktivitách nejvyšší a nejnižší míru podpory. Nejvyšší míru podpory potřebuje Maruška, nejnižší Dan.

Dále můžeme podle součtu ve vodorovných řádcích posoudit oblíbenost jednotlivých aktivit u této skupiny žáků: Jako nejoblíbenější aktivity se jeví zpěv a hudebně-pohybové hry. Nejnižší součet bodů vyšel u hudebních prožitků.

Nabídka pro rodiče a souhlas s uveřejněním fotografií



Nabídka pro rodiče

Nabízíme prvňáčkům v rámci činnosti školní družiny možnost účasti na kroužku „**Hrátky s hudbou**“. Kroužek poběží od října do prosince 2012 vždy v pondělí od 13 do 14 hodin. Je vhodný pro děti, které chtějí rozvíjet hudební cítění.



Obsah:

- Zpěv
- Hudebně-pohybové hry
- Tanečky
- Rytmická cvičení
- Uvědomění si hudebních prožitků



Kroužek povede Olga Medlínová, DiS. jako součást výzkumu na téma muzikoterapie pro bakalářskou práci.

Začínáme 15.10.2012



Prosím rodiče, kteří mají o kroužek zájem, aby vyplnili přiložený ústřížek a odevzdali jej pí vychovatelce D. Vlčkové do 8.10.2012. Kroužek je určen pro 10 dětí.

V případě vysokého zájmu rozhoduje datum podání přihlášky.

Mám zájem navštěvovat kroužek „Hrátky s hudbou“.

Jméno:.....

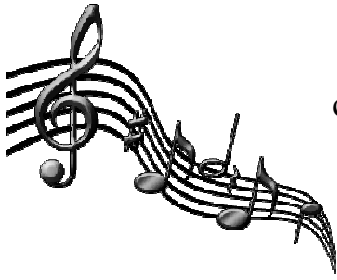
Příjmení:.....

Třída:

Podpis rodiče:

V dne





Vážení rodiče,
chtěli bychom Vás pozvat na krátké vystoupení
dne 17.12.2012 ve školní družině od 14 hodin,
kde Vám chceme předvést,
jak si umíme hrát s hudbou.



Zároveň Vás prosím o souhlas, zda mohu fotografie z činnosti kroužku
použít ve své bakalářské práci.



Zde , prosím, odtrhnout a odevzdat podepsané pí vychovatelce Vlčkové.

SOUHLASÍM s tím, aby fotografie z kroužku Hrátky s hudbou, použila
Olga Medlínová pro účely bakalářské práce.

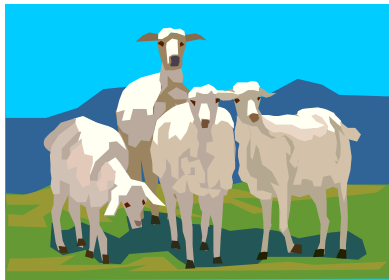
Ve Strakonících dne2012

.....

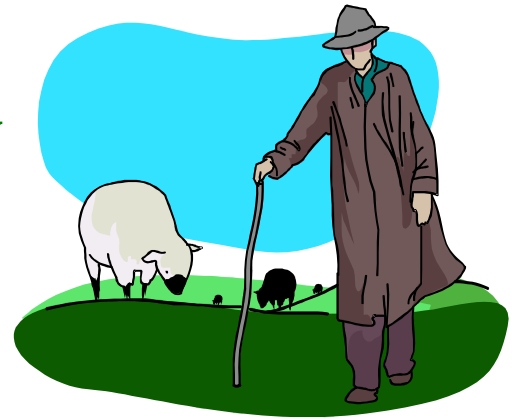
Podpis rodiče

PÁSLI OVCE VALAŠI

Vysvětlivky:



Dřívka
Plechovky
Triangl
Bubínek



Pásli ovce Vala**ši** **při** betlémské sala**ši**.
Pásli ovce Vala**ši** **při** betlémské sala**ši**

Hajdom, hajdom, tydli**dom**, **haj**dom, hajdom,
tydli**dom**
Hajdom, hajdom, tydli**dom**, hajdom, hajdom,
tydli**dom**

Anděl se jim uká**zal**, **do** Betléma jít ká**zal**.
Anděl se jim uká**zal**, **do** Betléma jít ká**zal**.

Hajdom, hajdom, tydli**dom**, **haj**dom,
hajdom, tydli**dom**
Hajdom, hajdom, tydli**dom**,





hajdom, hajdom, tydlidom

Běžte lidé, **pospěšte**, **Ježíška**
tam najde**te**.

Běžte lidé, **pospěšte**,
Ježíška tam najdete.

Hajdom, hajdom, tydlidom**,**
hajdom, hajdom, tydlidom****

Hajdom, hajdom, tydlidom, hajdom, hajdom,
tydlidom

On tam leží v jeslič**kách**, **ovinutý** v plenčič**kách**.
On tam leží v jesličkách, ovinutý v plenčičkách.

Hajdom, hajdom, tydlidom**, hajdom, hajdom,**
tydli**dom**

Hajdom, hajdom, tydlidom, hajdom, hajdom,
tydlidom

Maria ho koléb**á**, **svatý** Josef mu zpív**á**.

Maria ho kolébá, svatý Josef mu zpívá.

Hajdom, hajdom, tydlidom**, hajdom, hajdom,**
tydli**dom**

Hajdom, hajdom, tydlidom,
hajdom, hajdom, tydlidom



Fotodokumentace

Seznámení s nástroji



Nácvik tanečku Mávání



Nácvik tanečku Měsíček



Hra Pletla jsem...



Společné vystoupení

