

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA KŘEŠŤANSKÉ VÝCHOVY**



BAKALÁŘSKÝ PROJEKT

Olomouc

Krmelová Iva

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA KŘEŠŤANSKÉ VÝCHOVY**



**NÁZEV: HUDEBNÍ ČINNOSTI JAKO PREVENCE PŘED RIZIKOVÝM
CHOVÁNÍM
PROJEKT SÍLA HUDBY**

Wypracovala: Krmelová Iva

Studijní obor: sociální pedagogika

Vedoucí bakalářského projektu: Mgr. Marcela Fojtíková Roubalová,
Ph. D

2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně, pracovala podle uvedených parametrů a pracovala pouze s uvedenou literaturou.

Poděkování

Těmito řádky bych ráda poděkovala mé vedoucí bakalářského projektu Mgr. Marcelle Fojtíkové Roubalové, Ph. D, která moji práci vedla, poskytovala mi cenné rady a informace a to nejenom v tomto projektu, ale i během celého studia na CMTF UP. Také bych jí chtěla moc poděkovat ze její trpělivost, laskavost a pochopení při vedení celého projektu Hudební činnosti jako prevence před rizikovým chováním projekt Síla hudby. Mé velké díky patří také sociální pracovníci a mojí dobré přítelkyni Andree Apačové, DiS., která pracuje v Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež v Zábřehu a Mohelnici jako sociální pracovnice již druhým rokem a poskytla mi spoustu důležitých podkladů a informací k mojí práci.

OBSAH

1. Historický kontext hudby	9
1.1 Pravěk	9
1.2 Starověk	10
1.3 Středověk	11
1.4 Novověk	12
1.5 Romská hudba	13
2. Rizikové chování a působení hudebních činností ve volném čase a volnočasových zařízeních	14
2.1 Rizikové chování a prevence	14
2.2 Preventivní působení hudebních činností na fyzickou a psychickou stránku člověka ...	15
2.3 Hudební činnosti ve volném čase	16
2.31 Relaxační techniky, dechová a rytmická cvičení	18
2.32 Zpěv a hra na hudební nástroj	19
2.33 Relaxace, meditace a poslech hudby	19
3. Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu	21
3.1 Charakteristika zařízení	21
3.2 Personální řízení	23
3.3 Cílová skupina	23
3.4 Materiální vybavení	24
3.41. Zábřeh na Moravě	24
3.42. Mohelnice	25
3.5. Současná nabídka aktivit a programů, SWOT analýza se zaměřením na provozované aktivity	26
3.6. Volnočasová zařízení pro děti a mládež na Šumpersku	28
4. Návrh projektu Síla hudby pro Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu	30

4.1. Charakteristika projektu	30
4.2. Cíl	31
4.3. Financování	32
4.4. Plánování	33
4.5. Harmonogram	34
4.6. Seznam a popis aktivit	34
Závěr	48
Literatura	49

Úvod

Cílem projektu *Síla hudby* je návrh preventivního programu pro Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu, který je postaven na hudebních činnostech a jejich blahodárných účincích na rizikovou skupinu dětí a mládeže.

Volný čas je pro děti a mládež vstupenkou do světa, kde se mohou setkat s různými rizikovými situacemi a proto je nutné, působit na jejich osobnost nenuceně a prostředkem, který je jim velice dobře známý a příjemný, a tím je hudba. Bakalářský projekt je rozdělen do čtyř základních částí, které se dále dělí na podkapitoly.

První kapitola se zabývá stručně výčtem dějin hudby a historickým kontextem. Je zaměřena na blahodárné účinky a využití muziky v minulosti a staví tak základní kameny pro myšlenku a pro návrh projektu *Síla hudby*.

Druhá část se zabývá problémem rizikového chování dětí a mládeže a jak je možné preventivně působit na tyto skupiny za pomoci hudebních technik a činností. Jak motivovat mládež k tomu, aby netrávila svůj čas na „ulici“. Tato kapitola dále pojednává o důležitosti volného času u mladých lidí a smýšlí o závažnosti rizikového chování. Dále se dotýká hudebních činností, jednoduchých relaxačních technik a rytmických cvičení, které nabízejí velkou škálu pozitivních vlastností pro lidské tělo. Dokáží působit v takovém rozpětí, že je možné je použít jako prostředek prevence ve volném čase. Prostřednictvím odborné literatury chci odhalit důkazy a prokázat, jak velký dar je hudba pro člověka a jak obrovské dopady má na lidskou osobu.

Třetí část je věnována Nízkoprahovému zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu, kde se objeví charakteristika zařízení, personální řízení, cílová skupina, současná nabídka aktivit pro klienty této organizace, která je shrnuta v krátké SWOT analýze a materiální vybavení. Jaké je fungování a působení v preventivním působení na děti a mládež a také postavení a konkurence schopnost na Šumpersku. V této kapitole se také pojednává o návrhu rozšíření nabídky programů a činností, které by byly co nejvíce efektivní a přívětivé v oblasti prevence a motivovaly by mládež k trávení svého volného času právě v tomto zařízení.

Poslední část, tedy praktická, je návrh projektu *Síla hudby* určená pro Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu. V této části je charakteristika projektu, cíl, financování, plánování, harmonogram, seznam a popis navrhovaných aktivit.

Cílem projektu *Síla hudby* je prokázat, jak moc je hudba důležitá pro lidskou existenci a v jak obrovské míře dokáže působit na všechny přirozené stránky člověka. Cílem návrhu je motivace mladých lidí, aby trávili svůj volný čas aktivně v Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu a dokázali předcházet negativním vlivům okolí. Důležitou částí je navést účastníky tohoto bloku na pozitivní smýšlení o hudbě a dokázat se pomocí pozitivních vlastností zrelaxovat, nabudit pocit pohody, uvolnit se a získat potřebnou energii z hudebního vyjádření. Podstatou je preventivně působit na psychickou stránku a rozpoložení uživatele sociální služby a předcházet tak jistému projevu rizikového chování.

1. Historický kontext hudby

Na začátku celého projektu je třeba přiblížit hudbu jako umělecký směr. Její historii a postoj lidstva k zázračným a léčivým účinkům muziky. Hudba byla od nepaměti zdrojem zábavy a výplní volného času jak dětí, tak dospělých, což je jistě značný důvod, proč by se měla mládež vést k pozitivnímu smýšlení o hudbě. Tento následující výčet bude také sloužit k inspiraci při volení hudebních činností a aktivit, aby si projekt uchoval i jistou chronologickou podstatu. Tedy od té nejjednodušší hudby, tedy hudby starých národů, až po složitější hudební vyjádření, dnešního moderního světa.

Hudba dokáže v lidech vzbudit pocit klidu a dokáže tělo zbavit přebytečného strachu. Také ontogeneticky a fylogeneticky stimuluje struktury mozku. Může v lidech probouzet prapůvodní impulzy a tvůrčí instinkty, které vedou člověka k novým a lepším způsobům chování (Šimanovský, 2007). Hudební umění lze podle Šafaříka periodizovat na období pravěku, starověku, středověku a novověku. Je těžké a velmi nepřesné, zachytit na časové ose důležité mezníky rozvoje hudby. Dějiny hudby jsou také rozděleny podle názvů slohových období a většina je převzata z umění a literatury (Šafařík, 2002).

1.1 Pravěk

Již od pravěku se lidé snažili využívat rytmu jako léčebného prostředku. Pomocí hudby se také snažili spojit s bohy a komunikovali s nadpřirozenými silami. Naši předkové vytvářeli rytmus za pomoci nejjednodušších nástrojů, jako je dřevo, kameny, či využívali hry na vlastní tělo. V čele skupiny stál šaman, který hru doprovázel svým zpěvem a měnil rytmus svojí dynamikou hlasu (Šimanovský, 2007).

Již v těchto počátcích lze nalézt základní významný prvek hudby. Vydávat zvuky bylo umění, kterým si první lidé předávali informace mezi sebou, například při lovu, ale také kumulovali své první zvukové projevy do jednoduchých rytmických shluků. Hrál se takřka na každý předmět, který člověk objevil, či někde sebral. Naši předkové se vyznačovali sběračstvím a dá se předpokládat, že hledali také předměty, na které by se dal vyprodukovat ten nejzajímavější zvuk.

Jelikož je prakticky nemožné zachytit počátky hudebního projevu, vznikaly nejrůznější teorie o jejím vzniku. Charles Darwin přišel s teorií „napodobení ptačího zpěvu“, který se domníval, že biologická hudba, například ptačí zpěv byl prazákladem hudby a lidé se začali

primitivně projevovat podle přírodních zvuků, které jim byly přirozené a snažili se daný zvuk napodobit (Šafařík, 2007).

U starých kmenů byla hudba součástí denních rituálů, obřadů, léčení a v neposlední řadě reprezentovala kulturu, jak popisuje Justoň. S hudebním vyjádřením se lidé setkávali při lovu, při péči o zdraví, při navození štěstí a pocitu lásky. Naši předkové hudbou vítali nový život, ale také odchod na druhý břeh nebo věřili, že dokáží změnit počasí, přivolat déšť nebo zapříčinit, aby pole byla více úrodná a byla větší sklizeň (Justoň, 1996).

Hudba vyvolává pocit extáze, euforie a dokáže probudit pocit slasti a radosti. Se zpěvem a hrou na jednoduchý hudební nástroj, se taktéž pojí doprovod tancem. Indiánské kmeny zaháněly hudbou zlé demony, nemoci a preventivně působily proti silám démonů. Součástí tohoto rituálu byl šaman, který rituálem prováděl.

V době bronzové se objevovali první primitivní hudební nástroje, jako je například harfa, lyra či loutna. I dnes stále přežívá indiánská populace v Amazonii, která lidem připomíná kořeny hudby z doby bronzové a uchovává tak minulost hudebního vyjádření této epochy (Šafařík, 2002).

Pravěká hudba se vyznačuje svoji jednoduchostí a citem pro rytmus. Je až markantní, jak široce byla hudba v tomto období důležitá a doprovázela člověka na jeho každodenní cestě životem. Hudba nebyla pouze výplní volného času, s čímž se můžeme setkat právě dnes, ale byla nedílnou součástí života a lidského bytí na Zemi. Její využití bylo obrovské a byla považována za dar. V této etapě lze hledat spoustu inspirace pro nejrůznější hudební činnosti a aktivity.

1.2 Starověk

Velké osobnosti, které v tomto období vystupují, jsou například Aristoteles, Pythagoras, Avicena a Seneca. Podle těchto velikánů má síla hudby vliv na celkovou harmonizaci organismu a spojuje člověka s vesmírem. V této době mluvíme o hudbě antické. Jednalo se především o hudbu římskou a řeckou. Největší rozkvět hudby byl zhruba v 1. století př. Kristem a tehdy se stala součástí římské hudební kultury. Všechny starověké civilizace, jak uvádí Šimanovský znaly pozitivní účinky hudby a dokázaly její sílu převést na terapii. Každá z těchto civilizací měla svoji klidovou hudbu, které bylo využíváno při posmrtných rituálech, oslavnou hudbu, která slavila narození nebo sňatek. Asi nejvíce průkopovou civilizací bylo Řecko. Řekové byli označeni jako nejhudebnější národ v Evropě. Uctívali Apollóna, jež byl bohem hudby a prostřednictvím ní, dokázal lidem darovat zdraví. Důležitou mýtickou

postavou je také pěvec Orfeus, syn Boha Apollóna, umělec plný kvalit a zázračných schopností. Hudba byla pro Řeky prevencí v oblasti mentální hygieny, kde dokázala vyvářet harmonii mezi duší a tělem. Pythagoras a Aristoteles jsou pokládáni za předchůdce muzikoterapie. Pro každého z těchto myslitelů měla hudba jistý léčivý podtext a to buď pasivní formou, tedy poslech, či aktivní, hra na hudební nástroj a zpěv. V Řecku se využívalo hudebních nástrojů, jako je lyra a píšťala (Šimanovský, 2007).

Vynález písma je velice důležitý pro zaznamenání a zápis hudby. Díky malbám na stěnách ve starém Egyptě je možné vysledovat dané dobové nástroje. Hudba starého Egypta byla plná klidu, vyrovnanosti a vznešenosti. Klidnou hudbou se vyjadřovala také Čína a Japonsko, avšak pravým opakem byla hudba indická, které nabývala fantastické podoby, jelikož využívali složitých stupnic. Jediným dochovaným hudebním pramenem je notovaný zpěv o stvoření světa, který byl objeven v Mezopotámii v Assuru (Šafařík, 2002).

Starověk zaznamenává obrovský rozkvět hudby. I v tomto období byl hudební projev na denním pořádku a každý z občanů přistupoval k hudební nauce velice vážně nebo v opačném případě jako k zábavné a rekreační činnosti, která člověka vlastně nic nestojí. Často měli žáci různých myslitelů těžký úkol a tím bylo ovládat hru na hudební nástroj, jako je například lyra či harfa. V některých kulturách tato prastará myšlenka a pojetí přetrvává nadále. Nejznámějšími kulturami, které si uchovávají ideu tohoto antického světa jsou Japonsko, Čína a Mongolsko. Otázkou je, zda se hudba ještě někdy dočká takové obnovy a velkolepého návratu. Proto je důležité vést mladé lidi k uchování, či k navrácení této tradice. Podporovat lásku k hudbě v mladém člověku, minimálně na základní škole a dále pak ve volnočasových zařízeních.

1.3. Středověk

Terapie za pomoci hudby, která byla dříve využívána ve Starověku jako lék pro unavenou mysl pomalu upadá a ustupuje do pozadí. Po pádu říše římské zavládl v Evropě chaos. Muzikanti se jen zřídka kdy objevili v ulicích měst a funkce hudby se uchovala částečně v rámci církevních obřadů a vyvíjela se v souladu s křesťanstvím. V tomto období docházelo k vytváření nových hudebních nástrojů a jejich zdokonalování. Začala také vznikat lidová hudba. Velký rozdíl v tomto období, oproti antickému smýšlení je, že se na hudbu začalo dívat jako na vědu, nežli na umění. Hudba se stala součástí sedmera svobodných nauk a jejím posláním byla oslava Boha a zbožnosti. Rozvoj hudebních nástrojů byl potlačován, jelikož při

církevních obřadech bylo využíváno maximálně varhan. Hudební nástroje, například drnkací, sloužily k doprovodu ke světskému rytířskému umění. (Šimanovský, 2007).

V období renesance začala hudba ožívat. Šimanovský (2007) ve své knize zmiňuje anglického kněze, lékaře a knihovníka Roberta Burtona, který zkoumal využití hudby při duševních poruchách a bojem s melancholií, což je důkazem toho, jak moc hudba dokáže pomoci člověku a působit na psychické zdraví jedince.

Tato epocha nebyla k hudbě příliš milosrdná a hodně pozitivních účinků bylo opomíjeno. Dříve byla hudba každodenním lidským rituálem a bohužel se tato potřeba začala vytrácet. Avšak toto období hodně napomohlo, byť ne tak zřetelně k rozvoji hudebního vyjádření ve volném čase. Lidé si začali zpívat doma, pro radost, při práci a vznikla tak krásná lidová hudba, která je opěvovaná do dnes. Hudba dostala náboženský podtext, ale dostala se tak zvlášť ke každému člověku, kde vzbuzovala pocit klidu a harmonie a také spjatost s Bohem.

1.4. Novověk

V 17. a 18. století vzniká spousta nových metod, které se uplatňují do praxe. Dochází k rozvoji muzikoterapie, její uchopení a publikace. Jsou prováděny experimenty v medicíně. Pro toto období je významné dílo od jezuita Athanasiuse Kirchera, *Phonurgia Nova* (1684). Existují dva druhy hudby. Podle Šimanovského (2007) se jedná v první řadě o umělou hudbu, která představuje lidské tělo a jeho vnitřní strukturu. Druhá, tedy přirozená hudba, je vesmírná energie a síla, které v celém kosmu panuje.

V současnosti se zakládá spousta uměleckých škol. Ve Švédsku vzniká škola muzikoterapie, která staví hudbu do hlavních rolí v oblasti psychologie, jelikož hudba dokáže proklouznout do hloubky lidské duše. Šafařík (2007) uvádí, že v Americe se terapie hudbou zaměřuje na problematiku chování. U nás se v České Republice se hudba objevila v léčebně v Bohnicích, ale také na foniatrickém oddělení Logopedického ústavu. Jsem tedy přesvědčena o tom, že by aplikace hudebních činností mohla pomoci předcházet rizikovému chování ve volnočasových zařízeních. Je tedy zřejmé, že je hudba široce využívána a nastavována v různých typech jak zdravotních, tak i sociálních zařízení. Proč ji tedy neaplikovat také jako preventivní systém do zařízení volného času pro děti a mládež?

1.5. Romská hudba

Pro tento projekt je důležitým mezníkem pojetí romské hudby a romského etnika. Romové jsou kočovný národ a ve většině případů přejímali hudbu od majoritních společností. Může se tedy zdát, že je romská hudba totožná s hudbou majority, avšak dochovaly se jisté prvky, které jsou pro jejich krajinu typické. Existují spekulace, že romská hudba v sobě nese prvky indiánských kmenů, avšak písemně není toto tvrzení prokázáno. V Čechách nalezneme také folklorní soubory, kde si generace mladých Romů osvojuje zpěv a tanec jejich typických písní.

Romské etnikum je považováno za emočně podložený národ. Skrze hudbu vyjadřují své pocity, smutek, pláč, radost a štěstí. Od přírody jsou Romové skvělí hudebníci a jsou mnohdy zaměstnáváni i v prestižních lokálech. Jejich hudba je velice energická a nese prvky jejich tradičně využívaných instrumentů, jako jsou kytary, harmoniky a klávesy. Jelikož jde v tomto projektu spíše o mladší generaci, je důležité se zaměřit spíše na moderní romskou hudbu. Jedním z moderních a oblíbených žánrů je rompop. V diplomové práci Tomáše Dočkala (2007) lze najít, že toto pojmenování v sobě skýtá spojení romské tradiční hudby a moderního popu. Většina mladé romské populace vyhledává rap. Často svoji vášeň obrací k Afroamerickým interpretům.

Doba jde kupředu a hudba se stává spíše kulisou. Ten, kdo se narodil s hudebními vlohami, svůj potenciál žene vpřed. Ale co ostatní? Jak děti a mládež navést k hudebnímu nadšení? Velkým řešením je navést dospívající osobu k trávení volného času zábavnou formou v různých typech volnočasových zařízení, jako je domov dětí a mládeže, kluby, případně nízkoprahová zařízení. Hudba a pocit zábavy a naplněnosti může být mnohdy největším léčitelem. Má moc působit na lidskou bytost v celém svém rozsahu, a proto je skvělým řešením, zkusit tuto sílu hudby aplikovat na mládež, která je postihnutá a ohrožena rizikovým chováním. A kde jinde tohoto využít, než v době mimo vyučování.

2. Rizikové chování a působení hudebních činností ve volném čase a volnočasových zařízeních

Ve spoustě publikací se společně skloňují slovní spojení, jako je rizikové chování a volný čas. Tyto dva pojmy spolu souvisí tak úzce, že jsou takřka sousedé. Rizikové chování vlastně vyplývá a vychází z volného času. Volný čas je doba, kdy má mládež chvíli na to, odhodit školní pomůcky a jít ven do ulic, popřípadě vyrazit na volnočasové aktivity do různých typů zařízení, které jsou na tyto cílové skupiny, mladých a dospívajících osob zaměřeny. Pokud není tento čas řádně vyplněn zábavnými činnostmi a aktivitami, přetváří se přebytečná energie v méně závažné, popřípadě vysoce závažné a nebezpečné přestupky. Proto jsou pro tyto děti otevřeny a zřizovány různé typy volnočasových zařízení, kde se mohou uchylovat k trávení svého volného času a zdržovat se na těchto místech, kde mohou svoji energii přetvořit v něco pozitivního, co jim přinese uspokojení. Právě touto variantou mohou být například hudební činnosti a techniky ve volném čase, realizované v nízkoprahových zařízeních, které jsou určeny pro mládež, která je ohrožena rizikovým chováním.

2.1. Rizikové chování a prevence

Rizikové chování je často spojováno s pubertálním a adolescentním věkem. V této etapě života je dospívající osoba vystavována tlaku okolí, rodiny, vrstevníků, spolužáků a kamarádů. Toto období se vyznačuje vyšší aktivitou a dynamikou, a proto tato osoba vyžaduje spoustu volnočasových aktivit, například kroužků. Důležité je také trávení času s kamarády a vrstevníky. Druhá možnost vybízí mladé osoby ventilovat svoji přebytečnou energii, avšak v tom horším případě rizikovými činnostmi a aktivitami, jako jsou drogy, vandalismus, agresivita, šikana, záškoláctví, krádeže a může přerůst až v delikventní chování (Dolejš, Orel, 2017).

Nejdůležitějším okamžikem u dospívajícího člověka je nalezení vlastního sebepojetí a sestavení žebříčku hodnot, který pomůže nalézt vlastní osobnost a vytyčit si životní cíle. K tomuto je také zapotřebí znát normy společnosti a dokázat je akceptovat a tolerovat. V tomto věku se může objevit přecitlivělost a emoční labilita, která se vyznačuje impulzivními výbuchy nálady, jak negativními, tak pozitivními. Někdy je potřeba tyto emoce ventilovat ven a k tomu může skvěle posloužit hudební ztvárnění.

Rizikové chování má své formy a aktivity. Patří sem užívání návykových látek, kriminalita a delikvence, šikana, hostilita, agresivita, rizikové sexuální aktivity, problémy ve škole, přestupky, záškoláctví a sektářské aktivity. Všechny tyto formy spadají do také do nežádoucích společenských jevů, které narušují a zasahují do norem společnosti (Zemanová, Dolejš, 2015).

Podle Dolejše a Zemanové (2015) si dospívající člověk osvojuje nejrůznější vzorce chování, jak od rodinných příslušníků, tak od pedagogů, včetně vrstevníků a přátel. Na rizikové chování působí různé faktory. Vrozený je člověku faktor biologický, tedy pohlaví, hormonální systém a tělesná vytrálost. Dalším faktorem je sociální prostředí a výchova. Důležité jsou také protektivní faktory, kam se řadí inteligence, úcta k sobě i k druhým, důvěra, empatie, prosociální chování a komunikace, která je základní dovedností pro život.

Prevence obsahuje různé přístupy a intervence. Všechny druhy prevence působí v oblasti školství, zdravotnictví a také oddělení kriminality a tyto složky se vzájemně doplňují a kryjí. Existuje zde mezioborová propojenost pedagogiky, sociologie a psychologie (Miovský a kol., 2015).

Miovský a kol. (2015) uvádí, že před rokem 1989 žádné jednotné programy a systémy prevence neexistovaly a vše spadalo pod Ministerstvo zdravotnictví. Výjimkou byl dokument Boj proti negativním jevům mládeže, avšak neobsahoval žádná konkrétní opatření a byl spíše moralizující a ideologický. Veškerá prevence byla zaměřena na alkoholismus a zneužívání návykových látek a osvěta fungovala na základě plakátů, letáků a článků v médiích. Později se vážností situace začaly zabývat publikace a filmy. Mezi lety 1995 – 1997 se začalo poprvé veřejně diskutovat o problémech primární prevence.

Ve školství se dětem a mládeži dostává nepřímé prevence. Učí se základní dovednosti pro život, jako je schopnost řešit problémy, komunikovat, rozvíjet vztahy a pracovat s informacemi, rozvíjet sebelásku a úctu, která napomáhá k udržitelnosti zdraví a vnitřní pohody.

2.2 Preventivní působení hudebních činností na fyzickou a psychickou stránku člověka

Základem úspěšné prevence je působit a předcházet rizikům a fenoménům ještě dříve, než nastanou. K tomu je důležité vyplnění volného času tak, aby se děti nenudily a zbavovaly

se přebytečné energie aktivně návštěvou kroužků, působily v domovech pro děti a mládež, docházely do klubů, či nízkoprahových zařízení. Hudební činnosti mohou fungovat jako skvělý preventivní systém. Pomocí hudby lze ventilovat svoje emoce a odreagovat se. Hudba se může stát plnohodnotným koníčkem a pojí se s libými pocity, které mohou působit jako prevence před pácháním rizikových činností a aktivit.

Hudba prokazatelně působí na mozkové vlny v mozku. Zklidňuje dýchání, srdeční tep, puls a zmírňuje napětí ve svalech. Ovlivňuje také tělesnou teplotu a zvyšuje v těle hladinu endorfinů. Je prokázáno, že ženy, které poslouchaly u porodu zklidňující hudbu, nevyžadovaly při porodu žádná anestetika. Živá hudba dokáže zvýšit produktivitu práce a fyzickou vytrvalost. Bylo také zjištěno, že hudba napomáhá správnému trávení. Jednotlivé žánry hudby dokáží vzbudit v člověku pocity smutku, úzkosti, strachu, ale také radosti, euforie a štěstí. Hudba nám napomáhá soustředit se při učení nebo odpočívat. Marek (1996) uvádí, že hudba je nedílnou součástí terapie na psychiatrických oddělení, kde napomáhá k léčbě koktavosti, při odstraňování neuróz a pomáhá pacientům ke komunikaci. Hudba poskytuje člověku pocit duševní rovnováhy a předchází deprivaci. Ve zdravotnictví se také hudby využívá při léčbě alkoholiků a toxikomanie.

2.3 Hudební činnosti ve volném čase

Volný čas je důležité vyplnit aktivitami, které přináší příjemné zážitky a jsou zdrojem relaxace, odpočinku a rozvoje osobnosti. Pro děti je volný čas doba mimo vyučování, a proto je důležité aktivity vykonávat zábavnou a nenásilnou formou. Každý pedagog volného času musí mít stanovené cíle, kterých chce činnostmi a aktivitami dosáhnout. Nejlepším možným způsobem je, když je aktivita prováděna dobrovolně, je pestrá a přitažlivá, má relaxační a odpočinkové zaměření a nabízí sociální kontakt s okolím. Dobře strávený čas, v dobré společnosti s kamarády a také příjemně „nabitý“ program mimo vyučovací dobu zvyšuje u dětí pocit naplněnosti a spokojenosti.

Podle Čecha (2017) má každý z nás své povinnosti a svobodnou vůli. Volný čas patří do kategorie svobody, tudíž musí být činnost lákavá a musí poskytovat blahé pocity. Aby děti a mládež trávili volný čas aktivitní formou, musí zde hrát velkou roli motivace. Když se jedná o volný čas, musí se týkat pozitivní motivace. A proto je důležité vést mládež k dobrému smýšlení o hudbě a poskytnout možnost se realizovat v činnostech.

U pubertální mládeže a adolescentů sebou nese volný čas společenská rizika, jako je experimentování s drogami, destruktivní aktivity a kriminalita. Spoustu volnočasových zařízení se zaměřuje právě na osoby v tomto věku, jsou to například střediska volného času, osvětová činnost, kluby, domovy mládeže a v neposlední řadě nízkoprahová zařízení pro děti a mládež.

Nuda je příčinou toho, že mládež tráví svůj volný čas asociální formou. Nuda se v životě lidí projevovala již od pravěku. Sám Aristoteles ve starém Řecku konstatoval, že každý touží po tom, něco vykonávat, něco činit. Volný čas je třeba vyplnit smysluplnou činností a uspokojovat svoje vnitřní potřeby. Nuda znamená pro člověka neuspokojení, pocit apatie, beznaděje, absence vědění a poznávání. A hlavně chybí zábava (Čech, 2007).

Čech ve své knize udává důležité funkce volného času. Jedná se o funkci kompenzační, která má nahrazovat ztrátu energie a poskytuje uspokojení. Rekreační funkce pomáhá organismu získat zpět sílu a zotavuje lidské tělo. Zábavná úloha s sebou nese rozptýlení, odpočinek a rekreaci. Dalším posláním volného času je hedonistická funkce, která demonstruje prožitky a přináší smyslové uspokojení. Poslední a ne méně důležitou je desolitární význam volného času, tudíž vyvolává pocit sounáležitosti a zprostředkovává kontakty s okolím (tamtéž).

K těmto funkcím se váže také výběr aktivit v praktické části projektu Síla hudby. V katalogu a návrhu aktivit je přihlíženo k těmto hodnotám volného času. Aktivity byly zvoleny tak, aby se objevily tyto funkce v jednotlivých samostatných a nebo skupinových činnostech. Díky nim se uživatel sociální služby naučí odpočívat, relaxovat, bavit se, získat energii, uspokojit své smyslové touhy a nalézt si kamarády, či minimálně navázat kontakt s ostatními klienty.

Volný čas je součástí každodenní rutiny. Dává jedinci pocit ochrany proti negativním vlivům a osoba zde může zažít úspěch, radost, štěstí a aktivně se zapojovat jako účastník. Důležité je vytvořit příjemné prostředí a zázemí, udržovat individuální přístup a dokázat mládež nadchnout. I pedagog ve volném čase, popřípadě sociální pracovník musí mít určité kompetence, vzdělání a povahové vlastnosti, které potřebuje pro výkon této profese.

Psychohygienu je stav spokojenosti, vyrovnanosti a positivity. Tento stav se pojí s tělesným zdravím a dobrými sociálními vztahy. Každý dospívající řeší spoustu naléhavých otázek, které mohou vyvolávat stresové situace a vést ke konfliktnímu jednání. Vždy se nejde těmto situacím vyhnout, ale je důležité naučit se jim předcházet a účinně je řešit. Podle

Pávkové (2014) je základní hodnotou správného naplnění volného času, vyrovnaní se s problémy a zvyšování kvality života díky zábavným činnostem a aktivitám. Nácvik správných dovedností odbourává stres a únavu. Mezi tyto zručnosti patří různá relaxační cvičení, hra na hudební nástroj, zpěv, tanec, rytmická cvičení a poslech hudby.

Kombinace volného času a hudebních činností je hojně využívána například v domovech pro děti a mládež. Avšak spojitost s jiným typem zařízení, jako je například nízkoprahové zařízení je více než zajímavá. Do nízkoprahových zařízení dochází více specifická cílová skupina dětí a mládeže. Potkáme se zde s romským etnikem, s osobami, které trpí závažnými poruchami chování. Děti v těchto zařízeních jsou rozverné a energické a mají touhu někam patřit a zapojit se do nějaké skupiny, kde budou platit jednoduchá pravidla a naučí se zde základním sociálním dovednostem, které jim pomohou zlepšit kvalitu života. Existují různé druhy hudebních činností a technik, které mohou podpořit pozitivní procesy v každém jednotlivci ve skupině.

2.31 Relaxační techniky, dechová a rytmická cvičení

Existují jednoduché relaxační techniky, díky kterým může lektor, popřípadě sociální pracovník, navést klienty na klidový režim. Základem relaxace je zklidnění organismu za pomoci příjemného prostředí (svíčky, magma lampa), které se dá doladit pokojnou, relaxační a klidovou hudbou. Relaxace slouží k uvědomění si vlastního těla a hlavně k odpočinku a regeneraci mysli.

Technika a nácvik správného dýchání pomáhá tělu se zbavovat napětí a stresu. Existují různé dechové vzorce, které okysličují tělo a také nervová zakončení v mozku. Je spousta postavení, při kterých dochází k dostatečnému okysličení vybrané části. Spoustu dechových technik se také používá při zpěvu, a tím je například brániční dýchání. Při tomto vdechu se břicho nafukuje jako míč a při výdechu jde do zatažení.

Rytmická cvičení jsou ideální při uvolnění těla a mysli. Rytmus se dá vytvořit za pomoci jednoduchých bicích nástrojů, ale také pomocí hry na vlastní tělo. Rytmus je třeba cítit. Skvělým doplněním je také dynamický tanec, který napomáhá tělu se zregenerovat a vybit přebytečný tok energie v mladém těle. V tomto hledu můžeme brát inspiraci z indiánských kmenů. Často se za pomoci rytmu zklidňuje a ustaluje srdeční aktivita a dochází k uvolnění napětí.

2.32 Zpěv a hra na hudební nástroj

Zpěv je jedna z nejjednodušších proveditelných aktivit. Ke zpěvu není třeba žádné velké přípravy. Zpívat se dá vše, od tradičních žánrů, až po moderní pop. Zpěv se dá doprovodit o hru na hudební nástroj, jako je například kytara nebo klávesy. Zpěv mohou účastníci přikrášlit hrou na Orffův nástroj. Vždy nejde o kvalitu zpěvu, ale o to, jaké pocity zpěv vyvolá. Pokud je správně zvolený text, může probudit city a emoční zážitky. Je zcela běžné ve stresových situacích, pouštět si hudbu, která ještě více umocní náš stav, což je mnohdy jediným únikem a toto nepsané pravidlo platí také naopak. Dobrá nálada, veselá píseň.

Hra na jakýkoliv instrument vyžaduje výuku a lekce hry na hudební nástroj. Jsou ale také nástroje, které toto nepotřebují, těmi jsou například bicí nástroje, jednoduché foukací píšťalky nebo chrastící rumba koule. Orffovy nástroje jsou v zařízeních nejvíce využívány, jelikož se dají zakoupit poměrně levně a obsahují širokou škálu zvuků. Tyto nástroje se staly velice oblíbenými pro svoji jednoduchost.

2.33 Relaxace, meditace a poslech hudby

V článku Julie Corliss (2016), který napsala ve spolupráci s kardiologem Dr. Herbertem Bensonem, obsahuje správná relaxace a meditace šest důležitých kroků. Relaxace je skvělý preventivní systém a pokud je správně prováděn, může tělu pomáhat zbavit se stresu a napětí. Prvním důležitým krokem je nácvik správného dýchání. V této části je důležité se naučit hluboce dýchat a dokázat se soustředit pouze na vdechy a výdechy a vypnout vše okolo. Tato část vyžaduje trénink. Další technikou je skenování vlastního těla, kdy si uvědomujeme jednotlivé části a jsme schopni daný úsek těla uvolnit a prodýchat. V této části dochází k propojení duše a těla. Kontrolování myšlenek je třetí důležitý krok pro správnou relaxaci. Z naší mysli jsme schopni vytáhnout určitou myšlenku, která je pro nás libá a pozitivní vize nám pomohou vymazat negativní zážitky. Meditace s vědomím zahrnuje pohodlné posazení, správné dýchání a uvědomování si přítomného okamžiku. Díky tomuto stavu se člověk vyrovnává s minulostí a je schopný žít přítomností a věřit v lepší budoucnost. Výzkum prokázal, že tato technika pozitivně působí na lidi s depresí a úzkostí, což je důležité i jako prevence před rizikovým chováním. Pátý krok pro zlepšení naší relaxace je ovládat jedno ze starověkých umění, jako je například Jóga, Tai chi nebo Qigong. Všechna tato učení

jsou zaměřená na duševní stránku a napomáhají lepší fyzické zdatnosti. Toto propojení duše a těla je důležité, jelikož je ve zdravém těle, zdraví duch. Poslední částí je opakovaná modlitba, pokud je pro nás duchovní stránka důležitá a smysluplná. Všechny tyto kroky je nejlepší doprovodit meditační hudbou, která podpoří mysl a pomůže navodit určený stav.

Poslech hudby je výplní téměř každého volného času. Většina aktivit je doprovázená hudbou. S hudebním doprovodem se můžeme setkat v obchodních centrech, kde dochází k nedobrovolnému poslouchání, v druhém případě, pokud si hudbu pouštíme sami a jsme zodpovědní za její výběr, dochází k poslechu dobrovolnému. Vnímat a dokázat se soustředit na poslech hudby, vede člověka k osvojení si dovednosti aktivního naslouchání, což je důležitá vlastnost úspěšného člověka. Na tuto dovednost se dále váže schopnost empatie, která sebou nese další důležité poslání, například schopnost asertivního jednání, které vede k většímu porozumění, a to se dále rozvíjí v nauku dobré komunikace, která je nedílnou součástí v navazování kamarádských, či partnerských vztahů.

3. Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu

Nízkoprahové zařízení nabízí služby pro mladé lidi, kteří nechtějí trávit svůj volný čas na ulici, avšak nemají finanční prostředky. Naopak klienti tohoto zařízení vyhledávají kontakt s vrstevníky a touží trávit svůj volný čas aktivní formou. Důležitá je také otevřenost a dostupnost této služby. Zařízení tohoto typu si nevedou žádnou dokumentaci o klientech, což je skvělé, pokud si chtějí uživatelé této služby zachovat vůči pracovníkům a komunitě svoji anonymitu a nepřejí si, aby bylo pracováno s jejich osobními údaji. Streetwork je služba, které bývá součástí Nízkoprahového zařízení a vyhledává svoji cílovou skupinu přímo na „ulici“ v terénu.

3.1. Charakteristika zařízení

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu funguje pod záštitou obecně prospěšné společnosti Podané ruce o. p. s. NZDM v Mohelnici a Zábřehu funguje na dvou místech. V Zábřehu je otevřeno tři dny v týdnu a v Mohelnici dva dny, tudíž je personál stejný na obou místech. V obou městech je zařízení dostupné a nachází se v centru. V Mohelnici je umístěno na sídlišti mezi paneláky na adrese Zámecká 19/11 a v Zábřehu je dostupné na ulici Postřelmovská 465/1A, což je hlavní třída tohoto města.

Provozní doba

Čas je rozdělen na individuální konzultace a klub.

Mohelnice

Pondělí	
Individuální konzultace	11:00 – 13:00
Klub	13:00 – 17:00

Čtvrtek	
Individuální konzultace	11:00 – 14:00
Klub	14:00 – 18:00

Zábřeh na Moravě

Úterý	
Individuální konzultace	11:00 – 13:00
Klub	13:00 – 17:00

Středa	
Individuální konzultace	11:00 – 14:00
Klub	14:00 – 18:00

Pátek	
Individuální konzultace	11:00 – 13:00
Klub	13:00 – 17:00

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu poskytuje základnu, zázemí, oporu, odbornou pomoc dětem a mládeži v náročných životních etapách a situacích. Umožňuje mladým lidem trávit svůj čas aktivně a smysluplně. Motivuje k podnikavému přístupu k životu a pomáhá při řešení osobních problémů v době individuálních konzultací. Klub je určen pro aktivity a volnočasové činnosti. V rámci něho se snaží pracovníci naplnit volný čas mládeže zábavnou, ale také edukační formou (přednášky o drogách). Cílem je motivovat mladé lidi, aby netrávili svůj volný čas na „ulici“, ale snažili se žít iniciativně a prosociálně.

Zařízení obsahuje nabídku služeb. Nabízí aktivity primární prevence, vzdělávací aktivity, doučování, kontaktní práce, situační intervence, informační servis, poradenství, pomoc v krizi, doprovodné práce a streetwork. Ke každému klientovi se přistupuje jako k individuální bytosti a pracuje se také s jeho blízkými osobami, jako je rodina, kamarádi a vrstevníci.

NZDM v Mohelnici a Zábřehu je podporováno a financováno Ministerstvem práce a sociálních věcí. Podílí se také Olomoucký kraj a města Zábřeh a Mohelnice. Spolupracuje také se sítí zařízení, jako je Úřad práce v Zábřehu, s Domovem pro osamělé rodiče Zábřeh, Dětským domovem, základními a středními školami v Zábřehu a Mohelnici.

3.2. Personální řízení

- Odborné vedení služby, odborný ředitel: Mgr. Lukáš Carlos Hrubý
- Odborné vedení služby, vedoucí oddělení: Petr Huptych
- Zástupce vedoucí, kontaktní pracovnice: Mgr. Hana Taláčková
- Kontaktní pracovnice: Andrea Apačová, Dis.
- Kontaktní pracovník, mentor projektu Replay: Bc. Jan Falout
- Animátor volnočasových aktivit KUDY KAM III: Barbora Večeřová

V zařízení fungují tři stálí sociální pracovníci, kteří pracují jak v Zábřehu na Moravě, tak v Mohelnici. Pracovníci se pravidelně účastní seminářů a rozšiřují svoje znalosti a udržují profesionalitu týmu. Hlavní vedení této služby upravuje Společnost Podané ruce o. p. s. Tato obecně prospěšná společnost sídlí v Brně a má pod sebou zhruba 40 center. Zakladatelem Společnosti Podané ruce o. p. s. jsou Podanky z. s. (Podané ruce, 2019).

Sociální pracovníci, kteří pracují v zařízení udržují s klienty přátelský vztah a snaží se na ně působit lidskou silou. Všichni tři pracovníci jsou mladí lidé, kteří čerstvě dostudovali a mají tak k mládeži vřelý a přátelský vztah a mohou na uživatele sociální služby působit z podobné věkové kategorie, což v uživateli této služby vzbuzuje důvěru. Pracovníci nemají pedantský přístup a spíše ke klientům promlouvají z kamarádské pozice a snaží se je navést na správné řešení a ukázat cestu.

3.3. Cílová skupina

Cílovou skupinou jsou děti a mládež od 9 do 26 let. Zařízení navštěvují převážně romské děti, a proto je hudební projekt skvělou volbou, jelikož jsou romské děti od přírody hudebně založené. Nejvíce do zařízení dochází klienti v pubertálním věku. Celkově se dá mluvit o tom, že se do zařízení dostavuje něco okolo 103 klientů, avšak toto číslo se stále mění. Cílovou skupinou je mládež, která je nějakým způsobem vystavována rizikovým situacím a mají také časté poruchy chování. Pochází z dysfunkčních rodin a mají nižší sebevědomí. Někteří nedochází do školy, jiní jsou agresivní vůči svému okolí a neumí spolupracovat s druhými. Proto je důležité vymezit si individuální plán pro každého jednotlivce a podle něj k dítěti přistupovat.

3.4. Materiální vybavení

V této části je popsáno materiální vybavení obou budov zařízení, jak v Zábřehu na Moravě, tak v Mohelnici. U každého z objektu je vypracovaná tabulka silných a slabých stránek těchto prostor a na konci je srovnání těchto dvou zařízení a také návrh toho, co by mohlo být zlepšeno.

3.4.1. Zábřeh na Moravě

Zařízení se nachází v objektu budovy, kde je také pošta. Vchody jsou oddělené. Klub se skládá z jedné velké místnosti a menšího pokoje, kde je gauč a stůl s počítačem a zde se provádí individuální konzultace. Hlavní místnost tzv. společenská místnost je hlavní prostor klubu, kde se hrají hry, realizují se činnosti, aktivity a přednášky. V těchto prostorách je koberec, gauč, psací stůl, DJ pult, počítač, knihy, výtvarné potřeby, fotbálek, bicí a basová kytara. Na hlavní zdi je přiděleno velké taneční zrcadlo. Součástí prostoru je také kancelář, kde sídlí pracovníci a každý z nich má svůj pracovní koutek a své místo zde mají společenské hry, které si mohou klienti půjčit pouze na vyžádání, aby nedošlo k jejich zničení a poztrácení. Na chodbě je pingpongový stůl. Nechybí zde ani sociální zařízení. Zaměstnanci mají soukromou toaletu.

Zábřeh na Moravě

Silné stránky	Slabé stránky
DJ pult je v zařízení velmi využíván a je také skvělý na rozehrání pro aktivity a činnosti v rámci projektu Síla hudby	Nevýhodou je pouze jedna hlavní místnost pro aktivity. Účastníci se zde ruší, jelikož má každý představu o aktivitách odlišnou a zájem o činnosti je individuální a dobrovolný
Velká a prostorná kancelář pro pracovníky služby	Chybí zde kuchyň, a proto se zde nemohou provádět některé aktivity (vaření, pečení)
Koberec, velké taneční zrcadlo, basová kytara, bicí	Absence více hudebních nástrojů (Orffovy nástroje)
Pingpongový stůl	V objektu chybí karimatky, nějaké deky a polštáře, které se hodí k relaxaci a odpočinku
Příjemný prosvícený prostor, který je výjimečný svým umístěním na hlavní třídě	Umístění zařízení je skvělé z toho hlediska, že je na hlavní třídě, ale objevují se stížnosti ze strany návštěvníků pošty, že se před vchodem kouří a mládež se projevuje hlasitě

3.42. Mohelnice

Zařízení se v Mohelnici nachází uprostřed sídliště mezi paneláky a leží v budově, kde mají zázemí také další služby, jako je například pečovatelské terénní služba. Tyto prostory jsou o jednu místnost obsáhlejší. Je zde také konzultační místnost, ve které je gauč, stůl a knihy. Svůj sklad tu mají také terénní pracovníci. Opět je tu kancelář, která je ovšem malá a stísněná. Avšak výhodou je, že k hlavní klubové místnosti je ještě jedna menší místnost. V tomto pokoji najdeme hudební nástroje, karimatky, lavice a fotbálek. Ve větší místnosti je kuchyň určena pro pracovníky, ale v rámci aktivit se zde s uživateli sociální služby vaří a na Vánoce pečou cukroví. Najdeme tady tři počítače s repro bednami, dva gauče a stůl. Jsou tu k vypůjčení výtvarné a psací potřeby. Součástí je také toaleta a oddělená toaleta pro sociální pracovníky.

Mohelnice

Silné stránky	Slabé stránky
Kuchyň, která se dá využít k různým kulinářským výtvarům, klienti rádi pečou cukroví, učí se jednoduché pomazánky	Velmi malá a stísněná kancelář, která je naprosto nevyhovující. Kancelář byla udělána na místě, kde byl původně sklad potravin
Jedna menší místnost na víc, která bude ideální pro hudební aktivity a činnosti. V místnosti je i pár karimatek a hudební nástroje, jakou jsou bicí	Všechny místnosti jsou temné a nejsou příliš útulné. Většina zařízení, jako jsou stoly, gauče a počítače jsou zastaralé a budou v budoucnu vyžadovat náhradu
Tři počítače a tiskárna, kde si mohou studující klienti vytisknout věci do školy, a také popřípadě oskenovat texty k písním	Zařízení má k dispozici zvonek, který je využíván pro klienty, kteří dochází na individuální konzultace a dětmi je mnohdy zneužíván a ruší zvoněním průběh aktivit, což může být při relaxaci velice nepříjemné a problémové

Srovnání

Co se týče obou těchto prostor, jsou vybaveny tak, aby nedocházelo k velkému poničení. Do zařízení dochází klienti, co se neumí k věcem chovat a z toho důvodu je zde starší materiální vybavení, aby nedocházelo ke zničení nového nábytku. Prostory v Zábřehu prošly během minulého roku k obsáhle rekonstrukci, došlo k nové výmalbě a byly zde

zakoupeny nové gauče a koberec. Mohelnice ještě na tuto přestavbu čeká, ale v následujících měsících se s obnovou taktéž počítá.

Z pohledu návrhu projektu *Síla hudby* je více dostačující prostor a vybavení v Mohelnici. Je to díky místnosti navíc a také jsou zde karimatky, hudební nástroje a možnost většího klidu a nerušenosti zbývajících klienty, kteří se činností nezúčastní. Avšak vzhledem k tomu, že do Zábřehu dochází hudebně nadaní klienti a o hudební projekt by měli jistě velký zájem také, bude návrh tohoto projektu vypracován pro obě zařízení (tyto závěry vyvozují z toho důvodu, že jsem byla v NZDM v Mohelnici a Zábřehu na praxi a o hudebních aktivitách se hojně diskutovalo).

3.5. Současná nabídka aktivit a programů, SWOT analýza se zaměřením na provozované aktivity

V současnosti funguje v NZDM v Mohelnici a Zábřehu mnoho projektů. Projekty jsou realizovány formou přednášek a diskuzí s klienty. Témata a okruhy jsou každý rok podobné, jelikož jsou rozebírány problémy dnešní doby a různé formy rizikového chování. Alkohol, drogy, hazard, konflikt se zákonem a sexuálně rizikové chování. Pracovníci se zaměřují na noční život, poradenství, prevenci, volný čas a vzdělávání. Mezi hlavní dva programy patří projekt REPLAY a KUDY KAM II. Tyto projekty jsou dále rozepsány níže, avšak zařízení pořádá v rámci klubu další jednorázové aktivity, které jsou více rozepsány ve SWOT analýze, která se zaměří na provozované aktivity v zařízení (viz níže).

V zařízení fungují také projekty určené mladým lidem. Projekt REPLAY se zaměřuje na pomoc při hledání zaměstnání, orientuje se na dokumentaci, jak napsat životopis, motivační dopis a jak si udržet práci. Cílovou skupinou jsou osoby od 15 do 21 let (popřípadě do 26 let), které jsou postižené sociálním vyloučením nebo pochází ze sociálně slabých rodin. Tento projekt má být realizován až do roku 2020.

Projekt KUDY KAM II. pomáhá odstranit bariéry a překonat těžké životní situace a překážky. Snaží se v účastnících probudit pozitivní postoje a seznámit je se základními sociálními kompetencemi. Je důležité ukázat mladým lidem jinou cestu, jelikož pochází často z rodin, které mají jiný zaběhlý způsob života a odlišné priority, než „standartní“, funkční rodiny. Je důležité v těchto mladých lidech probudit snahu a pocit něco v životě mít a něco dokázat. Naučit je základní dovednosti pro život. Od sociálních dovedností (komunikace,

asertivita) až po finanční gramotnost. Tento projekt funguje v rámci prevence (Informace poskytla sociální pracovnice Andrea Apačová DiS, které v NZDM v Mohelnici a Zábřehu pracuje již druhým rokem).

Organizace má své dlouhodobé vize, co se týče rozšíření nabídky programů, které by byly co nejvíce užitečné a přínosné pro uživatele této sociální služby. Pracovníci chtějí více podpořit spolupráci jednotlivých organizací, propojit školní a mimoškolní výuku, navštěvovat školská zařízení a dělat přednášky na téma rizikového chování a více spolupracovat v rámci jednoho města. Dlouhodobou vizí je také více terénních programů, které se zaměřují na vyhledávání osob, které jsou ohroženy sociálním vyloučením nebo již jsou vyloučení.

SWOT analýza provozovaných aktivit v Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu

Silné stránky

- Většinu projektů financuje obecně prospěšná společnost Podané ruce o. p. s.
- Projekt KUDY KAM II.
- Projekt REPLAY
- Jednorázové výlety (Olomouc, Strašidelný dům, Laser game, motokáry)
- Deskohraní
- Street dance (1 x do půl roku)
- Sezónní akce (Halloween večer, Vánoční besídka, Valentýnská akce)
- Přednášky na témata (drogy, rizikové chování, nezaměstnanost, sex a vztahy, sociální síť, kyberšikana)
- Terénní programy

Slabé stránky

- Méně terénních programů
- Absence více hudebních aktivit a činností
- Závislost na počtu zájemců o aktivity
- Finanční nákladnost výletů
- V obou zařízeních chybí venkovní plac, kde by se dalo dětem postavit parkurové hřiště, které chtějí
- Menší časová dotace

Příležitosti

- Zkvalitnění prostředí pro aktivity a činnosti (relaxační místnost)
- Podpora klientů (zjistit za pomoci dotazníků, co by se jim líbilo dělat, v rámci volného času)
- Dělat více programů ve spolupráci se školskými zařízeními (toto by mohlo přivést do zařízení více klientů a aktivity by se tak nemusely opírat a počet zájemců)

Hrozby

- Stále menší zájem dětí a mládeže trávit svůj volný čas v zařízení
- Pocit nudy a zklamání z aktivit
- Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků (ztráta snahy vymýšlet a vést programy pro děti a mládež)
- Nepříznivé podmínky pro aktivity
- Finanční problémy klientů, popřípadě jejich rodičů (chybí finance na pokrytí výletů, například jízdenka, vstupné atd.)

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu má obrovskou síť programů a aktivit. Sociální pracovníci vykazují maximální snahu vyjít klientům vstříc a dávají spoustu energie do plánování výletů a koučování různých aktivit. Návrh projektu Síla hudby by mohl do zařízení přinést příval hudebních aktivit a činností, které jsou pro děti a mládež zdrojem zábavy a potěšení. Velkým posláním všech přednášek, programů a aktivit, je děti a mládež naučit žít aktivně a uchovávat si vlastní zdraví. Vést je k pohybu, ale také k relaxaci. Hudební činnosti by mohly krásně zapadat do tohoto velkého zubatého kola programů a propojit mezi sebou různé aktivity, jako je například tanec, pohybové hry, sezónní akce a tematické přednášky.

3.6. Volnočasová zařízení pro děti a mládež na Šumpersku

Město Šumperk je jedno z klíčových měst v okolí. Je tu spousta služeb pro děti a mládež. Najdeme zde domovy pro děti a mládež, Vilu Doris, která nabízí spoustu kroužků, popřípadě krizová centra. Velkým konkurentem je pro NZDM v Mohelnici a Zábřehu Nízkoprahový klub pro děti a mládež RACHOT, které spravuje město Šumperk a je pod záštitou obecně prospěšné společnosti PONTIS Šumperk. PONTIS Šumperk nabízí obrovskou síť služeb pro lidi v seniorském věku, rodiče v nouzi, má univerzity volného času a specializuje se také na ohroženou mládež (PONTIS o. p. s., 2019).

Nízkoprahový klub pro děti a mládež RACHOT funguje každý den od 13:00 – 18:00 hodin. Tento klub se orientuje spíše na děti, které jsou ohroženy sociálním vyloučením, tedy na etnické menšiny. Kapacita je 30 uživatelů. Zařízení leží v dobré lokalitě mezi paneláky, ale není bezbariérové, což může být problémem (tamtéž).

V Zábřehu nalezneme Dům dětí a mládeže Krasohled, který nabízí velkou a rozmanitou škálu kroužků pro děti. Nabízí sportovní, výtvarné, vzdělávací činnosti a aktivity. Nedaleko od Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež v Zábřehu leží Základní umělecká škola, která nabízí hudební kroužky, zpěv, hru na hudební nástroj atd. Avšak zájmové aktivity jsou zpoplatněné, a to není pro naši cílovou skupinu adekvátní a přiměřené, jelikož většina dětí pochází ze sociálně slabých rodin a náklady na docházení do umělecké školy jsou vysoké.

4. Návrh projektu Síla hudby pro Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu

Návrh projektu s názvem *Síla hudby* představuje soubor a popis hudebních aktivit a činností pro uživatele Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu. V následujících kapitolách přiblížím svůj návrh projektu, který je postaven na blahodárné síle hudby na dospívající osobu. V následujících kapitolách přiblížím svoji vizi a představu, jak by projekt měl fungovat, jak je zaměřen, jeho cíl, financování, výběr aktivit a harmonogram celého hudebního projektu *Síla hudby*.

4.1. Charakteristika projektu

Tento hudební blok je určen pro uživatele sociální služby NZDM v Mohelnici a Zábřehu. Celý projekt by měl probíhat jeden školní rok, tedy deset měsíců, dvakrát do měsíce. Jelikož se zařízení dělí na dvě pobočky jedna je v Zábřehu a druhá v Mohelnici, je dobré, aby byla aktivita vždy prováděna na obou místech. To znamená, že dvakrát do měsíce by byla aktivita realizovaná v Zábřehu a to stejné v Mohelnici, určené dva týdny.

Hudební činnosti byly zvoleny strategicky s přihlédnutím na cílovou skupinu. Hodně klientů je romského etnika a hudba je v jejich životě důležitá. Jelikož jsem v teoretické části nastínila pozitivní a blahodárné účinky hudby na psychickou, fyzickou, ale i duchovní stránku člověka, je muzikální projekt velkou nadějí na to, ze se účastníci začnou o hudbu zajímat a tím dojde k jejich zklidnění, pozitivnímu smýšlení, odbourání napětí a relaxaci. Jelikož se nízkoprahová zařízení řadí do volnočasových institucí, je důležité, aby celý blok zastupoval všechny funkce volného času (viz str. 17), které uvádí pan doktor Čech (2007) ve své knize *Výchova a volný čas 2*.

Návrh projektu je charakteristický z pohledu výběru aktivit. Ty budou sestaveny tak, aby se jednotlivé semináře prolínaly a vždy se bude stavět na aktivitě předešlé. Jak už bylo zmíněno, projekt by měl být realizován v Mohelnici, ale i Zábřehu. Účastníci se sejdou vždy dvakrát v daném městě za měsíc. Projekt by bylo nejlepší uskutečnit během školního roku, po dobu 10 měsíců. V tom případě je třeba sestavit program dvaceti sezení, tedy aktivit a činností pro dané zařízení. Činnosti a bloky budou vymyšleny, navrhovány a inspirovány dle teoretických znalostí z předešlých kapitol, aby celý projekt dával smysl a naplnil požadovaný cíl.

4.2. Cíl

Cílem projektu *Síla hudby* je motivovat mladého člověka k aktivnímu trávení volného času a tím zajistit předcházení zdržovat se na ulicích v rizikové skupině. Důležitým aspektem je získat vzhled do hudebních technik a nechat hudbu léčit naši mysl a tělo, díky jejím blahodárným účinkům a vlastnostem. Hudba působí jako nenásilný preventivní systém, který může v mladém člověku probudit emoce, touhu, nadšení, lásku, sounáležitost a potlačit negativní aspekty jednání, které mohou být prvním spouštěčem rizikovosti chování.

Hlavním bodem je vytvořit v účastnících pozitivní přístup k hudebnímu vyjádření a v nepříjemných situacích dokázat svoji mysl ukázat, za pomoci hudební relaxace, meditace a dechových technik. Romské děti mají velký dar se hudebně projevat a mají spoustu přebytečné energie a pokud nemají správný podnět, začínají se nudit. Nuda je prvním spouštěčem k tomu, aby mládež začala jednat v rozporu se společenskými normami.

Cílem je také naučit dospívající osobu přemýšlet nad svými rozhodnutími, dokázat přijmout realitu a zvládnout těžké životní překážky. Spousta dětí, které dochází do zařízení mají diagnostikovanou poruchu chování, mají špatné známky ve škole, dokonce se setkaly s kriminalitou. Tyto osoby se špatně srovnávají s diktováním a poučováním. Hudební techniky jim mohou poskytnout kulisu pro uklidnění a mohou se zamyslet sami nad sebou, aniž by byli do něčeho násilně nuceni.

Cílem je také zábava, pobavení se, odnesení si nových zážitků a poznatků. Hudba je prostředek, kterým se dá dosáhnout stavu maximální spokojenosti, i kdyby to mělo být jen na malý okamžik. Hudba pomáhá navázat kontakt s okolím a podporuje nová přátelství. Důležitým prvkem tohoto projektu je potěšit lidi kolem sebe. O toto se postará závěrečná aktivita Flash mob.

Flash mob

Na závěr celého bloku by bylo znamenité připravit si vystoupení pro veřejnost a udělat také radost lidem okolo nás. Uživatelé si během závěrečné části bloku nacvičí a připraví Flash mob. Podle vlastního výběru se naučí nějakou píseň, kterou mohou doprovodit také tancem a hrou na jednoduchý hudební nástroj. Na nácvik budou mít celkem dlouhou dobu, zhruba pět hodin čistého času. Každé zařízení si vystoupení připraví odděleně a poté ho předvede a realizuje ve vlastním městě.

Flash mob musí být dostatečně sehraný a musí být připravený. Každý z uživatelů tohoto bloku si najde svou roli a pozici v tomto vystoupení. Někdo může zpěv doprovodit tanečním vystoupením, popřípadě hrou na bicí nástroj. Výběr skladby je dobré nechat na účastnících, aby se v této písni dobře cítili a hlavně se všem volba líbila. Je důležitá pomoc lektora, aby dokázal skupinu sehrát a probudit spolupráci. K tomuto budou sloužit také hlavní aktivity. Je důležitá koheze kolektivu a podpora sblížení se.

4.3. Financování

V této kapitole jsou vypsány položky a ceny jednotlivých pomůcek a nástrojů, které by byly třeba zakoupit k realizaci tohoto projektu. Celý projekt by mohl být financován městy Zábřeh na Moravě a Mohelnicí. Jelikož není tento projekt nijak zvlášť nákladný a nevyžaduje velký finanční obnos, mohla by se financování chopit samotná obecně prospěšná společnost Podané ruce o. p. s., která financuje všechny programy a projekty, které jsou uskutečňovány v tomto zařízení. Rozpis jednotlivých položek je níže a k nim jsou přiřazeny současné ceny. Finální rozpočet, neboli konečná suma, která by byla využita na realizaci návrhu tohoto projektu činí **6 753 Kč**.

Některé vybavení potřebné k projektu je v zařízení k dispozici, jako je například notebook, repro bedny, rádio přehrávač, DJ pult, výtvarné potřeby (papíry, pastelky, lepidla). V seznamu jsou jen takové položky, které chybí a jsou důležité k aktivitám a činnostem.

Vybavení, pomůcky, nástroje	Cena
Buben Djembe	1340 Kč
Africký buben	500 Kč
Karimatka (15 ks)	15 x 86 = 1290 Kč
Sada Orffových nástrojů (Orffův instrumentář)	2000 Kč
Magma lampa	599 Kč
Polštář (10 kusů)	10 x 40 = 400 Kč
Tenisový míček (5 kusů)	5 x 19 = 95 Kč
Nafukovací balónky	15 x 3 = 45 Kč
Provázek	35 Kč
Karaoke mikrofon WS - 858	449 Kč
Konečná suma	6 753 Kč

4.4. Plánování

Podstatnou a závažnou otázkou je, kdo by byl ideální kandidát na post lektora projektu Síla hudby. Jedním z řešení je, aby se k tomuto projektu postavila nějaká sociální pracovnice v zařízení, která má k hudbě kladný vztah a dokázala by jej úspěšně realizovat. Další možností je najít lektora z umělecké školy, popřípadě pedagoga, který učí hudební výchovu, ale toto východisko není z mého pohledu zásadní a důležité. Projekt může vést úplný lajk, který má patřičně rád hudbu. Dle mého názoru není ani potřeba nějakého speciálně studovaného absolventa konzervatoře. Tento projekt není myšlen jako profesionální hudebně muzikální blok, který musí vést pouze vyškolený profesionál.

Projekt Síla hudby by měl být uskutečňován formou sezení, vždy dvakrát do měsíce. Na deset měsíců je třeba dvacet aktivit, ze kterých se bude hudební seminář skládat. Do měsíce se sejde lektor tohoto bloku s účastníky celkem dvakrát za měsíc jak v Zábřehu, tak v Mohelnici. Délka semináře by měla být zhruba 60 minut. Tato doba je vzhledem k cílové skupině adekvátní. Blok by měl nejlépe začít druhý týden v září a měl by končit koncem června. V Zábřehu by mohl blok bývat v úterý a v Mohelnici ve čtvrtek v době klubu. Ideální čas by odpovídal od tří do čtyř hodin. V tuto dobu navštěvuje zařízení nejvíce klientů. Je to také doba, kdy už má většina uživatelů po škole. Bližší rozpis, harmonogram aktivit a jednotlivá data jsou obsaženy v kapitole 4.5. harmonogram.

4.5. Harmonogram

Měsíc	Zábřeh na Moravě	Mohelnice
Září	10. 9. Hra na tělo, rytmus 24. 9. Relaxace a meditace podle Corliss	12. 9. Hra na tělo, rytmus 26. 9. Relaxace a meditace podle Corliss
Říjen	8. 10. Indiánský rituál 22. 10. Krysař	10. 10. Indiánský rituál 24. 10. Krysař
Listopad	12. 11. Romská hudba 26. 11. Jak mluví nástroje?	14. 11. Romská hudba 28. 11. Jak mluví nástroje?
Prosinec	10. 12. Improvizovaná zrcadla 17. 12. Hymna Vánoc	12. 12. Improvizovaná zrcadla 19. 12. Hymna Vánoc
Leden	7. 1. Novoroční zpívání s něhou a láskou 21. 1. Hudební relaxační jóga podle Corliss	9. 1. Novoroční zpívání s něhou a láskou 23. 1. Hudební relaxační jóga podle Corliss
Únor	11. 2. Zahrajeme si na operu 25. 2. Tak tohle je Bizár!	13. 2. Zahrajeme si na operu 27. 2. Tak tohle je Bizár!
Březen	10. 3. Písničkové rébusy 24. 3. Tancem a hudbou ku zdraví	12. 3. Písničkové rébusy 26. 3. Tancem a hudbou ku zdraví
Duben	7. 4. Hra na Orffa poslepu 21. 4. Hra na DJ pult – Představení RAPU	9. 4. Hra na Orffa poslepu 23. 4. Hra na DJ pult – Představení RAPU
Květen	12. 5. Zpívání o osudech 26. 5. Ukolébavka	14. 5. Zpívání o osudech 28. 5. Ukolébavka
Červen	9. 6. Rozlučme se malovanou písničkou 23. 6. Flash mob	11. 6. Rozlučme se malovanou písničkou 25. 6. Flash mob

4.6. Seznam a popis aktivit

V této části budou pospány jednotlivé aktivity, které jsou ideální pro realizaci projektu. Tyto činnosti jsou vybrány s přihlédnutím k teoretické části a jsou postaveny na

předcházejících znalostech dané problematiky. Aby byl projekt co nejúčinnější, musí aktivity plnit cíl a musí být realizovatelné v daných 60 minutách, na které by byl vyhrazený čas v klubu. Dohromady je v této části návrh a výčet dvaceti sezení, popřípadě bloků. Název, jejich popis, cíl aktivity a pomůcky. Pokud pomůcky v zařízení chybí, budou jejich náklady blíže přiblíženy a vypsány v kapitole financování. Toto je pouze návrh a data jsou určena ke školnímu roku 2019 - 2020. Data jsou pouze orientační a poukazují na to, v jakých rozmezech by bylo ideální aktivity ukotvit a postavit.

Data jsou pouze přehledová, ale nejlepším řešením je aktivity a činnosti provádět vždy ob týden. Blok by měl trvat 60 minut a měl by mít úvod, hlavní aktivitu a závěr. V úvodu hodiny se na rozehrátí a pro povzbuzení muzikální nálady pustí klientům nějaká jejich oblíbená píseň, je možnost si zazpívat, či poslechnout nějakou skladbu. Tento úvod slouží také jako možnost klientů, podělit se o hudbu, kterou mají rádi a lektorovi tak mohou přiblížit svůj hudební vkus a inspirovat jej. Tento začátek by měl trvat zhruba 10 minut. Hlavní část je tvořena aktivitou, která je vybrána a realizovaná lektorem. Tyto aktivity jsou dále rozepsány níže v seznamu. Popis hlavních aktivit je tedy realizovatelný v čistém čase třiceti pěti minut. Na daný týden je vždy navržen celek aktivit a bylo by v budoucnu dobré udržet jejich seřazení, jelikož jdou chronologicky za sebou a mají jistou hierarchii od jednodušších, po složitější. Třetí část hodiny, říkáme jí závěrečná, se bude věnovat nácviku Flash mobu, který proběhne poslední sezení. Ve zbylých 15 minutách se klienti pokusí během deseti měsíců nacvičit vystoupení pro veřejnost. V Zábřehu by mohlo být toto vystoupení realizováno na nádraží a v Mohelnici před Nízkoprahovým zařízením pro děti a mládež v Mohelnici.

10. září Zábřeh na Moravě

12. září Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Hra na tělo, rytmus

Popis: Základem je zjistit, jak jsou klienti schopni pracovat s rytmem a vlastním tělem. Z tohoto důvodu je tato aktivita dána jako první. V prvním řadě si uživatelé vyzkouší, jaké zvuky je tělo schopné vyluzovat. Tleskání, dupání, hvízdání, broukání, zpěv beze slov. Zkusí zvuky zesilovat a zeslabovat, zrychlit a zpomalit. Je dobré vytleskat různé slabiky a slova. K zjištění, jestli mají klienti hudební sluch použijeme vytleskávání, které po nás opakují. Pro přenesení významu se pokusí napodobit za pomoci hry na vlastní tělo základní emoce: hněv,

radost, strach, smutek, lásku. Potom každý v kruhu zkusí vytleskat hrou na vlastní tělo svoji dosavadní náladu a ostatní budou mít za úkol poznat, jak se dotyčný cítí. Nakonec si všichni zkusí vybubnovat na buben Djembe nějaký rytmus a vždy ho jeden zkusí přetlumočit. Takto bude putovat buben po celém kruhu zpět k lektorovi. Poté se vytvoří dvojice a každý předá své krátké sdělení za pomoci bubnování beze slov. Touto hrou může dojít k předání emocí a vyvrcholit rozepře. K silnějšímu zážitku je ideální variantou zavázat klientům oči, aby nevěděli, s kým jsou ve dvojici.

Cíl: Cílem této aktivity je zjistit, zda mají klienti k hudbě cit a jestli jsou schopni se vcítit do nálady druhého člověka. Tato aktivita podporuje, byť nenápadně toleranci a spolupráci ve skupině. Díky tleskání se také tělo zbavuje napětí a údery do bubnu mohou působit uvolňujícím dojmem.

Pomůcky: Buben Djembe, karimatky

24. září Zábřeh na Moravě

26. září Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Relaxace a meditace podle Corliss

Popis: V tomto bloku hudebního semináře se klienti naučí důležité kroky relaxace podle Julie Corliss. Tento krok v sobě zahrnuje nauku správného dýchání. Do pozadí relaxace lektor pustí meditační hudbu. Skvělým zdrojem této hudby je například autor Roland Santé. Relaxace začíná lehem na zádech ve správné pozici. Ruce podél těla, nohy natažené, aby mohla správně proudit energie. Klienti odpočívají se zavřenýma očima a vypustí všechny myšlenky a soustředí se pouze na dýchání. Důležité je správné dýchání do břicha, kdy se bránice nafukuje jako míč. Poté se zkouší při dýchání soustředit na vybrané části těla. Následuje zapnutí zvuků přírody a účastníci se snaží představit si, jaké zvíře, popřípadě věc daný zvuk vydává. V myšlenkách se vrátí k tomu, za co jsou v životě vděční a co by chtěli změnit. Poté pomalu otevřou oči a opět dýchají do břicha. Pomalu si sedají, dokud se nepostaví. Lektor vede relaxaci a měl by mluvit klidným, tichým a vlídným hlasem.

Cíl: Cílem je nalezení vlastního klidu. Za pomoci správného dýchání je tělo schopné zbavovat se napětí. Díky relaxaci se mohou klienti zamyslet nad svým životem, popřemýšlet si o věcech, které právě prožívají. Záměrem je také uvědomit si svoji vlastní sílu a probudit v sobě

něco nového a lepšího. Pro tyto děti je také důležitý klid a odpočinek. Dokázat při relaxaci nerušit ostatní a udržovat ticho.

Pomůcky: Karimatky, notebook, popřípadě jiný zdroj hudby, například rádio přehrávač

8. říjen Zábřeh na Moravě

10. říjen Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Indiánský rituál

Popis: Začíná se v podřepu, dlaně jsou opřeny o zem s roztaženými prsty. Šestkrát opakujeme ve společném rytmu „dakata kaj“ a postupně přidáváme na napětí. S tím jak napětí stoupá a zvyšuje se, tak se stavíme na nohy a společně skandujeme stále hlasitěji. Poté roztahujeme ruce a čtyřikrát nejméně zvoláme „ded oooo“. A až jsem úplně napnutí, ruce jdou pomalu dolů a naznačujeme déšť a přivoláváme déšť se slovy „dakata kají!“ Poté zase jdeme do podřepu a udržíme chvíli ticha a opakujeme znovu, minimálně třikrát. Podle počtu účastníků se vytvoří minimálně tři skupiny a každá sestava si připraví na indiánskou hudbu vlastního výběru taneční vystoupení (narození dítěte, pohřeb, zasvěcovací obřady), které následně předvedou ostatním, kteří budou hádat, co tanec představuje.

Cíl: Tato dynamická hudební cvičení pomáhají člověku zbavit se stresu a napětí. Dochází k uvolnění. Důležitým prvkem tohoto bloku je kontakt s ostatními, jistá souhra a umění se domluvit za pomoci mimoslovní komunikace.

Pomůcky: Hudební přehrávač, notebook na indiánské písně, indiánské čelenky (které si mohou klienti vyrobit z papíru ke svému vystoupení, aby bylo více tematické)

22. říjen Zábřeh na Moravě

24. říjen Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Krysař

Popis: Jeden z uživatelů je pasován do role Krysaře. Hráči se libovolně pohybují v prostoru. „Krysař“ mezi nimi chodí a předstírá hru na flétnu a snaží se napodobit co nejlépe její zvuk. Koho se Krysař dotkne, ten se přidá a následuje jej a kopíruje a zrcadlí jeho pohyby. Rukou se přitom drží určitého místa, kterého se Krysař dotkl a druhou rukou předstírá hru na flétnu a

snaží se co nejdůvěřivěji napodobit hru na daný nástroj. Takto Krysař obejde všechny až jde za sebou velký zástup a každý hvízdá svoji píseň, která postupně graduje a sílí. Poté Krysař tleskne a všichni se utiší.

Cíl: Cílem této aktivity je vcítění se do druhé osoby a schopnost zrcadlit pohyby.

Pomůcky: žádné

12. listopad Zábřeh na Moravě

14. listopad Mohelnice

Čas: 15:10– 15:45 (35 minut)

Název: Romská hudba

Popis: Výběr této aktivity je navržen s přihlédnutím k cílové skupině. Mnoho dětí je romského etnika. Tento seminář by byl veden zábavnou formou, aneb „ukáž nám svoji kulturu“. Na začátek lektor zkusí za asistence romských dětí naučit zbylé účastníky jednoduchá romská slova, jako je například ahoj, děkuji, ano, ne. Poté si poslechnou účastníci romskou hudbu od interpreta Gipsy.cz. Romské děti mohou ostatní klienty naučit některé typické romské taneční prvky, pokud je tedy znají. Poté se klienti seznámí s romskou baladou od Ide Kellarové a Škampovo kvarteta, Amare Čhavore. Tuto skladbu jsem zvolila kvůli jejímu překladu do češtiny, jelikož je volně sehnatelný na internetu. Bude následovat poslech hudby od této interpretky.

Cíl: Podpora multikulturalismu, střed s romskou kulturou

Pomůcky: Zdroj hudby, texty s písní Amare Čhavore a překlad do češtiny, který je online dostupný na internetu

26. listopad Zábřeh na Moravě

28. listopad Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Jak mluví nástroje?

Popis: Každý hráč si vybere jeden z hudebních nástrojů podle zvuku, který jim je nejvíce příjemný a sympatický. Vytvoří podle svého uvážení dvojice. Každý pár vede vzájemný rozhovor pouze za pomoci svého nástroje, bez použití slov. Mohou si mezi sebou povídat, přitakávat, či se dokonce hádat nebo přít. Musí využít celou škálu zvukových a dynamických

možností svého nástroje. Pokud rozhovor neprobíhá spontánně, může lektor zadat téma, například veselý se snaží zabavit smutného nebo znučeného. Rozpol v dialogu. Vždy je důležité, i kdyby došlo k nějakému konfliktnímu projednávání, vždy musí být aktivita ukončena pozitivně a usmířením, ačkoliv dojde k výměně neverbálních názorů.

Cíl: Cílem je osvojit si dovednosti neverbální komunikace a umět se zdravě prosadit. Tato aktivita probouzí asertivní chování a pocit empatie. Vždy je důležité se dokázat z celé situace vymanit a pozitivně rozhovor zakončit.

Pomůcky: Orffovy nástroje, buben Djembe, Africký buben

10. prosinec Zábřeh na Moravě

12. prosinec Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Improvizovaná zrcadla

Popis: Tato aktivita se zaměřuje na zrcadlení. Výběr hudby je čistě na lektorovi. Hudba může být živá, například hudba Šavlový tanec, ale také může být pomalá a relaxační, například výběr od interpretky Enyi. Je dobré si zkusit obě varianty. Vytvoří se dvojice. Jeden z páru předvádí pohyby do hudby a ten druhý kroky následuje a snaží se je, co možná nejvíce důvěřivě napodobit. Postupně se oba prostřídají, jeden předvádí a druhý zrcadlí pohyb. Poté se vybere jeden dobrovolník, který si stoupne do kruhu a ostatní ze skupiny ho napodobují a vytvoří se tak zrcadlová síň. Aby hra byla zajímavější, mohou v kruhu předtančovat dva klienti a každá polovina zrcadlí jednoho z hráčů.

Cíl: Důležitým prvkem této aktivity je empatie. Dokázat komunikovat tělem. Tato aktivita poskytuje jisté pohybové vyjádření a probouzí ve skupině fantazii. Pozitivní také je splynutí hudby a pohybu.

Pomůcky: K této aktivitě netřeba žádných pomůcek, pouze přehrávače na hudbu

17. prosinec Zábřeh na Moravě

19. prosinec Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Hymna Vánoc

Popis: Aktivitu začneme tím, že účastníkům pustíme peruánskou pěvkyni Ymu Sumac. Její talent spočívá v tom, že dokáže za pomoci zvuků a zpěvu kreslit hlasem píseň Hymnu pralesa. Napodobuje ptáky, ozvěnu vodopádů, řev jaguára. Tato ukázka poslouží pouze jako inspirace. Klienti mají za úkol vytvořit na stejném principu hymnu Vánoc s tím, že místo zvuků pralesa napodobí zvuk rolniček, padání sněhu, praskání krbu. Mohou použít i hudební nástroje.

Cíl: Cílem je improvizace a spolupráce. Je důležitá komunikace a domluva mezi skupinou. Spolupráce je pro tuto cílovou skupinu zásadní, jelikož mají často problém s respektováním názorů druhých lidí. Tato aktivita jim pomůže s komunikací, porozuměním, navázáním kontaktu a naučí je asertivnímu jednání. Tato aktivita je navržena před Vánocemi z toho důvodu, aby probudila Vánoční náladu, atmosféru a radost z přicházejících svátků.

Pomůcky: Notebook na ukázkovou skladbu od Ymy Sumac

7. leden Zábřeh na Moravě

9. leden Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Novoroční zpívání s něhou a láskou

Popis: Nový rok s sebou nese spoustu nových předsevzetí a nových cílů. Je důležité dokázat lásku cítit, umět o ni mluvit a dokonce ji ovládnout zpěvem. Tento seminář by měl být v duchu lásky a něhy. Každý s klientů se zamyslí nad svojí nejoblíbenější písní, ve které je láska, vděčnost, milování a přátelství. Pokud je tato píseň klientům známá, mohou si ji všichni společně zazpívat. Lektor také může nabídnout tradiční české písně o lásce, popřípadě moderní, které jsou všem dobře známé, jako je Lásko, bože lásko, Ještě, že tě lásko mám atd.

Cíl: Cílem je schopnost klientů vyjádřit svoje emoce, pocity a především se nebát mluvit o lásce, ale spíše ji dokázat probudit a nestydět se za ni. Důležitá je také muzikálnost. Otevřít své srdce lásce a motivovat klienty, aby vstoupili do Nového roku dobře naladěni a věřili více ve svou emocionální stránku.

Pomůcky: Kytara, hudební přehrávač, karimatky, magma lampa, polštáře

21. leden Zábřeh na Moravě

23. leden Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Hudební relaxační jóga podle Corliss

Popis: Důležitým prvkem je spojitost hudby s pohybem. Existují jednoduché pozice těla, při kterých člověk zůstává v klidové poloze a relaxuje. Klienti si vezmou karimatky. Lektor pustí relaxační hudbu. První pozicí je turecký sed. V tomto sedu by měli klienti zůstat minimálně pět minut a dokázat díky předešlým lekcím spojit sed se správným dýcháním a dokázat navodit příjemné myšlenky. Poté se naučí pozici stromu. Pozice stromu pomáhá klientům v soustředěnosti a pomáhá tělu si najít vlastní těžiště. Tato poloha spočívá v tom, že si jednu nohu přitáhneme k tělu a chodidlo opřeme o vnitřní stranu stehna. Vše se provádí ve stoje. Totéž uděláme na druhou stranu. Hudba k tomuto cvičení napomáhá k udržení vnitřního klidu a pohody. Poté klienti ulehnou na záda, nohy musí být rovně natažené a napnuté, ruce podél těla. Pokračuje se v relaxaci a dýchání. Klienti si snaží navodit příjemné myšlenky a odpočívají.

Cíl: Odpočinek a umět se zrelaxovat pomáhá klientům ke snižování napětí v těle. Pro organismus je také velice podstatnou částí klidový režim a soustředěnost na svoji osobu. Díky relaxaci a prvkům jógy dojde ke zklidnění srdeční aktivity. Tato metoda je unikátní při odbourávání stresu.

Pomůcky: Karimatky, hudební přehrávač, kartičky s pozicí jógy (pro lepší představivost je dobré, aby si klienti pozici pořádně prohlédli, i když lektor pozici ukazuje a předcvičuje)

11. únor Zábřeh na Moravě

13. únor Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Zahrajeme si na operu

Popis: Tato aktivita se bude odehrávat ve světě, kde nikdo nemluví, ale všichni zpívají. Nejprve v kruhu každý klient zazpívá to, co se mu na dnešním dnu nejvíce líbilo. Poté lektor rozdělí hráče na dvě skupiny. Jedna skupina budou číšníci a servírky a druhá skupina budou hosté. Jejich úkolem bude, objednat si celé menu od pití, přes předkrm, polévku, hlavní chod a dezert. Adekvátním tématem může být také prodavač versus zákazník. Jediná podmínka je, že by každý měl zpívat. Pokud toho klient nebude schopný, může svoje mluvené slovo

doprovodit alespoň bicím nástrojem a vyklepávat jednotlivé slabiky ve slově. I toto může pomoci zachytit rytmus.

Cíl: Cílem této aktivity je probudit v klientech muzikálního ducha. K hudební produkci patří také dramatický projev. Hlavní úlohou volného času je zábava a spontánnost. Velkou doménou je také zbavování se ostychu před skupinou a dokázat se hudebně projevit a vyjádřit se.

Pomůcky: Orffův instrumentář

25. únor Zábřeh na Moravě

27. únor Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Tak tohle je Bizár!

Popis: Klienti se posadí do kruhu. Každý z klientů popřemýšlí nad nejhorší písní, kterou zná. Může se jednat o bizarní text, hudbu, popřípadě obojí. Jde o to, aby si klienti uvědomili, že každý může někdy šlápnout vedle. Až takovou skladbu ve svém repertoáru najdou, část jejího textu mohou odprezentovat a ti méně bojácní mohou úryvek zazpívat. Zábavnou částí tohoto bloku bude vymyslet písničku, která bude vtípná a tak trochu bizarní. Klienti se musí vyhnout sprostým slovům.

Cíl: Cílem této aktivity je uvědomění si faktu, že ne vždy je vše perfektní a stoprocentní. Opět v této aktivitě dominuje zábava, spontánnost, fantazie, představivost a smysl pro humor.

Pomůcky: Notebook, repro bedny, karimatky, polštáře

10. březen Zábřeh

12. březen Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Písničkové rébusy

Popis: Klienti si udělají pohodlí, mohou si sednout popřípadě lehnout na karimatky. Lektor má přichystané různé hudební interprety. Je dobré mít takové zpěváky, kteří jsou dobře napodobitelní a mají specifické pohyby a hlasy, například Michael Jackson, Madonna, Queen, Karel Gott, Helena Vondráčková atd. Úkolem klientů bude poznat interpreta písně a zkusit jej

napodobit zpěvem, ale také tancem, či nějakým specifickým pohybem. Klienti mohou také sami vymyslet nějakého svého idola a předvést vystoupení ostatním. Aby to bylo hravější a zábavnější a více napínavé mohou si klienti zapisovat body.

Cíl: Cílem je dokázat naslouchat a soustředit se. Tato aktivita rozvíjí také dramatické schopnosti, podporuje spolupráci a sebe prezentaci.

Pomůcky: Karimatky, notebook, hudební přehrávač, repro bedny

24. březen Zábřeh na Moravě

26. březen Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Tancem a hudbou ku zdraví

Popis: Na rozehrání klienti musí na libovolnou hudbu protančit místnost s míčkem mezi kolena. Jako obměna míčku mohou klienti použít například bramboru, citron nebo jablko. Výběr bude na jejich preferencích. Poté si každý uváže na chodidlo nafouklý balónek a při zapnuté hudbě se snaží hráči vzájemně balónek zašlápnout a prasknout. Podstatným prvkem je si svůj balónek chránit, ale přitom útočit na ostatní a neustále tančit po místnosti do hudby. Poté se vybere jeden hráč, který bude bubnovat na buben Djembe a bude skupině udávat rytmus. Ostatní účastníci mají za úkol do rytmu poskakovat, tleskat, skotačit a doprovázet bubeníka všemožnými zvuky a skřeky.

Cíl: První dvě aktivity poslouží spíše jako zábavná vsuvka a mají za úkol klienty probudit a rozveselit. Bubnování a pohyb do rytmu probouzí v člověku pocit uvolnění, euforie a rozvíjí taneční cit.

Pomůcky: Míček, brambory, citrony, jablko, nafukovací balónky, provázek

7. duben Zábřeh na Moravě

9. duben Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Hra na Orffa poslepu

Popis: Účastníci sedí v kruhu na karimatkách a zaváží se jim oči šátkem. Každý dostane do ruky nějaký Orffův nástroj a každý zahraje na daný nástroj a pošle ho po kole doprava dál.

Takto se to opakuje, dokud si každý nezkusí všechny instrumenty. Každý se snaží zaposlouchat se do zvuku a najít si ten, který mu zní nejlépe. Poté si je musí vystřídat tak, aby měl každý nástroj, který chce a zkusí si společně zahrát jeden společný tempo rytmus.

Cíl: Cílem této aktivity je schopnost vcítit se do rytmu za pomoci sluchu a nechat oči klidně odpočívat. Vcítění a souhra je důležitá dovednost, kterou se člověk učí v průběhu života a je velmi důležitá při navazování vztahů a přátelství.

Pomůcky: Šátek, Orffův instrumentář

21. duben Zábřeh na Moravě

23. duben Mohelnice

Čas: 15:00 – 16:00 (60 minut) Bude vynechána úvodní a závěrečná část. Při této aktivitě by mělo být využito celých 60 minut.

Název: Hra na DJ pult – Představení RAPU

Popis: Tato aktivita je zvolena díky přítomnosti DJ pultu v Zábřehu na Moravě. Jelikož podstatná většina klientů rada rapuje a tvoří na mixážním pultu svoji hudbu, nesmí tato aktivita chybět. Tato činnost by mohla být udělána formou představení RAPU ostatním uživatelům služby. Aktivita může být realizovaná také v Mohelnici, kde se využije počítače a karaoke mikrofonu

Cíl: Cílem této aktivity je podpořit klienty v aktivitě, kterou mají rádi. Většina uživatelů této služby dochází do zařízení výhradně kvůli tomuto DJ pultu, a proto by byla škoda neuspořádat toto představení. Tato aktivita může podpořit sebevědomí jednotlivých raperů a zpěváků a mohou se díky tomuto cítit výjimečně, což je i posláním tohoto hudebního projektu. Vyzdvihnout talent a individualitu jednotlivých klientů a podpořit je v tom, co dělají rádi.

Pomůcky: DJ pult, notebook (počítač), karaoke mikrofon

12. květen Zábřeh na Moravě

14. květen Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Zpívání o osudech

Popis: Tato aktivita je inspirována posláním Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu. V tomto bloku si bude lektor povídat s klienty o zpěvácích a interpretech, jejichž osud byl doprovázen různými náročnými událostmi, kterými si museli projít. Příkladem může být Amy Winehouse, Freddie Mercury, Eminem, Micheal Jackson, Whitney Houston atd. Společně si lektor připomene s klienty osudy těchto populárních zpěváků a zpěvaček a uctí tak čest jejich hudbě. Každý z těchto interpretů měl spoustu problémů s drogami, byli ve výkonu trestu nebo už nejsou mezi živými právě v důsledku těchto událostí a jejich neblahému životnímu stylu.

Cíl: Jedním z důležitých momentů v životě mladého člověka je uvědomění si vlastního života a zamyšlení se nad vlastním životním stylem. Ač bude tento blok spíše ve smutném rozpoložení, je důležité s mládeží také mluvit o negativních důsledcích drog, agrese a psychických poruch. Osudy těchto interpretů jsou smutné a tragické, ovšem nesmí být úplně přehlíženy. I kdyby jeden z uživatelů této služby začal přemýšlet o důsledcích svého jednání a chování, byl by to obrovský krok vpřed.

Pomůcky: Přichystané příběhy interpretů podle výběru lektora, zdroj hudby

26. květen Zábřeh na Moravě

28. květen Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Ukolébavka

Popis: Tato relaxace začíná tím, že všichni účastníci leží v kruhu na podlaze na karimatkách, s nohama nataženýma, ruce jsou podél těla. Lektor zapne relaxační hudbu, zvuky přírody, šumění moře. Klienti nejdříve leží bez rušení, soustředí svoji pozornost na dýchání a na svoje jednotlivé orgány, ke kterým promlouvají vlídným hlasem a chválí jejich bezchybnou a dokonalou funkci. Je dobré jít od dolních končetin směrem nahoru. Poté se hudba vypne a lektor chodí pomalu kolem dokola a jemně bubnuje na buben. Postupně prostřídává jednotlivé instrumenty, jako jsou například rumba koule, skořápky, dřívka a další Orffovy nástroje. Klienti si zkusí, zda jsou schopni poznat hudební nástroje podle zvuku, který vydávají. Opět přichází na řadu relaxační hudba a představivost, kdy se pouští jednotlivé zvuky zvířat a klienti mají za úkol si vybavit, jaké zvíře daný zvuk vydává. Pomalu se probouzí a vstávají.

Cíl: Relaxace je nedílnou součástí hudebních aktivit. Je skvělou volbou pro každou věkovou skupinu. Pomáhá zregenerovat tělo a mysl. Dokáže nabudit pocit maximální spokojenosti a

slasti. Uvolnění je důležité z hlediska zvládnání stresových situací a napětí. Je pomocníkem při uvědomování si sebe sama.

Pomůcky: Karimatky, zdroj hudby

9. červen Zábřeh na Moravě

11. červen Mohelnice

Čas: 15:10 – 15:45 (35 minut)

Název: Rozlučme se malovanou písničkou

Popis: Jelikož je tato aktivita poslední z celého bloku před samotnou ukončující aktivitou Flash mob, bude tento seminář zaměřen na rozloučení se s hudebním ztvárněním a motivací klientů k pokračování. Společně si lektor shrne s klienty celý hudební projekt „Síla hudby“ a co jim přinesl. Jelikož se jedná o hudební seminář, každý klient zkusí zazpívat, co se mu nejvíce líbilo a zda to pro něj mělo nějaký přínos. Nakonec se hráči posadí do kruhu a rozdají si papíry. Zapne se hudba, skvělou volbou může být Vltava od Bedřicha Smetany, popřípadě z cizích skladeb Carmina Burana od umělce Carla Orffa. Na tuto hudbu zkusí klienti nakreslit myšlenky, které se jim honí hlavou při poslechu této skladby.

Cíl: Cílem tohoto bloku je zpětná vazba pro lektora. Vřelé motivace klientů v pokračování je klíčová. Důležitým prvkem je pozitivní zakončení. Aktivita podpoří fantazii a představivost uživatelů. Dochází k nácviku aktivního naslouchání posílení tvořivosti.

Pomůcky: Papíry, výtvarné potřeby, zdroj hudby

23. červen Zábřeh na Moravě (Flash mob v Zábřehu na Moravě na nádraží)

25. červen Mohelnice (Flash mob v Mohelnici před zařízením)

Čas: 15:00 – 16:00 (60 minut)

Název: Flash mob vystoupení v Zábřehu na Moravě a Mohelnici

Popis: A hřebem celého bloku bude Flash mob, který by si měli uživatelé sociální služby připravit během deseti měsíců v časovém limitu zhruba pěti hodin. Jedná se o vystoupení pro veřejnost, které by bylo provedeno v Zábřehu na Moravě na nádraží (popřípadě před budovou nádraží). Klienti se pokusí potěšit lidi kolem sebe a mít radost ze své práce. V Mohelnici by se mohla aktivita provést před zařízením Nízkoprahového domu pro děti a mládež v Mohelnici. Důležitá je příprava a souhra. Výběr písně by měl být přenechán klientům, aby se jim hudba

líbila. Hudba jim musí být sympatická, aby se pro ni nadchli a mohli ji doprovodit instrumentem a tancem.

Cíl: Nejdůležitější posláním tohoto bloku je, aby hudba v klientech vyvolávala pocit naplnění a uvolnění. Je také důležité, umět potěšit lidi kolem nás. Hlavním prvkem této aktivity je kooperace a vzájemný soulad. Důkaz toho, že spolu skupina dokáže komunikovat, pracovat a společně něco tvořit. Flash mob dokáže podkrýt, zda se dokázal kolektiv sjednotit a vzájemně respektovat. Skvělé na tom všem je, že dokážou společnými silami něco vybudovat pro druhé a zpříjemnit lidem okolo sebe obyčejný a běžný den.

Pomůcky: Orffovy nástroje, případně mobilní telefon + repro bedny na hudbu, taneční kostýmy

Závěr

Tento návrh projektu *Síla hudby* ve všech ohledech potvrdil, že hudba je skvělým nástrojem pro dospívající osoby. Blahodárné účinky hudby mají dar léčit. Má takové široké pole působnosti, že je možné díky jejím dopadům také preventivně působit na děti a mládež, jako preventivní prostředek proti rizikovému chování. Hudba nás již od našich úplných začátků doprovázela na naší cestě všemi historickými epochami. Někdy upadala a někdy vzkvétala. Lidé se její nadpozemskou silou léčili od pradávna.

Dnešní doba nám předkládá velkou škálu možností, jak trávit volný čas. Mladý člověk je vystavován mnohým náročným rozhodnutím a situacím, se kterými se musí během svého života popasovat. Hudba poskytuje ve všech ohledech jisté uvolnění. Může působit zábavnou formou, popřípadě se může stát naším jediným „partákem“ při řešení psychicky náročných okolností života.

Tento návrh projektu byl sestaven tak, aby odpovídal všem funkcím volného času, ale v neposlední řadě předal něco účastníkům. Je důležité, aby se mladá osoba dokázala odpoutat od problémů a našla si vlastní zdroj uvolnění. Žijeme v postfaktické době, vše jde rychle kupředu a tlak na lidi je obrovský. Tento tlak společnosti může vést k hojnějšímu výskytu rizikového chování, jelikož každý hledá své místo a chce se prosadit. Proto je důležité si ponechat něco, co je tu s námi od našich počátků a to je hudba.

Projekt *Síla hudby* klade důraz na hudební činnosti a aktivity, které mají napomoci rozvíjet osobnostní a sociální dovednosti. Tyto dovednosti jsou důležité pro život ve společnosti lidí a kladou velký důraz na prevenci před rizikovým chováním. Pokud si dospívající člověk osvojí tyto zručnosti a dovednosti, může v některých negativních situacích reagovat odlišně a může to vyvolat změnu v chování. Velké většina těchto aktivit v tomto projektu podporuje navazování vztahů s lidmi, komunikaci, asertivitu, vcítění se do druhé osoby a pochopení ostatních ve skupině, což může mít blahé účinky i do budoucnosti.

Projekt *Síla hudby* poskytuje vcelku obsáhlou databázi činností a aktivit. Do tohoto projektu jsem vložila vlastní zkušenosti z praxe v Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež v Zábřehu a Mohelnici, a také jsem v něm vyjádřila osobní vztah k hudbě, který je ve všech ohledech kladný a věřím v to, že tento návrh projektu má šanci být v budoucnu realizován a doplnit komplex programů, projektů, činností a aktivit právě tohoto zařízení.

Literatura

CORLISS, J. 2016. Six relaxation techniques to reduce stress. Harvard health Publishing, [online] [cit. 2019-1-21] Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>

ČECH, T. 2007. *Výchova a volný čas 2*. Brno, 215 s. ISBN 978-80-86633-97-8

DOČKAL, T. *Romská hudba*. Praha, 2007. Diplomová práce. 95 s. Univerzita Karlova v Praze, Katedra psychosociálních věd. Vedoucí práce JUDr. Jana Chalupová.

DOLEJŠ M., OREL, M. 2017. *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. 1. vyd. Univerzita Palackého v Olomouci, 105 s. ISBN 978-80-244-5252-4, [online] Dostupné z: <http://psych.upol.cz/wp-content/uploads/2018/02/Dolej%C5%A1-Orel.pdf>

GERLICOVÁ, M. 2014. *Muzikoterapie v praxi*. Praha: Grada, 136 s. ISBN 978-80-247-9172-2

JUSTOŇ, Z. 1996. *Hudba přírodních národů*. Dauphin, 200 s. ISBN 80-901842-4-3, 80-86013-02-2

Podané ruce. cz. [online]. 2019 [cit. 2019-2-12] Dostupné z: <https://podaneruce.cz/>

PONTIS o. p. s. cz. [online]. 2019 [cit. 2019-2-16] Dostupné z: <http://www.pontis.cz/>

MAREK, V. 1996. *Hudba je lék budoucnosti*. Paprsek, 96 s. ISBN 80-901582-3-4

MIOVSKÝ, M. a kol. 2015. *Prevence rizikového chování ve školství*. 2. vyd. Univerzita Karlova v Praze, 328 s. ISBN 978-80-7422-392-1, [online] Dostupné z: http://www.pppkv.cz/dokumenty/01_Prevence%20rizikov%C3%A9ho%20chov%C3%A1n%C3%AD%20ve%20%C5%A1kolstv%C3%AD.pdf

PÁVKOVÁ, J. 2014. *Pedagogika volného času*, Univerzita Karlova v Praze. 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6, [online] Dostupné z: http://www.vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/25_pavkova.pdf

ŠAFAŘÍK, J. 2002. *Dějiny hudby 1*, Votobia Praha, 421 s. ISBN 80-7220-126-3

ŠIMANOVSKÝ, Z. 2007. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. 2. vyd. Praha: Portal, 246 s. ISBN 978-807374, 339-0

ZEMANOVÁ V., DOLEJŠ M. 2015. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. 1. vyd. Olomouc, 151 s. ISBN 978-80-244-4492-5, [online] Dostupné z: <http://psych.upol.cz/wp-content/uploads/2015/04/02Dolejs-Zemanova-Zivotni-spokojenost.pdf>

Téma: Současná nabídka aktivit a programů, SWOT analýza se zaměřením na provozované aktivity. Informace poskytla Andrea Apačová, DiS., sociální pracovníce v Nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež v Mohelnici a Zábřehu, Zábřeh na Moravě 16. 2. 2019.