

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

VLIV RELAXAČNÍ HUDBY A VYUŽITÍ TECHNIK MUZIKOTERAPIE A
CHOREOTERAPIE PŘI PRÁCI S MENTÁLNĚ POSTIŽENÝMI JEDINCI

Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Autor práce: Michaela Kotalová, DiS.

Studijní obor: Vychovatelství – Pedagogika volného času

Ročník: 2. KoS

2016

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci „*Vliv relaxační hudby a využití technik muzikoterapie a choreoterapie při práci s mentálně postiženými jedinci*“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Žichovicích
dne 25. 3. 2016

.....
Michaela Kotalová, DiS.

Poděkování

Poděkovat bych chtěla zejména panu Mgr. Karlu Ochozkovi, vedoucímu mé bakalářské práce, za ochotu, vedení, zájem a čas, který mi věnoval během psaní této práce. Díky patří též všem učitelkám a asistentkám na Základní škole speciální v Sušici, které mi pomohly a umožnily si všechny činnosti s dětmi vyzkoušet.

Obsah

Úvod	6
1. Mentální postižení.....	8
1.1. Rozlišení jednotlivých úrovní mentálního postižení	10
2. Relaxace	12
2.1 Metody relaxace.....	13
2.1.1 Jacobsonova technika progresivní relaxace	13
2.1.2 Autogenní trénink	14
2.2 Relaxační hudba.....	15
2.3 Rehabilitace ve škole	16
3. Muzikoterapie	17
3.1 Druhy muzikoterapie	18
3.2 Metody muzikoterapie	19
3.2.1 Improvizace hudby	19
3.2.2 Interpretace hudby	19
3.2.3 Kompozice	19
3.2.4 Receptivní techniky – poslech hudby	20
3.3 Cíle muzikoterapie	20
4. Choreoterapie.....	22
4.1 Vznik a vývoj taneční terapie	23
4.2 Tanec - pohyb nebo umění.....	24
4.3 Typy pohybu	25
4.4 Principy a metody tanečně – pohybové terapie	25
4.4.1 Fáze terap. procesu dle Bonnie Meekums	25
4.4.2 Fáze pohyb. procesu dle Suzi Tortora	26
4.4.3 Průběh TPT dle Marcia Leventhal.....	26
4.4.4 Vývojová stádia skupiny dle Claire Schmais	27
4.5 Cíl dosažení TPT	27
5. Realizace terapií s mentálně postiženými jedinci.....	29
5.1 Činnosti zaměřené na relaxaci	30
5.1.1 Relaxační válec s rybičkami	30
5.1.2 Masáže zad a končetin	31
5.2 Činnosti zaměřené na muzikoterapii.....	32
5.2.1 Bubnování na drumbeny	32
5.2.2 Monochord.....	33
5.2.3 Boomwhakers	35
5.2.4 Sundrum.....	36
5.3 Činnosti zaměřené na pohyb a tanec.....	37
5.3.1 Cvičení na Gymballech.....	37
5.3.2 Ovládání těla	38
5.3.3 Tanec.....	39
6. Výsledky hudebně – pohybových činností.....	41
Závěr	43

Seznam použitých zdrojů	45
Přílohy	48
Abstrakt	55
Abstract.....	55

Úvod

V dnešní době plné neustálého zmatku, chaosu a stresu často zapomínáme na důležitost odpočinku, zklidnění či relaxování. Tyto a další způsoby zachování klidu v našem těle jsou jednou z nejdůležitějších složek lidské osobnosti, které napomáhají k psychickému a fyzickému zdraví jedince. K tomu nám naštěstí slouží velké množství technik a činností zaměřených právě na relaxaci, muzikoterapii nebo choreoterapii, které často využívají prvky pohybu, hudby, malby či samotného slova. I já jsem se zaměřila na tyto techniky v této práci, ale vztahuji je k mentálně postiženým jedincům.

Jelikož pracuji již druhým rokem nejen s mentálně postiženými jedinci, ale i jinak postiženými jedinci a mám s nimi odpolední kroužek hudební výchovy, je mi toto téma velmi blízké. Chtěla bych se o něj podělit s ostatními lidmi, kterých se nějakým způsobem dotýká, nebo mají zájem o využití některých z technik. Inspirací pro mou práci byly nejrůznější hudební nástroje, které máme k dispozici, a které velmi často používáme právě při hudební výchově. Často díky těmto nástrojům můžeme využívat jednotlivých technik relaxace, muzikoterapie či choreoterapie. Jelikož studuji obor Pedagogika volného času, budu moci těchto technik a činností využívat i v budoucnu.

Cílem této práce bylo popsat vybrané terapie (relaxační hudbu, muzikoterapii a choreoterapii) a dále uplatnit tyto terapie při práci s mentálně postiženými jedinci na základě praktických aktivit, které jsem s dětmi realizovala na Základní škole speciální v Sušici a poté popsala v této práci. Každá z těchto terapií zahrnuje několik aktivit, které mohou sloužit i jako námět pro rodiče, učitele, pracovníky volného času nebo vychovatele, kteří pracují s mentálně postiženými jedinci. Ke konci práce uvádím celkové výsledky všech těchto hudebně – pohybových aktivit.

Díky jednotlivým činnostem, námětům či návodům ke každé z technik, máme inspiraci, jak pracovat s mentálně postiženými jedinci, jak postupovat při konkrétních činnostech, jak tím jedince rozvíjíme, jaký to má na něho vliv, jak činnosti oživit, aby byly pro jedince zajímavější nebo zábavnější. Uvádím i aktivity pro motivaci jedinců a v závěru každé činnosti, kterou jsem s dětmi uskutečnila, uvádím zhodnocení a shrnutí celé činnosti, což je podstatné pro můj cíl práce.

Celou práci jsem rozdělila na dvě části: teoretickou část a praktické aktivity.

V teoretické části se zaměřuji na mentální postižení, jeho definici, klasifikaci a popisuji jednotlivé úrovně tohoto postižení. Dále se v této části zabývám jednotlivými

složkami osobnosti, které je dobré mít na paměti, zvláště při práci s mentálně postiženými jedinci. V hlavní části pak popisují jednotlivé techniky. Začínám relaxační hudbou, jejími druhy a vlivem hudby na náš organismus. Poté charakterizuji samotnou relaxaci, jednotlivé metody a techniky a zmínku věnuji též rehabilitaci, která s relaxací úzce souvisí. Dokonce některé prvky rehabilitace můžeme využívat při relaxaci. Dále se věnuji další technice, kterou je muzikoterapie. Nejprve vysvětluji její původ a definici, pak se zaměřuji na její druhy, metody, a jak působí na jedince. V závěru teoretické části popisují poslední techniku, což je choreoterapie. Její vznik a vývoj, jednotlivé fáze a tanec jako takový.

Praktické aktivity rozdělují na tři techniky, kterými se zabývám více dopodrobna. Jedná se o konkrétní činnosti, zaměřené na relaxaci, muzikoterapii, pohyb a tanec. Na každou terapii uvádím několik aktivit či her, které můžeme uskutečňovat při práci s mentálně postiženými jedinci. Každá tato aktivita je popsána, vysvětlena, shrnuta a zhodnocena. U každé činnosti je mimoto uvedena motivace jedinců, vliv na jedince a co tím u nich rozvíjíme.

Výhodou těchto technik je, že jsou zaměřené přímo na mentálně postižené jedince, takže kdokoliv, kdo je s těmito jedinci v kontaktu nebo s nimi pracuje, může tyto techniky využívat.

Všechny informace a poznatky, které v této práci zmiňuji a popisuji, čerpám z několika odborných knih, které uvádím v seznamu použitých zdrojů. Odkazují se i na internetové zdroje. Všechny ostatní informace, jež nejsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů, jsem čerpala z vlastní zkušenosti, z konkrétních činností a z práce s mentálně postiženými jedinci ze Základní školy speciální v Sušici. Fotografie žáků jsou v příloze uvedeny se souhlasem rodičů.

1. Mentální postižení

Mentální postižení bylo dříve označováno pojmem mentální retardace a pochází z latinských slov „mens“ – mysl, duše a „retardare“ – opozdit, zpomalit. V překladu by to bylo něco jako zpomalení či opoždění mysli.¹ Mentální postižení je velmi složitý proces, jelikož postihuje nejen mentální schopnosti jedince, ale též všechny složky lidské osobnosti.

Pojem mentální retardace a mentální postižení jsou většinou užívány ve smyslu jako slova synonymní. Pokud bychom přece jen chtěli pojmy rozlišit, mentální retardace znamená opožděnost mentálního vývoje a nese spíše negativní nádech. Naopak mentální postižení je termín daleko vhodnější, novější a častěji užívaný. Často má rozhodující vliv nejen na vývoj nebo úroveň rozumových schopností, ale také na emoce, komunikační schopnosti, sociální vztahy, společenské a pracovní uplatnění atd.² Člověka, který má mentální postižení neoslovujeme mentálně postižený člověk, ale spíše člověk nebo jedinec s mentálním postižením. Je třeba nejprve sdělit fakt, že se jedná o osobu, člověka a poté přidáváme další charakteristiku člověka. To je daleko etičtější nejen pro danou osobu, ale i pro ostatní lidi.

U mentálního postižení se nejedná o opožděný vývoj jedince, nelze tedy přirovnávat dítě s mentálním postižením k dítěti zdravému, ale jedná se o změny ve vývoji jedince. Nejjednodušeji můžeme tedy říci, že jde o snížení intelektu, které se dále projevuje v řečové, kognitivní, motorické a sociální složce osobnosti.³ Toto postižení se nedá vyléčit, je trvalé, ale různými aktivitami, činnostmi a přístupy lze postupem času zlepšit. Průměrný člověk má inteligenční kvocient kolem 90 – 110 bodů a člověk s mentálním postižením kolem 69 bodů, zaleží však na míře postižení. *„Při diagnostice mentálního postižení však nelze vycházet pouze z hodnoty IQ, ale z mnoha dalších faktorů zkoumání celé osobnosti jedince.“*⁴

„Mentální retardace je vývojová porucha integrace psychických funkcí různé hierarchie s variabilní ohraničeností a celkovou subnormální inteligencí, závislá na některých z těchto činitelů: na nedostatečích genetických vloh; na porušeném stavu anatomickofyziologické struktury a funkce mozku a jeho zrání; na nedostatečném nasycování

¹ (Srov.) SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 109.

² Tamtéž, s. 109.

³ (Srov.) BAZALOVÁ, B. *Dítě s mentálním postižením a podpora jeho vývoje*, s. 15.

⁴ BAZALOVÁ, B. *Dítě s mentálním postižením a podpora jeho vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014, s. 15.

*základních psychických potřeb dítěte vlivem deprivace senzorické, emoční a kulturní; na deficitním učení; na zvláštích vývoje motivace, zejména negativních zkušenostech jedince po opakovaných stavech frustrace i stresu; na typologických zvláštích vývoje osobnosti.*⁵

Mezinárodní klasifikace nemocí, postižení a handicapů, MKN-10 (WHO, 2006) definuje mentální postižení jako „stav související s opožděným nebo omezeným vývojem myšlení, charakteristický zejména snížením schopností, které vytvářejí celkovou úroveň inteligence – tedy schopností poznávacích, komunikačních, motorických a sociálních.“⁶

Mentálním postižením se zabývá obor psychiatrie. Toto postižení je značeno velkým tiskacím písmenem F. Za tímto písmenem bývají ještě číslice, v našem případě F70-79, což značí míru postižení a dále s tím úzce spojena míra IQ. Takže například F70 značí lehké mentální postižení a IQ se u jedinců pohybuje v rozmezí kolem 50-69. Tímto způsobem můžeme tedy rozlišit mentální postižení do několika kategorií.

Klasifikace mentálního postižení podle ICDH-10 z Mezinárodní klasifikace nemocí, postižení a handicapů, MKN-10, WHO, 2006.⁷

F70 - Lehké mentální postižení IQ 50-69

F71 - Středně těžké mentální postižení IQ 35-49

F72 - Těžké mentální postižení IQ 20-34

F73 - Hluboké mentální postižení IQ je nižší než 20

F78 - Jiné mentální postižení

F79 - Nespecifikované mentální postižení

⁵ DOLEJŠÍ, M.: *K otázkám psychologie mentální retardace*. Vyd. 3. Praha: Avicenum, 1973, s. 93.

⁶ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, s. 110.

⁷ (Srov.) SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*, s. 114.

1.1. Rozlišení jednotlivých úrovní mentálního postižení

F70 – Lehké mentální postižení

Lehké mentální postižení se pohybuje v rozmezí od 50 – 69 IQ. V dospělosti jedince může toto postižení odpovídat věku 9 – 12 let.

Jedinci mívají malou slovní zásobu, celkově opožděný vývoj řeči s vadami a chudým obsahem řeči. Myšlení u těchto jedinců bývá mechanické, s omezením logického uvažování a se slabší pamětí. Také vážne funkce jemné a hrubé motoriky, pohybová koordinace a soc. dovednosti. Tito lidé mohou mít blízko k úzkostem, impulzivitě nebo ke střídání nálad a emocí. Mohou se vzdělávat v základní škole praktické a dále pak na odborném učilišti. Jako dospělí jedinci mohou pracovat a navštěvovat zaměstnání a následně i založit rodinu.

F71 - Středně těžké mentální postižení

Intelligenční kvocient se pohybuje od 35 do 49 IQ. To v dospělosti může odpovídat věku 6 – 9 let. Řeč a myšlení jedinců bývá výrazně opožděno. Mnohdy se k tomuto postižení mohou přidružit i jiná onemocnění, jako např. mozková obrna, autismus, epilepsie apod. Stránka řeči a její obsah bývá velmi chudý a používají se jednoduché věty a spojení. Dochází ke zpomalení vývoje jemné a hrubé motoriky, obratnosti a pohybů končetin. Sebeobsluha a samostatnost jsou zvládnány jen částečně, a proto je důležité ji neustále trénovat. U těchto jedinců se mohou projevovat nepřiměřené afektivní reakce a neschopnost řešit určité situace. Jedinci se mohou vzdělávat v základní škole speciální či v praktické škole. Jsou schopni pracovat nebo vyrábět různé věci, většinou pod dohledem jiné osoby, která je zodpovědná za danou činnost nebo v chráněném prostředí.

F72 - Těžké mentální postižení

Těžké mentální postižení se pohybuje v rozmezí od 34 do 20 IQ. V dospělosti toto postižení může odpovídat věku 3 – 6 let. Vývoj psychomotoriky je značně opožděn. U jedinců s tímto postižením se často projevuje neobratnost pohybové soustavy, a proto je třeba tuto pohyblivost neustále procvičovat. Časté jsou další vady a příznaky spojené s CNS. Někdy se stává, že toto postižení může být v kombinaci ještě s dalším postižením. Charakteristické u jedinců s tímto postižením jsou poruchy pozornosti, omezení v psychice člověka, v komunikaci a řeč bývá projevována spíše neverbálně. Lidé mohou

jednat impulzivně nebo se změnami nálad. Vzdělávat se mohou v základní škole speciální nebo ve škole praktické. Důležitá je pro člověka s tímto postižením celoživotní podpora.

F73 - Hluboké mentální postižení

Hluboké mentální postižení je udáváno, když je IQ nižší než 20 IQ. V dospělosti to odpovídá věku 3 let. Toto postižení má za následek velmi těžké poškození celého organismu. Většinou ho doprovází další vady spojené s onemocněním srdce, zraku, sluchu nebo plic. Jedinci nebývají mobilní, mají velmi omezenou motoriku a celkové pohyby. Nejsou schopni samoobsluhy, takže jsou odkázáni na další pomoc a krmení bývají sondou. Komunikaci jedinci většinou neprojevují nebo pouze v neartikulovaných projevech. Častěji se u nich vyskytují však grimasy. Někteří jedinci mohou mít sklony k sebepoškozování. Vzdělávat se mohou buď individuálně, nebo v základní škole speciální. Důležitá je však celoživotní péče o tyto jedince.

F78 - Jiné mentální postižení

„Tato kategorie by měla být použita pouze tehdy, když stanovení stupně intelektové retardace pomocí obvyklých metod je zvláště nesnadné nebo nemožné, a to pro přidružené senzorické nebo somatické poškození, např. u nevidomých, neslyšících, nemluvících, u jedinců s těžkými poruchami chování, osob s autismem či u těžce tělesně postižených osob.“⁸

F79 - Nespecifikované mentální postižení

Jedná se též o mentální postižení, ale pro nedostatek informací nelze jedince přesně zařadit do jedné z předešlých kategorií.

⁸ SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, s. 114.

2. Relaxace

Slovo relaxace znamená fyzické a psychické uvolnění nebo zklidnění člověka, které je prováděno prostřednictvím relaxačních technik. Ve fyziologii se původně pod pojmem relaxace označovalo uvolnění svalových vláken.⁹ V současnosti tento pojem označuje techniky pravidelného uvolnění, které se zaměřuje na odstranění duševního a tělesného napětí. „Uvolněním svalového napětí, regulací rytmu dýchání dosahujeme i uvolnění psychického napětí. Proto o relaxaci hovoříme jako o technice psychofyzického uvolňování.“¹⁰ Samotná relaxace a dýchání člověka patří k neúčinnějším způsobům neutralizace negativních účinků psychosomatického napětí. Během relaxace dochází k řadě tělesných změn u člověka. Tyto změny představují protipól, které vyvolává stres.¹¹ Relaxaci je možné rozdělit na dva druhy. A to na relaxaci pasivní a aktivní. Aktivní relaxace je zaměřena na sportovní nebo pohybovou činnost, která bývá spojena s výdejem energie. Aktivní relaxací může být turistika, golf, cyklistika, ale i např. cvičení jógy. Mezi pasivní relaxaci můžeme zařadit např. masáže, saunu, solárium nebo kosmetiku.¹²

Důležité je provádět relaxační cvičení vždy v klidném prostředí. Záleží také na stupni a intenzitě osvětlení místnosti, na čerstvosti vzduchu v místnosti a na celkové atmosféře místa, ve kterém toto cvičení probíhá. Člověk by se v místnosti měl cítit příjemně a nic by ho nemělo během cvičení rušit. Záleží však na každém, co mu vyhovuje. Cvičení bývá prováděno v nějakém pohodlném oděvu, bosky a cvičící bývají zahaleni dekou či šálem.¹³

„Relaxace tedy je komplexní protistresová reakce, psychofyzilogický stav intenzivní regenerace organismu, ve kterém dochází k posílení imunitního systému, zpomalení látkové výměny a hloubkové regeneraci buněk, zejména nervového systému.“¹⁴

⁹ (Srov.) DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L.: *Relaxační metody*, s. 78.

¹⁰ LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 83.

¹¹ (Srov.) LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*, s. 83.

¹² (Srov.) NOVÁKOVÁ, M. *Relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie u dětských recipientů*, s. 13.

¹³ Tamtéž, s. 13.

¹⁴ DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L.: *Relaxační metody*. Vyd. 1. Praha: Epocha, 2003, s. 79.

2.1 Metody relaxace

1. Jóga
2. Relaxační postupy na základě práce s tělem
(Masáže, Akupresura, Reflexologie)
3. Relaxace na bázi dechových cvičení
4. Relaxačně koncentrační metody
(Progresivní relaxace, Autogenní trénink, Meditace)
5. Relaxačně imaginativní metody
(Tvůrčí představivost, Silvova metoda, Simontonova metoda)
6. Technologické postupy
7. Další přístupy
(Aromaterapie, Relaxace s hudbou, tancem)
8. Bleskové relaxace¹⁵

2.1.1 Jacobsonova technika progresivní relaxace

Tato technika je založena především na nácviku uvolnění svalů ve všech částech těla. Cílem této techniky je dokázat vědomě ovládat svalové napětí ve svém těle během tělesného odpočinku, protože tím dosáhneme i odpočinku centrální nervové soustavy.

Tato technika probíhá v šesti krocích:

- zaměřování pozornosti na svaly jazyka, hlavy a rozlišování pocitů napětí
- cvičení napětí a uvolnění svalstva v ramenou
- cvičení napětí a uvolnění sedacích svalů
- cvičení napětí a uvolnění hrudníku a břišních svalů
- relaxace prstů na nohou a rukou

Během nácviku uvědomování si pocitů uvolnění a napětí je důležité, aby člověk ležel klidně na lehátku na zádech. Tato metoda nácviku je časově náročná, protože může trvat několik měsíců až rok, v závislosti na faktorech osobnosti člověka. Tento nácvik probíhá pod dohledem zkušeného cvičitele a cílem je vytvořit si schopnost rychlého duševního uvolnění, které vychází právě z poznání pocitů napětí a uvolnění.¹⁶

¹⁵ (Srov.) DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L.: *Relaxační metody*, s. 83.

¹⁶ (Srov.) LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*, s. 85.

Drotárová (2003) uvádí několik základní oblastí relaxace a to:

- relaxace rukou
- relaxace nohou
- relaxace trupu
- relaxace očí
- relaxace dalších svalů obličeje
- relaxace duševních činností
- relaxace řečových svalů

Progresivní relaxaci tedy můžeme doporučit jako prevenci před srdečními příhodami, žaludečními vředy, vysokým krevním tlakem, nechutenstvím, nespavostí či bolestmi hlavy. Metoda nemusí vždy přinést pro každého uspokojivé výsledky a to hlavně u lidí, kteří jsou netrpěliví nebo málo motivovaní k práci na sobě.¹⁷

2.1.2 Autogenní trénink

Tento trénink je autoregulační psychofyziologickou metodou, která člověku umožňuje řídit fyzické i psychické funkce, které jsou nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí. Johannes Heinrich Schultz je německý lékař, který je autorem této metody.

Autogenní trénink by se měl provádět v tichém prostředí, v mírně zatemněné a teplé místnosti, kolem 20°C. Člověk by na sobě měl mít pohodlný oděv, který by neměl být příliš hřejivý. Doporučena je příkrývka, která jedinci navozuje pocit bezpečí. Cvičit je možné v poloze vleže, vsedě v křesle s opěrkou, či v poloze tzv. drožkáře (schoulený sed).¹⁸

Dle Drotárové (2003) se autogenní trénink skládá z nižšího stupně, který má šest cviků:

- pocit tíže v rukou a nohou
- pocit tepla v končetinách
- pocit klidného tepu srdce
- klidný dech
- pocit tepla v břišní dutině
- pocit chladu na čele

Metoda je vhodná pro osoby, které jsou cílevědomé, motivované, vytrvalé a chtějí na sobě pracovat. Používá se především k předcházení stresovým situacím v každodenním životě a následným úzkostným stavům či depresím jedince.

¹⁷ (Srov.) DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L.: *Relaxační metody*, s. 125.

¹⁸ (Srov.) DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L.: *Relaxační metody*, s. 134.

2.2 Relaxační hudba

Relaxační hudba „je jakýsi balzám na duši“. Pomáhá nám zvládat stresové situace a každodenní uspěchaný styl života, který nás unavuje. Tato hudba je jedním z cenných nástrojů pro náš organismus, jelikož zlepšuje naši pozornost, uklidňuje, navozuje v nás příjemný pocit, uvolňuje napětí v těle a rozvíjí v člověku citový účinek. Velmi důležité je umět relaxovat a odpočívat, protože samotná únava ať už z psychické či fyzické práce je jedním z faktorů psychické zátěže. Nejkrásnějším prostředkem relaxace je poslech relaxační hudby. Každá hudba má za úkol vyvolat v člověku jiné pocity. Některá může působit relaxačně, některá stimulačně, jiná dráždivě, apod. Právě relax. hudba v nás umí vyvolat nepopsatelné pocity, které ovlivňují nebo dokonce mění stav naší nálady. Už v dřívějších dobách naši předkové používali hudbu k nejrůznějším situacím, které v osadách, vesnicích či městech nastaly. Ať už se jednalo o vyjádření zába- vy nebo jiných tradic (např.: oslavy, pohřby, sňatky a další významné události).

Používáním relaxační hudby oslovujeme naši psychickou, fyzickou, ale i sociál- ní stránku. Tato hudba je považována za nenásilný prostředek, který pomáhá získávat celkový pocit harmonie v našem organismu. Mohou ji využívat k relaxaci všichni jedin- ci různého věku.

Vliv relaxační hudby na náš organismus:

- podílí se na uvolnění nervového a svalového napětí
- zásobuje nás pozitivní energií
- ovlivňuje srdeční činnost a centrální nervovou soustavu
- odbourává stres a únavu
- povzbudí a motivuje člověka k dalším činnostem
- pomáhá při léčbě duševních chorob
- ovlivňuje činnost hyperaktivity a pomáhá při poruchách učení ¹⁹

Další druhy relaxační hudby:

Meditační hudba – je využívána zejména při meditačním cvičení, jako je např. jóga. Působí na jedince svou energií a člověku pomáhá při srovnání svých myšlenek nebo k energetickému obnovení.

¹⁹ (Srov.) LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*, s. 85.

Etnická hudba – je charakteristická svými exotickými a mystickými prvky. Pomáhá při zregenerování našeho organismu a působí povznášejícím dojmem. Může být např. tibetská, africká, indická, ... a využívá ve své hudbě prvky čtyř živlů (ohně, vody, země a vzduchu).

Keltská hudba – obsahuje jak pomalé a odpočinkové prvky s keltskou mystikou, tak i svižnější prvky keltských a irských tanců.

Zvuky přírody – využívá prvky hudby z přírody. V této hudbě tedy můžeme slyšet šumění lesů, kapky deště, zpěv ptáků, šplouchání moře, zvuky delfinů, apod. Přírodní atmosféra působí dobře na uvolnění a odreagování naší myslí.

Chillout – je odpočinková hudba, která je složena z rytmické a multikulturní hudby. Využívá etnické prvky z celého světa. Dokáže člověka povzbudit a osvěžit tělo i mysl.

Klasická hudba – je druh relaxační hudby pro všechny, kteří mají rádi vážnou hudbu. Někdy může být klasická díla různě zkombinována se zvuky přírody, což působí na posluchače fantasticky.²⁰

2.3 Rehabilitace ve škole

„Rehabilitaci můžeme z pohledu pedagogů vnímat jako činnost zdravotnických pracovníků, jejíž prvky by měl ovládat každý pedagog pracující s dětmi s narušením motorického vývoje a ve své práci je používat.“²¹ Tato činnost pomáhá nejen fyzioterapeutům, kteří rehabilitace realizují, ale i samotným jedincům. Důležité je, poskytnout jedinci stejnou péči ať už je doma, ve škole nebo v některém soc. zařízení, proto je dobré něco o rehabilitaci vědět. Gúth (2005) například ve své knize uvádí, že je nutné znát rehabilitační minimum, které obsahuje jak polohování jedince, tak i různá dechová cvičení, pasivního cvičení nebo vertikalizaci apod. Dobré jsou také pro práci s jedincem různé semináře o Bazální stimulaci nebo konkrétně zaměřené semináře na rehabilitaci.

²⁰ (Srov.) NOVÁKOVÁ, M. *Relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie u dětských recipientů*, s. 18.

²¹ ZIKL, P. *Děti s tělesným a kombinovaným postižením ve škole*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 37.

3. Muzikoterapie

Pojem muzikoterapie je složen ze dvou řeckých slov – *músikos*, což znamená hudební a *therapia*, což je léčení, vyšetřování.

„Muzikoterapie je terapeutický obor, jenž využívá hudby či hudebních prvků k dosažení nehudebních cílů. Těmito metodami jsou nejčastěji cíle léčebné, ale může jít i o osobní rozvoj, zlepšení kvality života či mezilidských vztahů.“²²

Světová federace muzikoterapie WFMT (World Federation of Music Therapy) uvádí, že muzikoterapie je profesionální použití hudby a prvků jako intervence prostředí s jedincem, či širší skupinou, které jde především o optimalizaci kvality jejich života, zdraví a pohody.

Pokud je muzikoterapeut kvalifikovaný, využívá během své terapie dostatečné množství hudebních prvků, jako je např. rytmus, zvuk nebo melodie ve vztahu k jedinci, čímž chce usnadnit vztahy a cíle, aby byly splněny veškeré jeho potřeby.

„Při provádění cílené muzikoterapie musíme samozřejmě dodržovat terapeutický cíl, například zlepšení řečového projevu, ale zároveň sledujeme, jak zvolené hudební prvky působí na klientův dech, náladu, držení těla a podobně. Je velmi obtížné se zaměřit na všechny aspekty najednou, proto doporučujeme si určit jeden dominantní cíl, kterému věnujeme zvláštní pozornost, a ostatním se věnovat v pozadí.“²³

„Muzikoterapie kromě likvidace únavy tlumí takové negativní emoce jako zlost, nechuť, agrese. Pomáhá při práci a usnadňuje odpočinek je využívána rovněž jako pomocné léčení v případě mnoha nemocí a onemocnění. Vede k vnitřní harmonii, zvyšuje odolnost organismu, uvolňuje vlastní příčinné obranné mechanismy.“²⁴ Často umožňuje bránit se před nemocemi, pomáhá k samo-vyléčení někdy i dlouhotrvajících chorob. Obzvláště tehdy, je-li uskutečňováno troj-fázové uzdravování tělo – mysl – duše. Pracovat se začíná vždy se základním tónem nebo kmitočtem pomocí ladičky na bolestivém nebo nemocném místě jedince.

²² GERLICHOVÁ, M. *Muzikoterapie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, s. 15.

²³ Tamtéž, s. 16.

²⁴ ROMANOWSKA, B. A. *Muzikoterapie ladičky a léčení zvukem*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2005, s. 75.

Muzikoterapie působí:

- na představivost jedince
- relaxačně
- emocionálně
- rozvíjí mezilidskou komunikaci
- rozvíjí kreativitu
- vyvolává stavy plné klidu
- umožňuje otevřít se a lépe porozumět ostatním
- jako forma tréninku²⁵

3.1 Druhy muzikoterapie

Muzikoterapii je možné rozdělit:

1) z hlediska počtu klientů

- *autoterapie* = sebeléčba, jedinec je sám sobě terapeutem
- *heteroterapie* – terapie, která je řízená terapeutem
 - individuální – terapeut se věnuje jen jednomu jedinci
 - skupinová – terapie ve skupině o 8 – 15 lidí
 - hromadná – terapie s více jak 15 lidmi, většinou např. na muzikoterapie koncertech

2) z hlediska činnosti klienta na terapii

- *pasivní* – jedinec poslouchá hranou nebo reprodukovanou hudbu
- *aktivní* – jedinec se aktivně podílí, hraje, zpívá, tančí
 - obsahuje složky instrumentální, vokální, pohybové, řečové, výtvarné, dramatické²⁶

²⁵ (Srov.) ROMANOWSKA, B. A. *Muzikoterapie ladičky a léčení zvukem*, s. 78.

²⁶ (Srov.) NOVÁKOVÁ, M. *Relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie u dětských recipientů*, s. 10.

3.2 Metody muzikoterapie

3.2.1 Improvizace hudby

Hudební improvizace představuje projev jedince za přítomnosti hudby, která je doprovázená hrou na tělo, hudebními nástroji nebo zpěvem. Snahou této metody je vyvolat hudební odezvu i u ostatních jedinců, tím spíše u jedinců s postižením. Tato improvizace může být nepřipravená, ale i předem připravená podle určité struktury.

Hráčovo ego a jeho vnitřní svět si totiž můžeme představit z jeho formy hlasu, tempa, síly nebo pohybu. Na základě těchto věcí se snaží terapeut porozumět jedinci a vcítit se do něho. Na konci improvizace se vede diskuse mezi terapeutem a jedincem. Improvizace může být individuální i skupinová. Individuální poukazuje na problémy jedince a skupinová mapuje soc. vztahy, soc. postavení nebo vzájemné ovlivňování vztahů mezi jedinci.²⁷

3.2.2 Interpretace hudby

V hudební interpretaci se jedinec učí nebo provádí hudbu, která je již napsaná nebo složená. Tato hudba je dále vokálně nebo instrumentálně jedincem reprodukována. Tyto hudební aktivity uvádí jedince do určité role nebo odráží jeho chování. V improvizaci se může jednat také o kreativní provedení nějaké práce, písně, básně. Tato technika rozvíjí v člověku paměť, senzomotorické dovednosti, kreativitu, pozornost a uvědomení si svých vlastních pocitů a myšlenek.

Interpretaci je možné také rozlišit na vokální, instrumentální, hud. produkci, hud. hry nebo aktivity a dirigování – vedení.

3.2.3 Kompozice

Kompozice znamená skládání, tvoření, psaní hudby. Ta zahrnuje tvoření textů, písní, hud. produktu, což mohou být nahrávky, videa apod. Cílem je rozvíjet tvořivé dovednosti jedinců a řešení problémů, plánování nebo slučování určitých částí do celků. Hudba by měla ve skupině vyvolat kooperativní způsoby chování, jednání, sdílení pocitů, myšlenek a zkušeností.

²⁷ (Srov.) VČELÁKOVÁ, M. *Muzikoterapie trochu jinak, využití muzikoterapeutických metod v mateřských školách*, s. 15.

3.2.4 Receptivní techniky – poslech hudby

V této metodě se učí jedinec naslouchat hudbě a určitým způsobem na ni dále reagovat, a to buď verbálně, nebo neverbálně. Toto naslouchání je zaměřeno na emocionální, estetické, tělesné, či psych. prvky každé hudby. Ta může být vokální, instrumentální nebo reprodukováná. Samotný poslech hudby může jedinci pomoci mluvit o svých pocitech nebo potížích. Rozvíjí se sluchové a motorické dovednosti, paměť, vzpomínky, fantazie, naslouchání nebo k navázání kontaktů mezi jedinci.²⁸

3.3 Cíle muzikoterapie

1) Pozornost a vnímání

- zlepšení koncentrace
- rozvoj záměrné pozornosti
- zkušenosti se smysly

2) Motorika a senzomotorika

- rozvoj jemné a hrubé motoriky
- rozvoj koordinace
- vyjádření svých pocitů pohybem

3) Emoce

- zvýšení sebevědomí
- projevy citů
- schopnost vyrovnat se s negativními emocemi

4) Soc. interakce

- rozvoj vztahů
- navázání kontaktů
- snadnější adaptace
- upevnění prosociálního chování
- umět přijmout pochvalu a dokázat chválit i druhé

²⁸ (Srov.) VČELÁKOVÁ, M. *Muzikoterapie trochu jinak, využití muzikoterapeutických metod v mateřských školách*, s. 15.

5) *Chování*

- rozvoj chování
- aktivní zapojování
- poslech určitých pokynů

6) *Komunikace*

- rozvoj schopnosti vyjadřování
- rozšíření slovní zásoby
- rozvoj naslouchání, artikulace

7) *Dovednosti a vědomosti*

- rozvoj učení se
- rozvoj zapamatování, vzpomínání

8) *Relaxace*

- dokázat uvolnit tělo i mysl
- odpoutat se od problémů

9) *Další cíle*

- rozvoj tvořivosti
- diagnostika
- posilování motivace a osobního růstu²⁹

²⁹ (Srov.) MÜLLER, O. a kol.: *Terapie ve speciální pedagogice – teorie a metodika*, s. 164 – 165.

4. Choreoterapie

Choreoterapii můžeme přeložit jako taneční terapii nebo tanečně-pohybovou terapii. Jedná se o psychoterapeutický směr, který využívá tance a pohybu jako hlavních psych. prostředků k dosažení osobnostní změny.³⁰

Evropská asociace taneční terapie definuje tuto taneční terapii jako psychoterapeutickou aktivitu, která se snaží pomoci pacientům opět nalézt:

Radost z funkčnosti

Jedinec díky využití svého těla vchází do kontaktu s prostředím. Důležité je, nejprve si své tělo uvědomit a poté začít se cvičením a ovládním svého těla. Tyto pohyby se stávají lehčími, snazšími, rychlejšími a pružnějšími. Jedinec na sobě pocítuje změny a cítí se lépe, zdravěji.

Jednotu tělesna a duševna

Tanec a pohyb jsou aktivity jak psychické, tak fyzické a tudíž probouzejí v člověku různé emoce. Pohybem se propojuje vnitřní a vnější svět jedince.

Obnovu pozitivního sebepřijetí

Díky cvičení jedinec přijímá svůj sebeobraz pozitivněji a k tomu mu pomáhá pozorný a laskavý přístup terapeuta. Dobré je začínat od lehčích pohybů, cviků po náročnější.

Tělesnou symboliku

„Tanec je řeč těla, která umožňuje symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, myšlenky, obavy. Taneční sekvence může vybit nashromážděnou agresivní energii, vytlačit můžeme svou radost nebo smutek. To vše se děje v neohrožujícím prostředí a v symbolické, tudíž přijatelné podobě.“³¹

Autonomii

Jde především o pocit, kterým si uvědomujeme své vlastní já, svou osobnost a samotné sebepřijetí. Jedná se o různá cvičení, při nichž jedinec přichází do kontaktu s jinými lidmi. Člověk s druhými mluví, spolupracuje, přijímá řeč ostatních a potvrzuje svou existenci.

³⁰ (Srov.) DOSEDLOVÁ, J.: *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*, s. 81.

³¹ DOSEDLOVÁ, J.: *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 81.

Sublimaci

Člověk je autentická a jedinečná osobnost, která svými pohyby, postoji nebo samotným tělem vytváří umělecké dílo. Při taneční terapii se jedná především o práci jak terapeutickou, tak i uměleckou.³²

„Česká asociace TANTER (Česká asociace taneční terapie) definuje taneční terapii v souladu s pojetím ADTA (Americká asociace taneční pohybové terapie): Taneční a pohybová terapie je psychoterapeutické použití pohybu jako procesu posilujícího emocionální, kognitivní, sociální a fyzickou integraci jedince. Je formou psychoterapie, ve které je přednostním prostředkem změny pohyb. Tanečně-pohybová terapie je založena na interakci těla a mysli, přičemž taneční pohyb je komunikačním kanálem, který reflektuje osobnost, a změny v pohybové úrovni způsobují změnu v mysli.“³³

4.1 Vznik a vývoj taneční terapie

Ve čtyřicátých letech 20. století se v USA objevila (TT) spolu s terapií zaměřenou na tělo. Vychází z psychoanalýzy a význam dává na osvobození těla nebo na sebevyjádření. Tato terapie je založena především na moderním výrazovém tanci. Tímto způsobem je možné vyjádřit osobní zážitky, emoce a podle toho nás mohou lidé lépe poznat. První taneční terapeutkou byla Franziska Boasová, která využívala léčebný efekt tance a starala se o psychotické děti. Za zakladatelku tanečně terapeutického směru byla považována Marian Chaceová, která se stala prezidentkou Asociace americké taneční terapie ADTA. Tato asociace definuje TT jako terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince. Lilian Espenaková byla posuzovatelkou pohybů, postoji těla a zabývala se i jeho dynamikou. Mezi další významné postavy TT patří Mary Whitehouseová, která byla tanečnicí a zajímala se o něho od jeho začátku

V letech 1997 – 1999 proběhl v České republice v pražském Duncan Centru první tříletý výcvik v tanečně-pohybové terapii pod vedením terapeutů Americké asociace. V roce 2002 byla založena Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER. Další TT následovaly v letech 2005 – 2007.

³² (Srov.) DOSEDLOVÁ, J.: *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*, s. 80 – 81.

³³ DOSEDLOVÁ, J.: *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 83.

4.2 Tanec - pohyb nebo umění

Někdy bývá tanec považován za určitý druh umění. *„Taneční a pohybová terapie se vyvinula z výuky tance a pohybu ve skupinách lidí se speciálními potřebami, vývojem se však již v mnohém liší.“*³⁴ Obě tyto varianty mají za společný prostředek pohyb a některé základní jednotky jako je tělo, energie, síla, čas nebo prostor. Pokud máme na mysli tanec jako umění, pak cílem může být např. výuka, představení či procvičení. To je dáno především záměrem nebo kontextem.

*„V taneční a pohybové terapii se tanec pojímá jako pohyb; nebere se ohled na estetickou stránku a jeho podstata je vysvětlována z hlediska psychologického, sociologického a historického.“*³⁵ Tanec byl tedy vnímán jako jeden z několika způsobů pohybu, a proto se užíval název taneční a pohybová terapie.

Tanec jako jistý druh umění se začal užívat od 80. let. Zasahuje do výchovných a společenských souvislostí a je využíván také při práci ve skupinách i s postiženými jedinci. Tanec nabízí různou techniku a choreografii a tak se stává druhem umění. Tato technika nebo forma zapojuje do pohybu celé tělo.

Rozdíl mezi těmito dvěma pojmy závisí na jejich základním pojetí. Základním principem taneční a pohybové terapie je silné spojení mezi pohybem a emocemi. *„Přístup k tanci, který volíme, tedy buď tanec jako způsob pohybu, nebo tanec jako umění, ovlivňuje cíle a charakter hodiny, metody rozvíjení práce a způsob hodnocení. To platí pro každou lekci, ať už je zaměřená na terapii, výuku, představení nebo jiný cíl.“*³⁶

³⁴ PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 16.

³⁵ PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 17.

³⁶ Tamtéž, s. 17.

4.3 Typy pohybu

Kvalitativní – mají expresivní a estetickou hodnotu

- jde o vyjádření nálad a pocitů

Kvantitativní – ve sportu, např. rychlý běh

Funkční, instrumentální – pohyb, který odpovídá situačnímu chování

- například zvedání šálku čaje³⁷

4.4 Principy a metody tanečně – pohybové terapie

4.4.1 Fáze terap. procesu dle Bonnie Meekums

Terapeutický proces odpovídá průběhu každé jednotlivé hodiny. Jde o proces, ve kterém se střídá několik fází pokaždé na vyšší úrovni. Každá z těchto fází tvoří jakýsi uzavřený tvar. Pokud je práce v jedné fázi dokončena, objevuje se další. Pokud není dostatečně dokončena, po čase se opět vrací k dokončení.

1. Fáze přípravy

Jde o jakousi přípravnou fázi, ve které se nejprve provede rozhovor s jedincem a poté dochází k posouzení indikace k TPT. Na tomto základě se sestaví terapeutické cíle a zvolí se samotný postup terapie. Buduje se vztah mezi terapeutem a jedincem. Terapeut se snaží vcítit se do potřeb jedince a sbírá informace. U jedince převažují aktivity levé mozkové hemisféry a dosažení pocitu bezpečí.

2. Fáze inkubace

Důraz je v této fázi kladen na spontánní pohyby jedince. Jedinec vchází společně s terapeutem do prostoru nevědění. Terapeut se snaží po celou dobu provázet klienta a poskytovat mu podporu, pomoc. Někteří jedinci mohou cítit pocit uvíznutí v této fázi, a proto je třeba nechat jedinci prostor pro kreativitu nebo hru, aby bylo možné postoupit do další fáze. Tyto aktivity rozvíjí pravou mozkovou hemisféru jedince.

3. Fáze vyjasňování

Jedinci se vyjasňují souvislosti a získává vhled. Aktivity jsou zaměřeny na obě hemisféry. Někdy se stává, že mezi inkubací a vyjasňováním dochází k oscilaci.

³⁷ (Srov.) PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec*, s. 37.

4. Fáze zhodnocování

V této fázi dochází k ukotvení všech souvislostí a vzhledu do každodenního fungování. Toto ukotvení probíhá prostřednictvím těla v pohybu. Převažuje činnost levé hemisféry.³⁸

4.4.2 Fáze pohybového procesu dle Suzi Tortora

Jedná se o fáze pohybového procesu ve vztahu terapeut – jedinec.

1. Setkání

Jde o první schůzku jedince a terapeuta, na které si terapeut všímá neverbálních projevů jedince, a domlouvají se na samotné terapii. Vše probíhá pomocí vyladění a zrcadlení.

2. Dialog

Jedinec a terapeut vytváří určitý dialog za pomoci pohybů.

3. Zkoumání a rozšiřování

Terapeut podporuje jedince během pohybových aktivit a tance. Dbá na růst a rozvoj jedince a během toho společně zkoumají další nové možnosti.

4. Verbalizace

Jedinec se snaží za pomoci terapeuta převést neverbální komunikace do slov.

4.4.3 Průběh TPT dle Marcia Leventhal

Tato autorka se zaměřila na průběh TPT a sestavila 5 psychodynamických fází.

1. Zahřátí (warm-up)

2. Uvolnění (release)

3. Téma (theme)

4. Soustředění (centering)

5. Uzavírání (closure)³⁹

³⁸ (Srov.) ZEDKOVÁ, I.: *Tanečně pohybová terapie. Teorie a praxe*, s. 35.

³⁹ Tamtéž, s. 36.

4.4.4 Vývojová stádia skupiny dle Claire Schmais

1. Sbližování

Jde o sblížení skupiny, vytvoření vnějších hranic a vztahů mezi jedinci. Překonávání počátečních nejistot za pomoci terapeuta, který též navazuje vztahy se všemi ve skupině. Jedinci se zapojují do pohybové akce a spolupracují. V tomto stádiu nechce nikdo vyčnívat.

2. Diferenciace

Jedinci zkouší hranice a prozkoumávají rozdílnost ostatních jedinců. Na úzkost reagují ve vztahu bouření se nebo stažením se do ústraní. Důležitá je funkce terapeuta, který podporuje a navozuje atmosféru, ve které by se měli všichni cítit bezpečně.

3. Intimita

Mezi jedinci dochází k porozumění a vzájemnému respektu. Jedinci jsou více důvěřiví a otevření realitě. Terapeut může aktivně pracovat s celými skupinami, protože všichni drží při sobě a vzájemně spolupracují.

4. Separace

Jedná se o fázi ukončovací, která může být také příčinou odporu u jedinců. „*Při ukončování je kladen důraz na individuální a vnější hranice, zvýšená pozornost je zaměřena na individuální témata a obavy z návratu do širšího systému.*“⁴⁰ Toto ukončení probíhá většinou v kruhu.

4.5 Cíl dosažení TPT

- fyzická a emoční integrace jedince
- vědomí těla, jeho hranic a vztahu k prostoru
- realistické vnímání své vnitřní představy o těle
- zvládání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie
- identifikování a vyjádření svých pocitů bezpečným způsobem
- pomoc při kontrole impulzivního chování.⁴¹

⁴⁰ ZEDKOVÁ, I.: *Tanečně pohybová terapie. Teorie a praxe*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012, s. 37.

⁴¹ (Srov.) DOSEDLOVÁ, J.: *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*, s. 82.

Rozdíl mezi taneční terapií a choreoterapií

Choreoterapie bývá často propojována s taneční terapií na základě spojení hudby a pohybu. Taneční terapie je pojem, který zahrnuje všechny složky tance a pohybu. Zaměřuje se na jedince s určitým postižením a může probíhat různým způsobem, např. v sedě, leže, na vozíku, apod. Naopak choreoterapie se zabývá spíše taneční terapií, choreografii tanců, moderními tanci a pohybovými aktivitami u všech jedinců.

5. Realizace terapií s mentálně postiženými jedinci

Všechny aktivity popsané v praktické části jsem realizovala v Základní škole speciální v Sušici s dětmi a mládeží ve věku od 9 do 21 let. Většinou se terapií účastnilo kolem 10 žáků.

V následující části bych chtěla poukázat na činnosti, které je možné s mentálně postiženými jedinci dělat, nebo kterých v praxi využívat. Většinou to bývají činnosti jednoduché, snadno zapamatovatelné a hlavně zábavné a zaměřené na spolupráci. Dále jsou to aktivity zaměřené na energii. Jedinec má tedy možnost „dostat ze sebe“ negativní energii nebo náladu. Tyto terapie tedy pomáhají jedincům se zvládnutím jejich chování, prožívání a jednání k ostatním jedincům. Navozují klidnou a pozitivní náladu, ztišení, uklidnění, odpočínutí a nabrání dalších sil.

Snažila jsem se vybrat a popsat jednotlivé činnosti tak, aby byly snadno pochopitelné a využitelné i v jiných zařízeních. Zaměřila jsem se na ty aktivity, které nevyžadují speciální prostor nebo pomůcky k realizaci, abychom je mohli snadno realizovat. Jen u muzikoterapeutických činností je zapotřebí některých pomůcek či hudebních nástrojů, jinak by terapii nešlo realizovat. Pokud by se někdo chtěl muzikoterapií zabývat podrobněji, uvedla jsem i některé nástroje, které jsou k této terapii vhodné a velmi oblíbené. To zejména pro jejich zvuk, ale i projev a pocit, který navozují.

5.1 Činnosti zaměřené na relaxaci

5.1.1 Relaxační válec s rybičkami

Pomůcky: Relaxační válec

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj je zaměřen na relaxaci, soustředění, uklidnění, poznávání barev, materiálu, uvědomení si dotyku.

Postup činnosti: Nejprve si společně sedneme do kruhu a povídáme si, kdo má doma jaká zvířátka a jaká máme ve škole. Pak si řekneme, jak se o ně musíme starat a co všechno potřebují, aby se jim žilo dobře. Po krátkém povídání dám relaxační válec naplněný vodou a umělými rybičkami doprostřed kruhu. Děti pozorně sledují, co se bude dít. Válec se zapne do elektriky a začne krásně měnit barvy a vířit vodu. Rybičky se postupně přesouvají ode dna válce k hladině, a tím upoutávají pozornost očí. Až nás sledování omrzí, můžeme si na válec sáhnout rukou. Důležité je, aby válec držela jedna dospělá osoba a postupně si k sobě brala jednotlivé děti. Mohlo by se stát, že by se válec převrhl a vylila by se nám z něho voda, a tak je dobré dávat pozor. Dotyk válce je velmi příjemný, protože v něm bublá voda, a tak máme pocit proudění jemné vibrace do našeho těla.

Motivace: Motivací k této relaxační činnosti může být hra Rybičky, rybáři jedem. Jedno dítě je rybář a ostatní jsou rybičky a rybář se je snaží všechny pochytnat. Je to hra zaměřená na pohyb a rychlost, takže se děti vyběhají a dostanou ze sebe přebytečnou energii. Poté bude vhodné děti zklidnit a ztišit relaxačním válcem.

Cíl: Cílem této činnosti bylo celkové zklidnění a ztišení dětí a přechod k relaxaci. Děti se posadily do kruhu a se zájmem válec sledovaly. Uvědomovaly si všechny barvy, které se ve válci postupně měnily, počítaly rybičky a dotykem si uvědomovaly sílu bublinek uvnitř válce.

Hodnocení: Světelný relaxační válec má velmi pozitivní vliv nejen na mentálně postižené jedince, ale i na autisty či jinak postižené jedince. Také hyperaktivní děti tento válec ocení, protože se díky němu postupně uklidní a se zaujetím sledují proces šplouchající vody uvnitř válce. Musím říct, že tento druh relaxace měl u dětí velký úspěch a děti ho stále rády sledují. Dobré je využívat tohoto válce jen občas a s určitou skupinou dětí, aby je to postupem času neomrzelo a neztratilo to tak svůj účinek.

Shrnutí: Tuto relaxaci je vhodnější zařadit pro menší skupinu dětí. Děti se pak nebudou vzájemně rušit a budou lépe spolupracovat. Je vhodné používat práci s válcem jen omezenou dobu.

5.1.2 Masáže zad a končetin

Pomůcky: Matrace, polštářek

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj spolupráce, spravedlivosti, tvořivosti, motoriky, citu, rozeznání potřebné síly, naslouchání druhému, vzájemné porozumění a uvědomení si vlastního těla.

Postup činnosti: Nejprve rozdělíme děti do dvojic. Jedno dítě z každé dvojice si vezme matraci, polštářek a lehne si na břicho. Druhé dítě nebo učitel se k němu posadí a začne ležící dítě jemně masírovat, nejprve na zádech, pak na jedné ruce, druhé ruce a nakonec na obou nohách. Sedící dítě nebo učitel masíruje pouze konečky prstů tak, aby to bylo ležícímu příjemné. Nejprve může jedinec začít jemným poklepáním prstů po zádech, pak může prsty kroužit, přejíždět po celých zádech a na závěr jemně pohladiť. A takhle je to možné několikrát opakovat i na končetinách. Po masáži, které je vymezen určitý čas, se jedinci vymění a celá masáž se opakuje.

Motivace: Motivovat jedince k masáži můžeme tím způsobem, že při samotném masírování vyprávíme dětem příběh, na jehož základě budou postupovat při masírování. Příběh může být o počasí, o zvířatech, apod. Takže může masáž znít např. takto: „Na obloze se objevilo několik mráčků, které se srazily a dolů na zem začaly padat malinkaté kapičky – jemně poklepáváme prsty po celých zádech. Pak mraků přibývalo a déšť zesílil – zrychlíme a jemně zesílíme poklepávání. Najednou se na zemi začaly tvořit malé louže – prsty kroužíme po zádech. Déšť a kaluže už byly úplně všude, i na silnici, kde jimi projíždělo mnoho aut – prsty sjíždíme od ramenou dolů ke kříži. Postupně se však začaly mraky roztrhávat a zůstal jen jemný deštík – opět poklepáváme prsty po celých zádech. Až se déšť úplně utišil a vysvitlo sluníčko – celými dlaněmi hladíme záda.“

Cíl: Cílem této relaxační činnosti je uvědomení si vlastního těla a délky končetin. Naučit se spolupracovat ve dvojicích a umět si říct, co je každému příjemné a co naopak nepříjemné. Důležité je umět si i ve dvojicích naslouchat. Jedinci si procvičí ruce, jed-

notlivé prsty a celkovou motoriku. Dále si osvojí schopnost masírování druhého člověka tak, aby mu to bylo příjemné. Takže dokáží rozeznat sílu, potřebnou k masáži.

Hodnocení: Myslím, že tento způsob relaxace je pro děti velmi důležitý, protože přichází do vzájemného kontaktu, vzájemně si naslouchají a spolupracují. Děti se učí rozeznávat příjemné věci a následně je přijímat tím způsobem, že uvolní svaly v těle. Dále je důležité, že této techniky se může účastnit celá třída nebo skupinka dětí, takže nemusíme dávat dětem další činnosti pro zabavení. Zpočátku bych jednotlivé masáže dělala přibližně 10 min. a následně bych čas prodlužovala, podle soustředěnosti a zájmu dětí.

Shrnutí: Dobré je, že způsob masáží můžeme pojmout pokaždé jiným způsobem, takže to pro děti nemusí být nikdy nudné. Masáže lze provádět i s vyprávěným příběhem, jak jsem popsala v horní části článku. Někdy můžeme masírovat při relaxační hudbě a někdy zase s různými masážními pomůckami jako např. s masážním strojkem na záda, masážními koberečky na chodidla nebo různými materiály.

Další aktivita zaměřená na relaxaci: Příloha I.

5.2 Činnosti zaměřené na muzikoterapii

5.2.1 Bubnování na drumbeny⁴²

Pomůcky: Drumbeny nebo jiné bubny, židličky.

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj jemné i hrubé motoriky, koordinace pohybů, rytmu, soustředění, osvojení hry na drumbeny, správné držení těla při hraní, drumbenu, odhad síly k hraní.

Postup činnosti: Nejprve dáme do kruhu židličky, tak aby na sebe všichni dobře viděli. Poté vybereme ke každé židličce vhodný drumben, záleží především na výšce drumbe-
nu. Musí být vhodně vybraný k výšce židličky, aby se jedinec neohýbal dolů, nebo aby naopak nemusel moc zvedat ruce. Když máme židličky a drumbeny vybrané, mohou se děti posadit také dle výšky k bubnům. Menšímu dítěti dáme menší židli a menší buben a většímu naopak vyšší. Dítě dole obejmeme bubínek nohama a mírně ho nakloní směrem ven, aby měl správný zvuk. Hrací plocha by tedy měla být mírně šikmá, aby po ní mohly ruce dobře sjíždět a bubnovat. Samotná hra už je na nás. Vždy je jeden, kdo celé

⁴² Drumben je jakýsi vyšší buben válcovitého tvaru, který je vyrobený z recyklovaného papíru a lze ho využít různým způsobem, jako např. hudební nástroj sedák, stolek, či dekoraci. Jedná se o rytmický nástroj, který rozvíjí rytmické schopnosti, kreativitu, představivost, hrubou a jemnou motoriku.

bubnování řídí. Takže udává rytmus a všichni se postupně přidávají. Můžeme bubnovat nejprve jednou rukou, pak druhou, potom oběma, nebo je můžeme dokonce střídat. Další činností může být udávání síly bubnování. Jeden stojí před kruhem a zvedá ruku nahoru nad hlavu nebo naopak dolů k zemi. Pokud je ruka nahoře, znamená to, že bubnujeme silně a pokud u země, bubnujeme úplně potichu. Dále děti velmi baví opakování rytmu. Hraní vypadá tak, že jedno dítě zabubnuje a všichni opakují. A tak to jde pořád dokola, až se všichni vystřídají.

Motivace: Motivací k bubnování bych zvolila říkanku: „Šla jsem včera kolem dvorku, potkala jsem tam Alenku. Alenka se zeptala, zda jsem *Honzu* slyšela.“ A Honza zahraje rytmus, který následně všichni opakují. Pak je opět říkanka s tím, že se změní jméno a hraje zase jiný žák a ostatní po něm opakují. Dobré je vystřídání všech dětí.

Cíl: Cílem je vytvořit pozitivní vztah dětí k hudebním nástrojům a umět s nimi patřičně zacházet. Rozšířit dětem představu o bubnování a naučit je jednoduché techniky hraní. Děti procvičují jednotlivé prsty a celkově střídání rukou. Také cvičí paměť a soustředěnost na různé rytmy. Důležité je správné držení těla při bubnování, aby to bylo jedinci pohodlné a dobře se mu bubnovalo.

Hodnocení: Tato činnost je u dětí velmi oblíbená svou pestrostí a možnostmi různých variant a změn. Takže nemusí být nikdy nudou. Děti se při ní nenásilnou formou učí a mají možnost sebevyjádření. Mohou ze sebe dostat přebytečnou nebo negativní energii. Děti mají tuto hru velmi rády, hlavně když se mohou zapojit a nějakým způsobem se projevit.

Shrnutí: Pokud máme dostatek bubínků, můžeme zaměstnat celou třídu a společně si zahrát a zabubnovat. Pokud ne, můžeme dát bubínky do dvojic a děti se mohou vystřídání. Důležité je sledovat, aby se vystřídaly všechny děti a každý měl možnost si to vyzkoušet. Myslím, že se tato činnost bude líbit všem dětem a brzy ji budou chtít opakovat.

5.2.2 Monochord⁴³

Pomůcky: Monochord, matrace, polštářek

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

⁴³ Monochord je strunný, dřevěný hudební nástroj s 21 a více strunami v G, laděný od f – a. Vydává velmi bohatý terapeutický zvuk. Hraje se na něho pomocí prstů tak, že přejíždíme po jednotlivých strunách. Je vhodný pro zvukovou masáž, pro relaxaci, rehabilitaci, meditaci nebo muzikoterapii.

Rozvoj u dětí: Rozvoj citu, soustředění, opatrnosti, spolupráce, rytmu, jemné motoriky, správného zacházení s hud. nástrojem, poznávání hlubších a vyšších tónů, nácvik hry.

Postup činnosti: Jedno z dětí si lehne na matraci, buď na břicho, nebo záda a hlavu si opře o polštářek. Učitel položí dítěti monochord na záda nebo břicho, podle toho, jak je to dítěti příjemnější. Dítě zavře oči a poslouchá hudbu a proudění vibrací do jeho celého těla. Zpočátku hraje učitel, časem můžeme na monochord naučit hrát i děti. Jedná se o strunný nástroj, takže musíme dbát velké opatrnosti, hrají-li děti. Můžeme hrát jednou i oběma rukama, ukazováčky, palci nebo všemi prsty. To záleží na každém jedinci a na tom, jakou hudbu chceme dítěti zprostředkovat.

Motivace: Než přijdeme k samotné hře na monochord, je dobré, aby si děti osvojily jemnou motoriku. Proto bych jim nejprve nabídla činnosti jako navlékání korálků, sypání koření nebo písku, přišívání knoflíku, apod. Pokud děti nácvik dobře zvládnou, mohou se pustit jednotlivě za přítomnosti učitele do hry na monochord. Každé z dětí si může určit tempo a melodii, kterou chce zahrát druhému.

Cíl: Cílem této činnosti bylo vyvolat u dětí jiný pocit než jen vizuální, ale i pocitový. Hudbu mohly slyšet a cítit díky jejím vibracím po celém těle. Děti mají možnost vyzkoušet si jak roli hudebníka a zahrát si na monochord, tak roli posluchače a poslouchat, vnímat a cítit hranou hudbu. Myslím, že má tato činnost vliv i na vnitřní orgány v těle, dech nebo tep srdce. Jednotlivé vibrace pronikají do celého těla a tím vytváří příjemný pocit i uvnitř těla.

Hodnocení: Tato terapie je pozitivní v tom, že jedno dítě leží a nechává hudbu pronikat do celého těla a druhý zase může hrát, vymýšlet melodie, rychlost a celkový projev této hudby. Dalším pozitivem je to, že hudba proniká člověku do celého těla a může tak lépe relaxovat. Většinou je hudba zprostředkována jen sluchem a zrakem, a v tomto případě celým tělem. Trochu nevýhodou je, že nástroj mohou využívat jen dva jedinci najednou. Pokud děláme tuto muzikoterapii s celou třídou, musíme počkat, než se všichni postupně vystřídají nebo ostatním dětem nabídnou mezitím jinou činnost, aby nerušili jedince při terapii.

Shrnutí: Tato forma muzikoterapie je u dětí s mentálním postižením nesmírným přínosem, jelikož mohou hudbu zachycovat celým tělem.

Fotografie: Obr. 1

5.2.3 Boomwhakers⁴⁴

Pomůcky: Boomwhakers

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj hudebního vnímání, poznávání not, tónů, rozvoj myšlení, zapamatování, rychlého reagování a uchopování boomů.

Postup činnosti: Sedneme si do kruhu a každý dostane jednu rouru boomwhakers a může si s ní vyzkoušet hrát jakkoliv chce. Správně se na ně hraje tak, že uchopíme rouru do ruky a bouchneme s ní celou stranou o zem, lavici nebo naše tělo. Roura zní, i když si s ní ťukneme do ruky, hlavy nebo nohy. Takže si s nimi mohl každý zahrát, jak chtěl. Poté jsme si roury vyměnili, abychom zjistili, zda hrají stejně nebo jinak. Každá roura má jiný tón a jinou barvu. A tak jsme se společně pustili do nácvičku písničky Kočka leze dírou. Všechny roury byly seřazené podle tónu od C1 do C2. Každé z dětí si vzalo jednu rouru a na pokyn učitelky s ní bouchlo o zem a roura vydala potřebný tón. Nakonec se nám podařilo společně zahrát celou písničku a učíme se další.

Motivace: Motivací k této činnosti může být například schovávání určené roury a děti musí poznat, jaká roura zmizela. Zpočátku se to mohou učit podle barev a poté podle tónů. Tato činnost se dětem velmi líbí, protože se mohou zapojit všechny děti a všichni mají možnost hádat a poté i schovávat.

Cíl: Cílem této aktivity je naučit děti spolupracovat a vzájemně si naslouchat. Děti mohou vybit svou přebytečnou energii a naučit se nenásilnou, především zábavnou formou některé jednoduché písničky. Mohou tvořit i různé melodie, podle svého aktuálního pocitu.

Hodnocení: Tento hudební nástroj bych určitě doporučovala všem, kteří mají rádi hudbu a hlavně do všech škol pro rozvoj dětí. Děti se zábavnou formou naučí jednoduché noty a tóny podle barevného provedení každé roury a postupem času i některé z lidových písní. Výhodou je, že jsou roury vyrobeny z plastu a určeny k bouchání o zem, takže se nemusíme bát, že by se hned rozbily.

Shrnutí: Tento hud. nástroj je velkým pomocníkem nejen pro děti, ale i pro učitele, jelikož se naučíme jednotlivé noty, a i některé písničky.

⁴⁴ Boomwhakers je perkusní - bicí hudební nástroj, který se skládá z osmi trubek vyrobených z lehkého barevně odlišného plastu. Tyto trubky jsou laděny do stupnice C dur (od c1 - do c2). Každá trubka má jinou délku a díky tomu i jiný tón. Hraje se na něj tak, že s ním udeříme o zem, lavici, apod.

5.2.4 Sundrum⁴⁵

Pomůcky: Sundrum a 2 paličky, matrace, polštářek, příp. deka

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj představivosti, fantazie, jemné motoriky, spolupráce, citu, naslouchání, porozumění či zacházení s nástrojem.

Postup činnosti: Pokud jsme v chladnější místnosti, dáme dětem deku na přikrytí a uložíme je na matrace s polštářkem pod hlavou. Mohou ležet buď na zádech, nebo na břiše. Učitel vezme sundrum a přiloží ho dítěti na záda nebo na břicho tak, aby to bylo dítěti pohodlné. Začne libovolně hrát paličkami na hud. nástroj. Je možné hrát jednou paličkou, nebo oběma a rychle nebo pomalu. To záleží na každém. Ale pokud chceme nástroj využívat k muzikoterapii, měla by být hudba klidná, pomalá a jedinci příjemná. Jestliže děti odpočívají, můžeme vybrat, komu zrovna zahrajeme a přiložíme sundrum na záda. Podle toho, jak hrajeme, proniká naše hudba sundrumem do těla druhého. Jsou to malé vibrace, které pronikají do těla na základě zvučnosti tónů. Hlubší tóny můžeme pociťovat lépe, než vysoké a jemné tóny. Tuto terapii mohou provádět i děti. Důležité však je, aby se dobře umístil sundrum a nespadol nám během hry ze zad. A pak už jen, aby byla produkovaná hudba jedinci příjemná.

Motivace: Děti motivujeme tím, že je nejprve naučíme hrát na bubínek s paličkami nebo na různé druhy xylofonu. Poté je můžeme jednotlivě naučit hrát na sundrum. Dále jim dáme papíry a mohou se pokusit hranou hudbu nějak ztvárnit, zachytit či namalovat. Mohou použít různé barvy podle libosti zvuku.

Cíl: Cílem této činnosti je naučit děti zacházet s hud. nástrojem, naučit je na něj hrát, spolupracovat a komunikovat s druhým jedincem. Umět naslouchat produkované hudbě a tvořit různé melodie či zvuky.

Hodnocení: Sundrum je hudební nástroj, na který může hrát každý jedinec a přináší vždy krásnou a jemnou hudbu, bez toho, aniž bychom se museli učit nějaká pravidla nebo noty. Je to jednoduchý hudební nástroj, na který mohou hrát všichni jedinci. Maximální počet jedinců, kteří mohou hrát na sundrum jsou dva. Pokud tedy budeme chtít hrát v celé třídě, musíme počkat, až se všichni jedinci vystřídají nebo nabídnout ostat-

⁴⁵ Sundrum je melodicko – perkusivní hudební nástroj nižšího válcovitého tvaru s krásně laděným zvukem. Hraje se na něho dřevěnými paličkami a je velmi vhodný pro hudební účely, relaxace, meditace, muzikoterapie či jen tak pro radost.

ním jinou činnost, aby nevyrušovali ostatní při muzikoterapii. Je to zábavný hud. nástroj, protože si můžeme vytvářet libovolné melodie a tempo projevu.

Shrnutí: Všem dětem se líbí projevy tohoto nástroje, které jsou nejen hudební, ale i pocitové pro tělo. Děti na sundrum moc rády hrají, protože má příjemné a uklidňující tóny vhodné pro odpočinek či relaxaci.

Fotografie: Obr. 2

Další aktivita zaměřená na muzikoterapii: Příloha II.

5.3 Činnosti zaměřené na pohyb a tanec

5.3.1 Cvičení na Gymballech

Pomůcky: Gymbally

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj soustředěnosti, rovnováhy, pohyblivosti, koordinace pohybů, ovládání těla, posilování svalstva, pohyb v prostoru.

Postup činnosti: Podle prostoru, který máme k dispozici, podle počtu dětí a míčů – gymballů se pustíme do cvičení společně, nebo se rozdělíme na dvě či více skupin. Záleží na okolnostech. Nejprve si dáme míče do prostoru tak, abychom kolem sebe měli dostatek místa, a následně vybereme každému vhodný míč podle velikosti. Začneme cvičit tak, že si každý sedne na míč a začne se na něm pohupovat nahoru a dolů, čímž budeme udržovat rovnováhu a posilovat nohy. Dále si cvik můžeme obohatit o tlesknutí nad hlavou či před sebou. Na míči můžeme také kroužit bokami nebo si na něj lehnou břichem dolů a rukama chodit dopředu a dozadu. Cviků je spousta, záleží jen na naší fantazii.

Motivace: Jelikož samotné cvičení může být pro děti někdy docela náročné, zvolila bych méně náročnou motivaci. Společně si sedneme do kruhu a vezmeme si dva míče. Jeden velký, můžeme zrovna gymball a druhý naopak malý, třeba tenisový. Cílem je poslat míče po kruhu s tím, že se nesmí dohonit. Jedná se o jednoduchou a velmi zábavnou činnost, která je zaměřená na rychlost, motoriku a spolupráci. Hru můžeme obohatit o změnu směru nebo úplně pozměnit.

Cíl: Cílem je rozvíjení pohybových dovedností, rovnováhy, soustředěnosti, ovládnání a posilování svalů. Děti během cvičení musí dbát na opatrnost a pohyb v prostoru. Naučí se ovládat jednotlivé části těla.

Hodnocení: Děti mají rády cvičení na míčích. Některé cviky jsou náročné na rovnováhu, a tak se musí soustředit a uklidnit, aby se jim cvik povedl. Skupinové cvičení je samo o sobě pro děti motivací, jelikož vidí ostatní, jak jednotlivé cviky provádí. Také skákáním na míči ze sebe mohou dostat přebytečnou či negativní energii, což je někdy potřeba. Na míči můžeme dělat různé cviky, ale i soutěže.

Shrnutí: Pro děti je tato činnost velmi důležitá, protože posilují svaly v těle, musí držet rovnováhu a navíc se při tom soustředit. Rozvíjí tedy několik složek najednou.

5.3.2 Ovládnání těla

Pomůcky: CD přehrávač nebo dřívka či bubínek

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj sluchového projevu, pohybového projevu, rychlé reakce, rovnováhy, soustředěnosti, orientace v prostoru, strnutí v pohybu.

Postup činnosti: Dětem nejprve vysvětlíme pravidla sluchově – pohybové činnosti a pak se do ní pustíme. Učitel obstarává hudbu a děti na ní nějakým způsobem reagují. To znamená, že učitel pustí hudbu v CD přehrávači nebo jí přímo produkuje pomocí hudebních nástrojů, jako jsou dřívka či bubínek. Záleží na prostředcích a možnostech. Tato aktivita spočívá v tom, že učitel produkuje hudbu a děti se na ni různě pohybují v prostoru. Jakmile učitel přestane hrát, děti musí zůstat strnule v aktuální pozici. Kdo pohyb nezastaví nebo nezůstane v pozici, vypadává ze hry. Hru můžeme ztížit tím, že postupně zrychlujeme přechody hudby a pauzy.

Motivace: Motivací pro tuto aktivitu můžeme zvolit např. jakoukoli rozcvičku s hudebním doprovodem. S dětmi postupujeme a protahujeme horní část těla, pas až po dolní končetiny. Pokud máme děti mladšího věku nebo je chceme zaujmout, můžeme jim jednotlivé cviky přirovnat ke zvířatům. Důležité je protažení celého těla.

Cíl: Cílem je, aby děti dokázaly spojit sluchové vjemy s pohybem. Uměly reagovat na hudbu, zastavit pohyb a zůstat v aktuální pozici. Někdy bývá náročné setrvat v nějakém pohybu nebo udržet rovnováhu, proto je velmi dobré tuto aktivitu s dětmi procvičovat.

Hodnocení: Tato aktivita bývá pro děti mnohdy náročná, protože musí reagovat na několik věcí najednou, ale velmi brzy se zdokonalí a aktivitu oblíbí. Hru můžeme i obměnit např. tím, že děti dostanou do ruky malé kruhy a budou jako řidiči, co řídí auta. Na hudbu jezdí a na pauzu nebo ticho zastaví. Dětem můžeme také ukazovat barvy semaforu a ony na to musí patřičně reagovat. Pokud ukážeme červenou, musí všichni zastavit, pokud zelenou, mohou jet apod.

Shrnutí: Touto činností jde u dětí rozvíjet spoustu smyslů a dovedností, záleží jen na nás, na co se zrovna u dětí chceme zaměřit. Všichni si však hru oblíbí pro její akčnost a pro učitele není složitá na přípravu.

5.3.3 Tanec

Pomůcky: CD a přehrávač

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj pohybových dovedností, zaměřenosti, spontánnosti, soustředěnosti, rytmizace, tanečních dovedností, kontaktu s druhými, vnímání hudby.

Postup činnosti: Z počátku vybereme vhodnou hudbu, na kterou se bude dobře tancovat, a která se bude dětem líbit. Děti v naší škole poslouchají a tancují nejraději na písničky od Michala Davida. Takže zvolíme něco rychlejšího, co se bude dětem líbit. Pokud máme vybranou hudbu, můžeme se pustit do tance. Do této aktivity bych dětem moc nezasahovala a dala jim prostor k sebevyjádření a projevení jejich osobnosti. S dětmi můžeme tancovat v kruhu, ve dvojicích, po skupinkách nebo jednotlivě. Záleží, jak to který jedinec cítí. Někteří jsou stydlivější, tak jim můžeme v tancování pomoci a někteří chtějí naopak tancovat sami, tak jim v projevu nebráníme.

Motivace: Motivací bych zvolila např. písničky na přání. Z vlastní zkušenosti vím, že děti mají své oblíbené písničky, co si doma pouští, nebo které rády poslouchají. I při naší „diskotéce“ si některé děti přejí zahrát jejich oblíbenou píseň. Pokud máme prostředky a možnosti, tak jim jí určitě můžeme pustit. Děti z ní mají radost, dokáží se uvolnit a odreagovat.

Cíl: Cílem je rozvoj tanečních a pohybových dovedností. Děti rády poslouchají hudbu, nějak jí vnímají a určitým způsobem na ní reagují. Tanec je zaměřen na soustředěnost, spontánnost, ale i na kontakt s ostatními jedinci. Dále se učí pohybovat dle určitého rytmu a tempa. Osvojují si koordinaci a navazují na sebe jednotlivé pohyby.

Hodnocení: Musím říct, že tanec patří mezi nejoblíbenější aktivity u dětí. Možná je to tím, že se mohou uvolnit, odpoutat od každodenních věcí a mají prostor k projevení jejich osoby a k sebevyjádření. Děti rády poslouchají hudbu, ale i na ni moc rády tancují. Tato aktivita je vhodná pro děti, protože mají možnost projevit se a vyjádřit svou náladu, emoce nebo vztah k hudbě.

Shrnutí: Důležité je k uskutečnění této činnosti možnost puštění potřebné hudby a dostatečný prostor k tanci. Jinak tato činnost není složitá na přípravu.

Další aktivity zaměřené na choreoterapii: Příloha III., Příloha IV., Příloha V.

6. Výsledky hudebně – pohybových činností

Relaxační činnosti a odpočinkové hry zaměřené na koncentraci a uvolnění jsme většinou realizovali v odpoledních hodinách od 12:45 do 13:30 hod., kdy mají děti přímo vyhraněnou dobu pro relaxaci. Tato doba je pouze orientační, jelikož záleží na samotných zvolených činnostech a technikách. Některým je třeba věnovat delší čas a na některé stačí čas kratší. Ohled bereme také na aktuální stav dětí, pokud vidíme, že je pro ně určitý způsob relaxace moc dlouhý a nevydrží se soustředit, relaxaci ukončíme.

Techniky a aktivity spojené s muzikoterapií a choreoterapií jsme většinou realizovali také v odpoledních hodinách během kroužku hudební výchovy. Tento kroužek bývá jednou týdně ve středu od 13:45 do 14:30 hod. a je na něj přihlášeno 8 dětí, s tím, že někdy jsme všichni a někdy je nás méně. Tento počet mi celkem vyhovuje, jelikož mám možnost více pracovat s dětmi a lépe se jim věnovat. Některé hud. nástroje máme pouze v omezeném množství, a tak se o ně střídáme.

Jednotlivé činnosti jsem realizovala a poté vybrala do této práce podle oblíbenosti dětí a dle způsobu rozvoje. U dětí jsem se snažila jednotlivé činnosti směřovat na rozvoj celé jejich osobnosti. Jednotlivé aktivity byly tedy zaměřeny na rozvoj *pozornosti a vnímání* – kdy jsme procvičovali koncentraci, pozornost či jednotlivé smysly každého člověka. Další složkou byly *emoce* jedinců, které se objevovaly u všech aktivit. Děti uplatňovaly city, dávaly některé emoce najevo, musely se vyrovnávat i s negativními emocemi nebo si naopak některými činnostmi zvyšovaly sebevědomí. Mezi další složky rozvoje patří *motorika a senzomotorika*. Děti si osvojovaly jemnou a hrubou motoriku, koordinaci, rovnováhu, pohyb v prostoru a vyjadřovaly své pocity pohybem. Další velkou složkou je *soc. interakce*. Tato složka byla rozvíjena ve velké míře, jelikož se zaměřovala na rozvoj vztahů mezi jedinci, navazování kontaktu, spolupráce, adaptace jedinců, pomáhání si navzájem, přijímat pochvalu, ale umět pochválit i ostatní, upevnění soc. chování, apod. Dále jsme rozvíjeli *paměť a myšlení*. Schopnost zapamatovat si jednotlivé činnosti, rychle reagovat, přemýšlet, soustředit se a komunikovat s ostatními.

Jednotlivé terapie nebo činnosti, které jsme společně realizovali, měli největší význam na rozvoj celé osobnosti každého z jedinců. Formou relaxace, muzikoterapie a choreoterapie jsme nenásilnou a přitom zábavnou formou rozvíjeli všechny důležité složky osobnosti. Dále měly jednotlivé terapie vliv na představitelství jedince, působily příjemně, pozitivně, byly zábavné, umožňovaly jedinci se uvolnit, otevřít nebo odrea-

govat od každodenních povinností. Působily na emoční stránku jedince, na kreativitu, fantazii a na celkové naladění jedince na jednotlivé činnosti. Také měly vliv na mezilidskou komunikaci a na odpoutání jedince od častého zmatku, chaosu a stresu, který často prožívají. Často mohou jednotlivé terapie sloužit i jako způsob určitého tréninku, jak zvládat negativní pocity, nálady nebo emoce.

Pokud shrnu jednotlivé aktivity a jejich průběh, musím uznat, že tyto terapie jsou velmi důležité pro jedince s mentálním postižením a pro jejich rozvoj. Jelikož všechny tyto aktivity realizujeme ve škole už delší dobu, není s nimi žádný problém. Děti si je oblíbily a mnoho z nich chtějí často opakovat, proto je postupně inovujeme a obměňujeme. Zpočátku se stalo, že se nějaký z jedinců do určité aktivity nechtěl zapojit, což vyplývalo z novosti aktivity a ze strachu, protože jedinec nevěděl, co ho čeká. V takové situaci dítě do ničeho nenutím a věnuji se ostatním dětem, s tím že jedinci nabídnu pomoc v činnosti. Buď ji přijme, nebo dále čeká, než zjistí, co je obsahem činnosti. Většinou se velmi rychle jedinec přidal, když zjistil, že se jedná o jednoduchou a zábavnou aktivitu, a když viděl, jak si to všichni užívají.

Nyní není žádný problém v realizaci, jelikož se vzájemně více známe a více si důvěřujeme. Často hledáme společně nové postupy, rozvíjíme, obměňujeme staré a známe hry a společně si pomáháme. Děti moc rády pomáhají a spolupracují s ostatními.

Závěr

Tato bakalářská práce s názvem *Vliv relaxační hudby a využití technik muzikoterapie a choreoterapie při práci s mentálně postiženými jedinci* poukazuje na to, že hudba společně s dalšími prostředky jsou nedílnou součástí lidského života. Každý si může v dnešní době vybrat z mnoha žánrů, autorů či kapel, kterou hudbu chce poslouchat, která se mu líbí, a která člověka nějakým způsobem ovlivňuje. Díky hudbě a dalším prostředkům či technikám můžeme rozvíjet a formovat lidskou osobnost.

Hudba v nás vyvolává mnoho pocitů a emocí, zvláště pokud se jedná o relaxační hudbu. Ta přináší člověku uvolnění od napětí, pozitivní naladění, motivuje člověka, odbourává stres či špatnou náladu, snižuje hyperaktivitu a dokonce má vliv i na naše duševní potíže. Hudba je nedílnou součástí muzikoterapie a choreoterapie. Právě díky těmto terapiím má daleko větší a silnější účinky. Velmi pozitivní vliv má relaxační hudba v kombinaci s některou z terapií, na psychickou i fyzickou stránku člověka a především na jeho zdraví.

Tyto terapie se snaží pomáhat lidem, a jelikož jedinci během různých aktivit přicházejí do vzájemného kontaktu, utváří i lepší vztahy mezi jedinci. Terapie můžeme využívat i ke stmelování zdravých a postižených jedinců a lépe je tak integrovat do kolektivu.

Během realizace jednotlivých technik a činností jsem si uvědomila, jak důležitá je pro mentálně postižené jedince hudba, hra na hudební nástroje, tanec a další činnosti. Při jednotlivých terapiích bylo na první pohled jasné pozitivní naladění dětí, jelikož měly pokaždé úsměv na tváři a vždy se na jednotlivé aktivity moc těšily. Toho si lze všimnout i na fotkách, které jsou v příloze této práce. U jedinců došlo i k celkovému zklidnění a lepšímu soustředění. Díky tomu jsme se mohli lépe věnovat dalším činnostem, které následovaly po terapii.

Cílem této práce bylo popsat vybrané terapie (relaxační hudbu, muzikoterapii a choreoterapii) a dále uplatnit tyto terapie při práci s mentálně postiženými jedinci na základě praktických činností či aktivit, které jsem s dětmi realizovala na Základní škole speciální v Sušici a poté popsala v této práci. Tyto terapie mají velký vliv na chování a prožívání každého jedince, natož na jedince s mentálním postižením. Tito lidé mají velmi rádi hudbu, tanec nebo zpěv a dokáží ji i velmi intenzivně vnímat a prožívat, což se mnohdy běžným jedincům nedaří, protože vnímají všechno kolem sebe, ostatní je-

dince nebo se jednoduše stydí svůj zážitek naplno prožít. Při těchto terapiích mají jedinci možnost dostat ze sebe všechnu negativní energii a načerpat novou pozitivní. To se odráží i na jejich tváři, protože jedinci s mentálním postižením neskrývají emoce, tak jako mnozí lidé. Často je prožívají tak, jak zrovna přijdou.

Co z toho tedy vyplývá? Mentálně postižení jedinci se díky těmto terapiím naučili více přemýšlet o věcech, lépe mezi sebou jednat, vzájemně se respektovat a spolupracovat. Osvojili si hru na různé hudební nástroje, umí je pojmenovat, rozeznat a naučili se pracovat s rytmem a silou hudebních nástrojů. Zlepšili se i v činnostech zaměřených na pohyb. Orientují se v prostoru, rychleji reagují, udrží lépe rovnováhu a nestydí se před ostatními, jako tomu bylo na začátku. Vydrží se déle soustředit i spolupracovat, tím pádem můžeme terapii věnovat delší čas a zabývat se jí více do hloubky. Jedinci tím dávají najevo zájem o činnosti, takže z toho vyplývá, že jednotlivé terapie mají velmi pozitivní vliv, vyvolávají nadšení, odpoutávají od reality, rozvíjí celou osobnost každého jedince a zbavují stresu či negativních emocí. To je v dnešní uspěchané době velmi důležité a cenné.

Některé činnosti z této práce můžeme využívat kdekoli, jelikož nemusíme mít speciální prostor a pomůcky, takže se hodí na různé výlety, na vycházky, když někde čekáme, apod. Další činnosti potřebují vhodný prostor a jednoduché pomůcky. A na poslední muzikoterapeutické aktivity potřebujeme několik hudebních nástrojů, aby se mohla terapie vůbec uskutečnit. Zpočátku stačí jen několik klasických nástrojů, později, pokud bychom se terapií chtěli zabývat více do hloubky, doporučuji několik nástrojů, kterých využíváme i u nás v Základní škole speciální v Sušici, a které mají velký úspěch.

Tato práce může posloužit i jako jakýsi námět, jak realizovat terapie nebo jakých činností využívat při práci s mentálně nebo jinak postiženými jedinci, s dětmi v MŠ, družinách a dalších zařízeních. Je určena rodičům, učitelům, vychovatelům, dalším jedincům, kteří by chtěli využívat terapii ať už doma, ve školách nebo v různých institucích.

Seznam použitých zdrojů

BAZALOVÁ, B. *Dítě s mentálním postižením a podpora jeho vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0693-4.

CUNGI, CH.; LIMOUSIN, S. *Relaxace v každodenním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.

D'ANDREA, F.: *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování. Hry a cvičení pro děti od 5 do 10 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-232-7.

DOLEJŠÍ, M.: *K otázkám psychologie mentální retardace*. Vyd. 3. Praha: Avicenum, 1973. ISBN -.

DOSEDLOVÁ, J.: *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L.: *Relaxační metody*. Vyd. 1. Praha: Epoque, 2003. ISBN 80-86328-12-0.

FRANĚK, M. *Hudební psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-0965-2.

GERLICOVÁ, M.: *Muzikoterapie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4581-7.

HALPERN, S.; LINGERMAN, H. A.: *Muzikoterapie – léčivá síla hudby*. Vyd. 1. Bratislava: Eko-konzult, 2005. ISBN 80-8079-044-2.

KULHÁNKOVÁ, E.: *Písničky a říkadla s tancem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-306-4.

LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Brno: Gloria, 1997. ISBN 80-901-8344-1.

LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.

MÜLLER, O. a kol.: *Terapie ve speciální pedagogice – teorie a metodika*. Vyd. 1. Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-1075-3.

NADEAU, M.: *Relaxační hry s dětmi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4.

PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.

PORTMANNOVÁ, R.; SCHNEIDEROVÁ, E.: *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-043-X.

ROMANOWSKA, B. A. *Muzikoterapie ladičky a léčení zvukem*. Vyd. 1. Frýdek-Místek: Alpress, 2005. ISBN 80-7362-067-7.

SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.

SZABOVÁ, M.: *Cvičení pro rozvoj psychomotoriky. Stimulační hry pro děti od 3 do 10 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 8071782769.

ZEDKOVÁ, I.: *Tanečně pohybová terapie. Teorie a praxe*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. ISBN 978-80-244-3185-7.

ZIKL, P. *Děti s tělesným a kombinovaným postižením ve škole*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3856-7.

Bakalářské práce

KNEJPOVÁ, D. *Možnosti muzikoterapie u osob s kombinovaným postižením (výzkum ve stacionáři Klíček – Záluží)*. České Budějovice, 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra výchovy ke zdraví. Vedoucí práce PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

NOVÁKOVÁ, M. *Relaxační a stimulační účinky hudby s využitím choreoterapie u dětských recipientů*. České Budějovice, 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra výchovy ke zdraví. Vedoucí práce PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

VČELÁKOVÁ, M. *Muzikoterapie trochu jinak, využití muzikoterapeutických metod v mateřských školách*. České Budějovice, 2014. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Pedagogická fakulta. Katedra pedagogiky a psychologie. Vedoucí práce Mgr. Karel Daňhel.

Internetové zdroje

BOOMWHACKERS: *Bicí nástroje*. [online]. [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://www.muzikant.cz/boomwhackers-bw-eg-d116445.html>.

DRUMBEN: *Bicí nástroje* [online]. [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://drumben.com/>.

MONOCHORD: *Strunné nástroje* [online]. [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://www.lecive-nastroje.cz/cz/eshop/strunne-nastroje-32/monochordy-meerklang-113/detail/terapeuticky-monochord-2332.html>.

SUNDRUM: *Melodicko - perkusivní hudební nástroje* [online]. [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <http://www.dajanapraha.cz/sundrum>.

ZPÍVÁNKY PRO DĚTI [online]. [cit. 2016-03-13]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=DeFCuIXRnSE&list=PL1B0EC7593D506DF9>.

Přílohy

Obr. 1 - Relaxace s Monochordem



Obr. 2 - Relaxace se Sundrumem



Příloha I.

Poslech relaxační hudby – CD

Pomůcky: Relaxační CD, matrace, polštářky a deky

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Umět se zklidnit, ztišit, rozvíjet svou představivost a fantazii v hudbě a vydržet chvíli poslouchat a odpočívat.

Postup činnosti: Po obědě mají děti půl hodiny čas pro odpočinek či relaxaci. Každé z dětí si vezme matraci na odpočívání a rozloží si ji v herně na místě, které mu je příjemné. Dále si vezme polštářek, deku a odpočívá. Když jsou všechny děti připravené na svých místech, pustí se tichým tónem relaxační hudba. Každý po celou dobu může vnímat hudbu podle svých představ, někdo jen poslouchá, jiný vnímá hudbu se zavřenýma očima apod. Každý si najde příjemnou polohu pro odpočinek a relaxaci.

Motivace: Před odpočinkem si můžeme společně přečíst pohádku nebo příběh např. o nějakém tajemném lese, apod., abychom navodili vhodnou atmosféru pro relaxaci a trochu se zklidnili. Společně se můžeme domluvit, že budeme poslouchat to, co nás v hudbě zaujme. Každý si může představit místo, kde by chtěl zrovna být.

Cíl: Cílem bylo udržet pozornost a soustředěnost dětí až do konce poslouchané hudby. Uklidnění a odpočinutí celého těla, rozvoj představivosti a mysli každého jedince. Uvědomení si našeho těla, našeho dechu či tlukotu našeho srdce během hudby.

Hodnocení: Důležité je dělat poslech relaxační hudby s mentálně postiženými jedinci z počátku velmi krátký, aby se vydrželi soustředit a nerušili ostatní kolem sebe, kteří chtějí poslouchat. Postupem času, jak se děti naučí vnímat a poslouchat hudbu, můžeme čas postupně prodlužovat. Někdy k poslechu relaxační hudby nemusí být skupina naladěná, a tak je dobré od toho upustit a vrátit se k relaxaci až bude vhodnější doba. Dobré je děti k činnosti nenutit, jen je vhodně motivovat, aby si vztah k hudbě vytvořily samy.

Shrnutí: Tato činnost je velmi jednoduchá, a tak bych ji doporučovala vyzkoušet s dětmi a rozvíjet tím u nich pozornost a soustředěnost.

Příloha II.

Rytmizace hudebními nástroji

Pomůcky: Dřívka, rumba koule, bubínek, rolničky, rumba vajíčka, chrastítka, tamburína, triangel.

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj hudebnosti u dětí, spolupráce, rytmizace, poslechu, jemné motoriky, znalost písní, rozvoj hlasového projevu, koordinace pohybů, hra na hud. nástroje.

Postup činnosti: Nejprve si nacvičíme několik lidových písní, abychom je znali a uměli dobře zazpívat. Poté rozdáme všem dětem dřívka a danou píseň zpíváme a rytmizujeme pomocí dřívek. Můžeme si udat několik rytmů pro jednu píseň a několikrát ji tak ztvárnit. Pokud už celá třída udrží několik rytmů, je možné se rozdělit na polovinu a každá polovina vyťuká jiný rytmus. Když už zvládneme rytmizaci s dřívky, můžeme použít jiné hud. nástroje a další písničku tak ztvárnit jinými nástroji. Pokud nemáme dostatek stejných nástrojů, můžeme dát každému jiný nástroj. Jedná se o relaxační ztvárnění hudby, takže by neměly jednotlivé nástroje hlučet.

Motivace: Děti bych nejprve motivovala básničkami nebo říkankami, které znají, a k tomu bychom rytmizovali dřívkami. Takže si společně zrytmizujeme říkanku: „*Chodí pešek okolo, nedívej se na něho, kdo se na něj koukne, toho pešek bouchne,...*“ Jedná se o jednoduchou říkanku, kterou většina dětí zná, takže by rytmizace neměla být těžká. Pokud ji zvládnou všechny děti, můžeme si říkanku společně s rytmizací zahrát. Další motivace by mohla být spojená s nácvičkem lidových písní. Pokud si sami netroufáme na zpěv nebo už jsme pozapomněli některá slova, můžeme si na pomoc pustit na www.youtube.com - Zpívánky, kde si slova i melodii hned oživíme.

Cíl: Cílem bylo naučit děti jednotlivé lidové písně a pomocí různých nástrojů je zrytmizovat. Děti se seznámily s hudebními nástroji a naučily se s nimi zacházet. V průběhu písní si nástroje mohly vyměnit a hrát zase na jiné. Musely tedy spolupracovat s ostatními, zpívat, naslouchat a opatrně zacházet s nástroji.

Hodnocení: Musím říct, že tato forma relaxace dětí velmi bavila, protože byla hodně pestrá a zajímavá. Děti zpívaly jednotlivé písně a navíc hrály na mnoho hudebních nástrojů. Největší úspěch měly u dětí rumba koule, vajíčka, tamburína a triangel, jelikož vydávají zajímavé zvuky. Celkově se děti hudbou velmi zklidnily a ztišily, protože se soustředily na hraní.

Shrnutí: Tato aktivita není náročná na přípravu učitele a hlavně naráz zabaví celou třídu. Děti se naučí mnoho písní, seznámí se s různými nástroji a vyzkouší si rytmizaci jednotlivých písní. Celkově je tato činnost zábavná a různorodá, protože s ní můžeme různě experimentovat. Dobré je někdy ponechat dětem prostor k sebevyjádření, ale přesto na děti dohlížet a vést je.

Příloha III.

Dáme ruku sem

Pomůcky: Žádné

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj hudebně – pohybového projevu, koordinace pohybů, uvědomení si vlastního těla, rozvoj paměti, zapamatování, soustředěnosti a rovnováhy.

Postup činnosti: Nejprve se společně naučíme píseň. „*Dáme ruku sem a dáme ruku tam. A dáme ruku sem a pak s ní zatřesem. Uděláme houky - kouky rotaci, ať máme legraci. Jéé!*“ Potom si všichni stoupneme do kruhu a zpíváme naučenou píseň a při tom cvičíme s jednotlivými částmi našeho těla. Na slova písničky dáváme nejprve ruku dopředu do kruhu, pak ven z kruhu, potom zase dovnitř a nakonec s ní zatřeseme. Pak se na místě zatočíme a tleskneme. Na slovo „*Jéé*“ vyskočíme do vzduchu a zvedneme ruce nad hlavu. V písničce můžeme postupně střídat části našeho těla, takže místo ruky můžeme dát nohu, hlavu, koleno, apod. Tím bude píseň složitější a zábavnější.

Motivace: Motivace může být stejná jako u předchozí činnosti - Hlava, ramena, kolena, palce. Nebo můžeme zvolit jinou činnost spojenou s naší postavou a to takovou, že si společně namalujeme na čtvrtku A4 postavu a následně jí rozstříháme na části. Úkolem dětí bude složit ji tak, že slovně sdělíme jednotlivé části těla. Na učiteli je, zda si každý nakreslí svou postavu nebo jednu dohromady. Děti pak mohou soutěžit ve skládání.

Cíl: Cílem je uvědomění si částí těla a pohybu v kombinaci se zpěvem. Děti rozvíjí svou paměť, protože si musí pamatovat píseň a pohyby tak, jak jdou za sebou. Soustředí se na jednotlivé cviky a drží rovnováhu. Také koordinují pohyby a udržují si kolem sebe prostor, aby se vzájemně neuhodily.

Hodnocení: Tato hudebně – pohybová činnosti je zábavná a u dětí oblíbená zejména pro své variace a změny, které můžeme během písně vytvářet. Děti baví, protože se neustále mění části těla a změnit můžeme i rychlost tempa písně. Děti mohou vymýšlet různé části těla, které se mohou v písni objevovat.

Shrnutí: Tato činnost je velmi jednoduchá na přípravu, takže učiteli nezabere spoustu času a nemusíme k ní používat žádné další pomůcky. Můžeme si ji zahrát a zazpívat s dětmi kdekoliv.

Příloha IV.

Když máš radost a víš o tom

Pomůcky: Žádné

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj hlasového projevu, pohybového, zapamatování, soustředění, porozumění činností, rytmizace, poslechu.

Postup činnosti: Nejdříve děti naučíme slova písně „Když máš radost a víš o tom, *zatleskej*. Když máš radost a víš o tom, pověz nám to aspoň potom. Když máš radost a víš o tom, *zatleskej*.“ Společně si píseň zazpíváme a můžeme začít s pohybem. Nejprve si stoupneme do kruhu tak, abychom na sebe všichni viděli. Začneme zpívat píseň a do toho na slova *zatleskej*, dvakrát tleskneme. Dále zpíváme píseň, avšak místo slova *zatleskej*, můžeme použít slovo: *zamávej*, *zadupej*, *zamrkej*, *zafoukej*,... Píseň tedy zůstává pořád stejná, jen prováděné činnosti se v ní mění. Můžeme ji zpívat tak dlouho, dokud nás budou napadat nějaké činnosti a dokud nás píseň bude bavit. Záleží na naší originalitě a nápaditosti.

Motivace: Motivací bych zvolila zábavný způsob nácviku na zpěv, vydechování. To znamená, že na jeden nádech něco řekneme, např. říkanku, své jméno a příjmení, jednotlivá písmena, apod. Důležité je, aby to bylo na jeden nádech, a co nejdéle jsme vydrželi. Také můžeme jen foukat vzduch, co nejdéle vydržíme. Důležité je naučit se správně používat dech při zpěvu a hospodařit s ním. Tuto činnost můžeme dělat jednotlivě nebo společně.

Cíl: Cílem je rozvinout u dětí hudebně – pohybové dovednosti. Umět spojit dvě činnosti dohromady. Jedná se o zpěv písně a k tomu ještě provádění požadovaných projevů. Děti se během zpěvu musí soustředit na text a na činnosti, které mají udělat. Rozvíjí rytmizaci tím, že přesně na pokyn „*zatleskej*“ dvakrát tlesknou, ale v rytmu písně.

Hodnocení: Výhodou této aktivity je, že si můžeme vymýšlet různé obměny činností v textu, takže je píseň vždy zajímavá a jiná. Text je jednoduchý, stále se opakující, takže se ho děti brzy naučí. Dobré je také to, že k této aktivitě nepotřebujeme žádné speciální pomůcky, jen pouze kdybychom ji chtěli nějak pozměnit. Dala by se zpívat společně

s hudebními nástroji a místo „zatleskej“ by mohlo být např.: „zaťukej, zacinkej, zabubnuj, apod.“ Takže variabilita této činnosti je velká.

Shrnutí: Jak pro děti, tak i pro učitele je tato činnost velmi zábavná, neboť rozvíjí spoustu dovedností. Zpívání s pohybem můžeme využívat skoro všude, takže i na výletě, venku, ve škole, atd. Není složité na přípravu, jelikož k němu nepotřebujeme žádné pomůcky. Děti se písni zklidní, začnou se lépe soustředit a méně zlobit.

Příloha V.

Hlava, ramena, kolena, palce

Pomůcky: Žádné

Věková kategorie: Děti s mentálním postižením

Rozvoj u dětí: Rozvoj pohybů celého těla, koordinace pohybů, pohyb v prostoru, rovnováha, zaměření soustředěnosti na zpěv a pohyb najednou, uvědomení si jednotlivých částí těla, rozvoj paměti a hlasového projevu.

Postup činnosti: Nejprve se společně s dětmi naučíme píseň „Hlava, ramena, kolena palce, kolena palce, kolena palce. Hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.“ Tuto píseň si několikrát zazpíváme, abychom si ji zapamatovali, a poté si ji zahrajeme i s ukazováním. Postavíme se do kruhu a společně píseň zpíváme. Během zpěvu ukazujeme jednotlivé části našeho těla. Když už to máme celé nacvičené, můžeme začít píseň postupně zrychlovat a ukazování bude tak mnohem složitější, než jsme si mysleli. Tuto činnost můžeme hrát jen tak, pro radost nebo na vypadávaní. To by bylo tak, že ten kdo se splete v ukazování, vypadává z kola ven.

Motivace: Motivovat můžeme děti tím způsobem, že jim budeme dávat hádanky o našem těle. A tak se jich ptáme: „Kde máme oči, ústa, krk, levou ruku, zápěstí, kotník, koleno, rameno, ...“ Když děti dokáží poznat všechny části našeho těla, hádání ztížíme. Jednotlivé části těla neříkáme, ale pouze ukazujeme a děti odpovídají. Děti se naučí všechny části svého těla a dokáží je pojmenovat, čímž získají představu o celém těle.

Cíl: Cílem je poznání svého těla, pojmenování jednotlivých částí a zapamatování. Děti se na tuto činnost musí soustředit, a tak rozvíjí i paměť a díky zpěvu i hlasový projev. Dále koordinují pohyby a udržují rovnováhu během ukazování, což nemusí být pro některé děti zrovna lehké. Děti zaměstnávají celé tělo, což je pro ně velmi užitečné. Formou hry se učí jednotlivé části těla a při tom i zpěvu.

Hodnocení: Tato výuková hra, zaměřená nejen na pohyb dětí, ale i na hudební projev je u dětí oblíbená, protože je jednoduchá, zábavná, soutěživá a nenáročná na přípravu. Tuto činnost můžeme s dětmi hrát skoro všude, protože nepotřebujeme žádné pomůcky. Zabavíme tím celou třídu nebo skupinu dětí, takže nemusíme vymýšlet žádné další činnosti pro děti, které se zrovna neúčastní na společné aktivitě.

Shrnutí: Pokud tuto hudebně pohybovou hru hrajeme už delší dobu a děti už moc nebaví, můžeme ji pozměnit, aby měla u dětí opět úspěch. Místo končetin můžeme použít jiná slova, jako např. druhy zvířat, ovoce a zeleninu, nářadí nebo kuchyňské nádobí. Bude opět zábavná nejen pro děti, ale i učitele.

Abstrakt

KOTALOVÁ, M.: *Vliv relaxační hudby a využití technik muzikoterapie a choreoterapie při práci s mentálně postiženými jedinci*. České Budějovice 2016. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce: Mgr. Karel Ochozka

Klíčová slova: mentální postižení, mentální retardace, složky osobnosti, relaxace, relaxační hudba, rehabilitace, masáže, terapie, muzikoterapie, sundrum, drumben, monochord, boomwhakers, choreoterapie, taneční terapie.

Práce se zabývá vlivem relaxační hudby, muzikoterapie a choreoterapie při práci s mentálně postiženými jedinci. Dále se zabývám relaxační hudbou, relaxací a rehabilitací. Popisuji též muzikoterapii, její druhy, metody a cíle a poslední část teorie věnuji choreoterapii.

Další část obsahuje jednotlivé činnosti, které můžeme provádět s mentálně postiženými jedinci a nejen s nimi. Všechny konkrétní činnosti jsou rozděleny dle určité terapie. Tato práce se zabývá vlivem jednotlivými terapií na mentálně postižené jedince, ale může posloužit i jako námět pro ostatní lidi, kteří by se chtěli terapiím věnovat, nebo kteří pracují s těmito jedinci.

Abstract

The influence of the relaxation music and the use of techniques of music therapy and choreotherapy in work with mentally handicapped individuals.

Key words: mental disability, mental retardation, components of personality, relaxation, relaxation music, rehabilitation, massages, therapy, music therapy, sundrum, drumben, monochord, boomwhakers, choreotherapy, dance therapy.

The thesis studies the influence of relaxation music, music therapy and choreotherapy in the work with mentally handicapped individuals. It further concentrates on relaxation music, relaxation and rehabilitation while the attention is also paid to the music therapy

and its different types, methods and purposes. The last part of the thesis focuses on the choreotherapy.

The next section uncovers the specific activities which can be performed during the interaction with mentally handicapped individuals, and not only with them. All activities are divided according to the specific therapy. In general, the thesis pursues the influence of specific therapies on the mentally handicapped individuals, however it can also serve as a set of instructions for people who would like to study these therapies, or for people who work with mentally handicapped individuals.