

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra hudební výchovy

Diplomová práce

Bc. Blanka Měřínská

Lidové písně s terapeutickým záměrem u osob s mentálním
postížením umístěných v rehabilitačních třídách

Olomouc 2017

vedoucí práce: Mgr. Lenka Kružíková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Lidové písně s terapeutickým záměrem u osob s mentálním postižením umístěných v rehabilitačních třídách“ zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Lenky Kružikové, Ph.D., a použila jen prameny uvedené v seznamu bibliografických citací.

V Olomouci, dne 23. června 2017

.....

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala mé vedoucí diplomové práce Mgr. Lence Kružikové, Ph.D., za veškerý věnovaný čas, za poskytnutí cenných rad, připomínky a odborné metodické vedení této práce. Poděkování patří také celé mé rodině za nepřetržitou podporu při studiu.

Bc. Blanka Měřinská

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Lidová hudba.....	10
1.1 Lidová píseň	12
1.1.1 Rozdělení lidových písní	13
1.1.2 Základní rysy lidové písně.....	14
1.1.3 Lidová instrumentální hudba	15
1.2 Lidová píseň a hudebně pohybové činnosti.....	16
1.2.1 Práce s říkadly	18
1.2.2 Taneční improvizace a dramtizace	20
1.2.3 Hry se zpěvem	22
1.3 Práce s lidovou písní u klientů s mentálním postižením	23
1.3.1 Motivace	23
1.3.2 Dramtizace písně u klientů s mentálním postižením	24
2 Mentální postižení	26
2.1 Charakteristika mentální retardace	27
2.2 Etiologie mentálního postižení	28
2.3 Klasifikace a charakteristika stupňů mentálního postižení.....	29
2.4 Vývoj jedinců s mentálním postižením	32
2.5 Možnosti vzdělávání jedinců s mentálním postižením.....	33
2.5.1 Hudební výchova u osob s mentálním postižením	35
2.6 Kombinované postižení	37
2.7 Rehabilitační třídy	38
3 Terapeutický proces	41
3.1 Muzikoterapie ve speciální pedagogice.....	41
3.1.1 Kreativní muzikoterapie	43
3.1.2 Muzikoterapie u klientů s mentálním postižením.....	44
3.2 Práce s písní v muzikoterapii	47
3.3 Muzikofiletika	48
4 Biopsychosociální model člověka.....	50

PRAKTICKÁ ČÁST	53
5 Metodický rámec diplomové práce	53
5.1 Cíle a předmět diplomové práce, cílová skupina.....	53
5.2 Promýšlení úskalí diplomové práce.....	54
5.3 Zaměření setů, jejich počet, zásady pro jejich tvorbu	54
5.4 Struktura setů – stanovení cíle a terapeutického zaměření písní	55
5.5 Práce s literaturou, výběr písní	56
5.6 Tvorba terapeuticky zaměřených textů.....	56
5.7 Zápis textů do notového programu, vytvoření pracovních listů.....	57
5.8 Konečná verze didaktických setů, využití v praxi.....	58
6 Biologická rovina	59
7 Psychologická rovina	80
8 Sociální rovina.....	90
9 Hymny.....	111
10 Diskuze.....	116
Závěr.....	119
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	121

Úvod

Tématem této diplomové práce jsou lidové písně s terapeutickým záměrem u osob s mentálním postižením umístěných v rehabilitačních třídách.

Lidové písně provází člověka celý život. Již od dětství se lidé učí jednoduché písničky, říkadla, tanečky a hry doprovázené zpěvem, matka dítěti zpívá pro uklidnění ukořbavky. Písně provází člověka i při práci, při každodenních činnostech, zábavě. V lidové písni se vyjadřuje radost, smutek, zkušenosti starších, rady. Zpěv je jeden z přirozených projevů člověka.

V teoretické části se zabývám problematikou lidové hudby. Vysvětlím pojmy lidová hudba, lidové tance, lidové písně a jejich rozdělení. Zmíním i základní rysy lidové písně a lidovou instrumentální hudbu. K lidové písni od počátku patří i hudebně pohybové činnosti. Těm je věnována další kapitola v teoretické části. Hudebně pohybové činnosti napomáhají ke zdokonalování motoriky, k rozvoji hudebního vnímání, rytmického citění nebo vyjadřování emocí. Proto jsou pro terapii velmi důležité. Písní také vyjadřujeme emoce - radost, smutek nebo strach. Rovněž může napomoci k navození určité nálady.

Stejně tak má svůj význam kapitola, která se věnuje práci s říkadly. Říkadla pomáhají ke správnému vývoji řeči a klienti na komunikaci pomocí říkadel reagují ochotněji a bezprostředněji. Pomocí nich můžeme získat vzájemnou důvěru, zapojit klienty do denního režimu, pomoci dětem adaptovat se a rozvíjet jejich pohybové schopnosti. Říkadla mají různé funkce jako je provázení hry, doprovázejí hru dospělého člověka s dítětem, nebo slouží jako podklad činností. Jejich pravidelným opakováním se obohacuje slovní zásoba, získávají vědomosti, dovednosti, zkušenosti.

Další kapitola vysvětluje význam improvizace a dramatizace především pro klienty. Tanec a pohyb jim pomáhají zbavit se agresivity, apatie, úzkosti, vzteku nebo smutku. Jednoduché tance a aktivity v kruhu jsou pro ně velmi důležité - kruh vytváří v klientech pocit jednoty a bezpečí a držení se za ruce jim dodává odvahu a jistotu.

Následně diplomová práce osvětluje zásady, jak pracovat s lidovou písni u klientů s mentálním postižením - jak správně vybrat vhodnou píseň, jak motivovat, seznámit klienty s písni, jak vysvětlit obsah písně, co má klienta naučit, jak postupovat při dramatizaci písně.

Jelikož je diplomová práce zaměřena na osoby s mentálním postižením umístěné v rehabilitačních třídách, jsou další kapitoly v teoretické části věnovány tématům jako jsou mentální postižení, etiologie, klasifikace a charakteristika stupňů mentálního postižení. Rovněž je důležité zmínit možnosti vzdělávání jedinců s mentálním postižením a význam hudební výchovy pro jejich osobnostní rozvoj.

Další kapitola se věnuje pojmům kombinované postižení, rehabilitační třídy, učební osnovy rehabilitační třídy, protože právě s těmito klienty budeme pracovat. Učební osnovy hudební a pohybové výchovy rehabilitační třídy plní mnoho funkcí, snaží se o rozvoj muzikálnosti, rytmických a intonačních dovedností, řeči, ale také plní psychoterapeutickou funkci (pomáhají k odreagování napětí, zlepšit náladu, pomoci s koncentrací a pozorností).

Následující kapitola se podrobně věnuje samotnému terapeutickému procesu a muzikoterapii u klientů s mentálním postižením. Poslední teoretická kapitola vysvětluje pojem biopsychosociální model člověka. Tento pojem je pro diplomovou práci zásadní, protože z biopsychosociálního modelu člověka jsem vycházela i při tvorbě didaktických setů písní pro osoby s mentálním postižením.

Praktická část diplomové práce obsahuje didaktické sety písní pro osoby s mentálním postižením. Sety odpovídají biopsychosociálnímu modelu člověka, podle kterého byly navrženy. Každý set obsahuje 10 písní. Zaměření písní a texty jsem tvořila co nejpestřejší, aby si ze setu mohl každý učitel vybrat tu píseň, která se mu hodí, kterou pro svoji skupinu nebo pro jednoho klienta právě potřebuje. Byly vybírány lidové písně jednoduché, zapamatovatelné, všeobecně známé, krátké. Pozornost při výběru byla věnována i melodii písně a rytmu, protože by měla podpořit její použití - písně veselé pro aktivizaci, smutnější a pomalé pro vyjádření smutku, pomalé a klidné pro relaxaci. U každé písně v praktické části je v názvu napsané její zaměření, dále následuje původní notový zápis, doporučené tempo a rovněž jaký cíl má píseň naplnit v práci s klientem, kdy je vhodné ji použít. Pokud jde o písně spojené s dramatizací (tanečky, cvičení, práce s míčem atd.), je u setů i krátké doporučení, jak píseň zdramatizovat.

První část je věnována **biologické rovině**. První set jsem zaměřila na **sebeobslužné činnosti**, které jsem rozdělila na tři skupiny - hygiena, oblékání a činnosti spojené s jídlem. Písně v této sekci jsou zábavnou formou naučné. Každá z nich má klienty naučit veselou formou něco nového - jak si česat vlasy, jak se čistí zuby, jak se jí příborem. Byly zde vybrány nejzákladnější sebeobslužné činnosti, které chceme u klientů zdokonalovat nebo utvrzovat.

Druhý set je věnovaný **multisenzorickému přístupu** ke klientům. V této kategorii vznikly písně za účelem přípravy klientů na všechny typy terapií a relaxace, které lze v praxi použít (muzikoterapie, aromaterapie, arteterapie, canisterapie, relaxace, zklidnění, uvolnění a dýchání).

Druhá část je věnována **psychologické rovině**. Zde vznikl *třetí set* zaměřený na aktivizaci klientů. Písně z této kategorie vznikly za účelem aktivizovat klienty k určité nové činnosti, která právě bude následovat, vyvolat zájem o novou činnost. Měly by pomoci překonat nechuť ukončit předchozí činnost a těšit se na nadcházející - budeme házet míčkem, půjdeme na procházku, budeme pracovat na zahradě, budeme za chvíli uklízet, naučíme se poznávat barvy, budeme tancovat atd.

Třetí část je zaměřena na **sociální rovinu**. Zde vznikl *čtvrtý set* zaměřený na **přivítání a rozloučení** se s klientem. Tyto písně vznikly proto, aby klientům obě části dne ulehčily a zpříjemnily, aby byly zvládnuty bez stresu. Do sociální roviny byl zařazen i *pátý set* věnovaný **sociálně emoční rovině** člověka. Tyto písně by měly pomoci řešit emoční problémy klienta a podpořit ho v navazování kontaktů. Tématy v tomto setu jsou smutek, přátelství, kamarádství, vztahy, úsměv, špatný den, podání ruky, špatná nálada.

Poslední částí je set obsahující **hymny**. Hymny byly vytvořeny za účelem upevnění pocitu jistoty, bezpečí, sounáležitosti, přátelství, pevného bodu v rytmu dne. Každý z nás zažil tyto pocity na různých dětských táborech, sportovních akcích a pobytech. Proto jsem hymny zařadila jako bonusový set, něco navíc, co by mohlo obohatit a zpestřit práci s klienty v rehabilitační třídě.

Cílem diplomové práce je vytvořit jednoduché podpůrné pracovní materiály použitelné pro každodenní práci s osobami s různým druhem mentálního postižení. Vytvořené didaktické sety lidových písní jsou uzpůsobeny typu postižení. Cílem je pomoci zajistit rozvoj v oblasti sebeobslužných činností, aktivizace, multisenzorického přístupu a sociálně emočních potřeb těchto osob. Tyto podpůrné pracovní materiály vycházejí z jednoduchých a všeobecně známých lidových písní, jejichž melodie jsou pro klienty i učitele snadno zvládnutelné a zapamatovatelné. Vzniklo tedy 5 samostatných setů se speciálním zaměřením a cílem. Snahou bylo vytvořit pracovní materiály připravené k přímému použití v praxi. Jsou kompletní po stránce textového obsahu i notového zápisu, a proto nejsou nutné žádné další úpravy.

Jsou určeny pro široké užití, pro všechna zařízení, různé věkové rozpětí klientů a osoby s různým druhem mentálního postižení. Z každého setu si v praxi učitel vybere píseň vhodnou právě pro jeho skupinu klientů nebo pro činnost, kterou chce pomocí písni rozvíjet.

Diplomová práce přináší několik pozitiv. Osvětluje komplexně možnost využití lidových písní jako terapeutické pomůcky v rehabilitačních třídách. V teoretické části poskytuje dostatek informací pro učitele a vychovatele, aby práce s klienty byla přínosná, radostná a přinášela výsledky (jak vybrat píseň, jak s klienty nacvičovat, jak je motivovat, jaké pedagogické zásady dodržovat, v čem být obezřetní, jak respektovat možnosti klientů podle stupňů postižení, atd.). Hlavním pozitivem je ale vznik didaktických setů pro práci s klienty v rehabilitačních třídách. Nejde o sety pro muzikoterapeuty a odborné pracovníky. Snahou bylo vytvořit sety pro nejširší veřejnost. Zcela jistě najdou uplatnění i ve všech speciálních zařízeních, v mateřských školách, na prvním stupni základních škol. Věřím, že i mateřská centra, spolky i jednotlivé maminky budou mít v rukou nový materiál, který jim může pomoci s výchovou jejich dětí, s jejich rozvojem, zvládnutím krizových situací apod. Možná je budou tyto sety inspirovat, a tak si každá maminka, učitelka, vychovatelka, vytvoří další písničku, říkadlo, pomůcku přímo pro potřeby svého dítěte. Možná ze zvědavosti otevrou zpěvníky lidových písní, porovnájí originál s písní v setu, nebo zde najdou pro ně dosud neznámou, zapomenutou lidovou píseň. To všechno je velkým přínosem i pro rozvinutí vztahu učitel - žák, učitel - klient, rodič - dítě.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část se bude zabývat problematikou lidové hudby, vysvětlením pojmů jako je lidová píseň nebo práce s lidovou písní. Lidová píseň a folklór je poměrně obsáhlé téma, ale není předmětem této práce. Proto se soustředím na přístupy a práci s lidovými motivy a materiály u klientů s mentálním postižením, jež jsou cílovou skupinou diplomové práce. Lidovou píseň a folklór můžeme nalézt v publikacích jako je Křížová, Pavlicová, Válek (2015), Pospíšilová, Uhlíková (2014), dále pak Tyllner, Traxler, Thořová (2015), Pavlicová (2012), Binderová (1990) aj.

Dalším tématem teoretické práce je definice mentálního postižení, jeho etiologie, vývoj muzikoterapie ve speciální pedagogice, kreativní muzikoterapie a muzikofiletika. Dále se zaměřím na výchovné a vzdělávací cíle u osob s mentálním postižením. V poslední kapitole je popsán biopsychosociální model člověka.

1 Lidová hudba

Pro uskutečnění záměru diplomové práce jsem si vybrala právě lidové písně. Abychom pochopili jejich přínos pro život člověka, jejich bohatství, jejich specifika, možnosti využití, jejich tvárnost, vysvětlíme si nejdříve všechny základní pojmy.

Dle Vysloužila, Fukače (1997) se pojem lidová hudba jeví jako terminologicky nejednotný. Míní se jím takové typy hudební produkce, jejichž hlavním konzumentem jsou široké lidové vrstvy – lid. Označení lidová hudba vznikalo přirozenou cestou a postupem času začalo být chápáno jako folklórní instrumentální hudba – muzika.

Lidová hudba je součástí hudebního folklóru. Jde o spontánní projev lidové hudebnosti. Můžeme zde zařadit písně, tance, zvyky nebo obyčeje. Hlavními složkami lidové hudby jsou lidová píseň a lidová instrumentální hudba. Písně se předávaly po celé generace a jsou neocenitelným dokumentem hudebních kořenů různých etnik. Vysloužil (1995) uvádí, že lidovou hudbu můžeme chápat jako lidovou kapelu, která je sestavena z hudebních

nástrojů. Další možností jak chápat lidovou hudbu je instrumentální produkce folklórní kapely nebo jako kapelu amatérských hudebníků, která je sestavena z dechových nástrojů.

Lidové písně a tance se liší podle jednotlivých zemí, národů, regionů, ale i oblastí Česka. Jiné písně se mohou zpívat na jižní Moravě, jiné zase na Valašsku. Liší se svými texty a hudební stránkou. Např. jihočeské písně mají měkký tónorod oproti ostatním regionům a mají atypickou rytmizaci, nezvyklé harmonické přechody z durových tónin do mollových. Lidová píseň a hudebníci sloužili k doprovodu lidového tance. Nejstarší tanec zaznamenaný na Brněnsku v 18. století je tzv. hanácká – cófavá. Další tance, které uvádí Guberniální sbírka, jsou dajč, lendler, kozácká, skočná nebo menuet. (Sirovátka, 1993) Lidové tance na území České republiky dle Sirovátky (1993) rozdělujeme „na oblast západní, kam patří Čechy a západní a střední Morava (Haná, Horácko, většina Podhorácka), kde převažuje instrumentální typ folklóru“ – obsahují převážně lidové písně v durových tóninách, které jsou zřetelně členěné, tanečně laděné a komponovány ve třídobém rytmu. Moravu tedy můžeme rozdělit do několika národopisných regionů, které se liší svými zvyky, nářečím, lidovými tradicemi apod. Můžeme sem zařadit Slovácko, Valašsko, Hanou, Lašsko a Horácko.

Oblast Čech dělíme na jižní a jihozápadní Čechy, které jsou územím dudáckého charakteru hudby. Vyskytují se zde točivé tance a kolečka. Zbytek Čech je veden pod názvem „území hudecké“. Dle Binderové (1990) „východní oblast zasahuje do východní Moravy (Lašsko, Valašsko a Slovácko) s typickým vokálním typem folklóru.“ Písně jsou složitě rytmicky členěné, nejčastěji ve 2/4 rytmu, hojně se používají měkké a tvrdé tóniny. Východní oblast je charakteristická točivými tanci (Binderová, 1990).

Folklórní oblasti České republiky jsou znázorněny formou mapy na webové stránce <http://folklor.cz/public/kapitola.phtml?kapitola=4774>.



Obrázek 1 - Mapa folklórních oblastí České republiky

Pokud bych měla popsat nějakou folklórní oblast České republiky, zvolila bych Hanou, odkud pocházím. Lidová hudba v této oblasti se dostala do povědomí až s příchodem JUDr. Jana Poláčka na prostějovskou radnici, který shromažďoval hanácké lidové písně a následně některé vydal ve své sbírce Lidové písně z Hané. Z poloviny 18. století existují písemné zprávy o tom, v jakém obsazení hrála hanácká lidová muzika. Skládala se převážně ze smyčců (housle, basa, cimbál, klarinet a flétna). V polovině 19. století se na Hanou dostává tzv. „turecká muzika“, která je složena z dechových nástrojů a je jakýmsi průkopníkem dále vznikajících dechovek. V oblasti Hané je nejstarším a typickým hanáckým tancem cófavá (Žůrek, cit. 8. 3. 2017).

1.1 Lidová píseň

Zajímavé je rovněž sledovat, jakým způsobem lidová píseň provázela a provází život člověka, jeho každodenní činnosti, radosti, starosti. Už zde lze vypožorovat, že text, melodie, rytmus, tempo, to vše vypovídá o náladě člověka, o jeho potřebách. I tuto skutečnost hodlám následně velmi citlivě využít v praktické části.

Dle Vysloužila (1995) je píseň základním žánrem vokální hudby, na jehož formě a obsahu se podílejí slovo i hudba. Pod tímto termínem rozumíme píseň umělá. Text a hudba mají svého autora. Nejvíce byla tato forma oblíbena v době romantismu. Pozornost jí věnoval např. Franz Schubert, Robert Schumann nebo Antonín Dvořák.

Lidovou píseň můžeme charakterizovat v různých rovinách a z různého úhlu pohledu. „*V lidové písni našeho národa i jiných národů projevuje se citová stránka lidského žití bezprostředněji, než v jiných oborech lidového umění. (...) Zpíváme-li lidové písně, prožíváme jejich obsahovou, náladovou i hudební hodnotu mnohem silněji, než vnímáme výtvarné umění*“ (Seidel, 1941).

Termín lidová píseň je vázán na lidové prostředí a jejím tvůrcem byl venkovský zemědělský lid, avšak autor bývá z větší části neznámý. Písně byly šířeny ústním podáním a předávaly se tak z generace na generaci. Také se předávaly společným zpěvem např. na polích, zahradách, ve stodole, při sklizni, pastvě dobytka apod. Mnoho písní je spojováno s odvody na vojnu.

1.1.1 Rozdělení lidových písní

Lidová píseň provází člověka od narození po celý jeho život. Můžeme ji slyšet všude kolem sebe. Dle Pajera (1989) můžeme písně dělit podle působení na člověka a okruhů příležitostí. Písně se vyskytují ve společenském životě, rodinném životě nebo v lidské práci. V rodinném životě to může být například kontakt mezi matkou a dítětem v podobě ukolébavky. V pozdějším věku to mohou být hry s dospělými, například Vařila myšička kašičku. Děti se tímto způsobem poprvé seznamují s rytmem.

Jako další typ písní můžeme uvést písně pracovní, kam patří písně v přírodě (například při práci v lese nebo u hrabání sena). Mohly být zpívány buď sólovým zpěvem, dialogem nebo vícehlasem. Za zmínku stojí i písně, které vyplývaly z pracovního rytmu a souvisely tak se samotným rytmem pracovního náradí. Ke zdůraznění rytmu sloužilo většinou samotné náradí, které se používalo při práci a vydávalo vlastní zvuk. Zpívaly se písně pochodového charakteru, které byly vhodné k pracovnímu tempu a měly často zábavní charakter. Mezi pracovní písně spadají také písně podomních řemeslníků a obchodníků, které upozorňovaly na zboží.

Dalším typem písní jsou písně spojené s tradicemi, u kterých koledníci sbírali různé odměny. Hlavními svátky byly Velikonoce, které byly ve znamení pomlázky, další slavností byly dožínky, kterými se oslavovalo ukončení žní, Vánoce, Tři králové a masopust. Příležitostné písně se také zpívaly v době odvodů na vojnu nebo při jarmarcích.

Poslední skupinou byly písně nebo spíše skupiny zvuků, které lidé napodobovali z toho, co slyšeli ve svém okolí (zvuky zvonů, ptačí zpěv, hodiny apod.). Lidová hudba byla tedy opravdu součástí každodenního života lidí.

Hudebně jde u lidové písně většinou o jednohlas (v antice, sekvence, písně trubadúrů a truvéřů, minnesängrů), postupem času o vícehlas, který vzniká již ve středověku. Vícehlas je postupně spojovaný s instrumentálním doprovodem a lidovým tancem (Brouček a Jeřábek, 2007). Výraz lidová píseň zavedl Otakar Hostinský, který tak nahradil starší označení, jako je např. národní či prstonárodní píseň.

Zvláštní kategorii tvoří píseň zlidovělá – jedná se o píseň autora, který je znám a vytvořil ji uměle, ale protože se daná píseň rozšířila, zachází se s ní jako s písní lidovou. Jako příklad můžeme uvést píseň Kde domov můj (dokud se nestala hymnou),

nebo Škoda lásky, která byla složena roku 1927 jako instrumentální skladba a v roce 1934 ji otextoval Vašek Zeman a nazval ji Škoda lásky. Dalšími skladbami jsou Vínečko bílé – Fanoš Mikulecký z Moravy, Život je jen náhoda od Jaroslava Ježka nebo Po starých zámeckých schodech od Karla Hašlera.

1.1.2 Základní rysy lidové písně

Lidová píseň splňuje všechny předpoklady pro to, aby byla snadno využitelná právě při práci s klienty s mentálním postižením - jednoduchá melodie, krátký text, snadný instrumentální doprovod, jednoduchý rytmus, náboj životní energie a spontánnosti, vyjádření emocí.

Existuje několik základních rysů lidové písně - např. hudebně strukturní prostota, která je důsledkem tvůrčí spontánnosti a hudební neškolenosti autora. Dále pak přístupnost projevu, písně jsou lehce zapamatovatelné a to především díky nespisovnému charakteru textu, lidové řeči nebo nářečí. Vysloužil a Fukač (1997) také zmiňují autorskou anonymitu, která může být vysvětlována „kolektivním“ původem písně. Produkty těchto autorů byly okamžitě přebírány, osvojovány a obměňovány širším společenstvím. Mezi základní rysy také spadá variabilita – každé znění písně má svou podobu, která s dozněním písně zaniká. Tak vznikají varianty, které jsou někdy méně či více odlišné svým textem, melodií, rytmem či tempem. Lidová píseň spolu s lidovou instrumentální hudbou, lidovým tancem, pohádkami, pověstmi, hádankami, dětskými hrami, říkadly a pranostikami, ale i s veškerým děním, kulturou, zvyky, kroji apod. jsou součástí folklóru.

Vysloužil (1995) objasňuje, z čeho se lidová píseň skládá. Jedná se o text a nápěv, na kterých závisí charakter formy a výraz lidové písně. Ve vokálním typu lidové písně převažuje vazba nápěvu na slovo. Vokální typ převažuje ve většině moravsko-slezských regionů.

1.1.3 Lidová instrumentální hudba

V praktické části jsem využila písně ze všech regionů. Za zmínku stojí i skutečnost, že všechny lidové písně měly vždy i jednoduchý instrumentální doprovod. Spoustu původních nástrojů již nepoužijeme, ale pohledem do historie získáme přehled o instrumentální hudbě v nejbližších regionech.

Dle Vysloužila (1997) jsou hudební nástroje spjaty s folklórní hudbou. Instrumentální hudba je hudba provázena nástrojovými projevy. Za hudební nástroj považujeme zařízení, které vydává zvuky a je určeno k provázení hudby. Lidé si již od dávných dob vytvářeli hudební nástroje, které stále zdokonalovali a vytvářeli nové a nové hudební nástroje. Používali je buď sólově, v kolektivní hře nebo k doprovodu zpěvu či tance.

Jan Ámos Komenský se v Informatoriu školy mateřské zmiňuje o používání jednoduchých hudebních nástrojů a zvučících hraček. Hra na nástroje totiž děti přitahuje, aktivizuje a hudba je zároveň dostupná i dětem méně pěvecky zdatným.

Pokud si Moravu rozdělíme na regiony – Brněnsko, Dolňácko, Hornácko, Haná, Malá Haná, Hanácké Slovácko, Horácko, Kyjovsko, Podluží apod., můžeme si zde uvést příklady hudebních nástrojů v jednotlivých regionech.

Nejtypičtějším nástrojem na území Moravy jsou gajdy neboli dudy. Využívaný je od 18. století i klarinet a harmonika, která je spíše na pomezí lidové a umělé hudební kultury. Cimbál velice ovlivnil podobu moravského folklórního života. Méně známým nástrojem, který se na Moravě vyskytoval ve 20. století, je strunný nástroj bukač. Na Valašsku byl využívaný nástroj s názvem kobza.

Na **Horácku a Podhorácku** (Třebíč, Jihlava, Žďár nad Sázavou, Velké Meziříčí) jsou v zastoupení gajdy – dudy a skřípky. Objevují se však i jiné hudební nástroje jako je harfa, buben nebo lesní roh. Na Jihlavsku byly „skřípkařské“ kapely, v jejichž sestavě byly malý husle (primitivní housle), velký husle (nahrazovaly violu) a skřípácký bas (menší než běžná basa) (Kuča, citováno 8. 3. 2017).

Hanácké Slovácko (Klobouky u Brna, Čejč, Hustopeče) má typický hudební nástroj dudy, které byly později doplněny o housle a malý cimbál. Následně byly však dudy vytlačeny a seskupení bylo doplněno o klarinety a kontrabas. Podobné seskupení hudebních nástrojů je i na Brněnsku. **Haná, Malá Haná a Záhoří** (Olomouc, Prostějov, Vyškov, Kroměříž, Přerov apod.) jsou typické převahou smyčců – dvoje housle, basa, cimbál a později klarinet a flétna. **Valašsko** (Vsetín, Valašské Klobouky, Velké Karlovice, Valašské Meziříčí nebo Rožnov pod Radhoštěm) je typické dudami, píšťalami nebo houslemi spolu s malým cimbálem. **Dolňácko – Strážnicko** (Kyjov, Uherské Hradiště, Strážnice) je typické tzv. gajdošskou dvojkou – housle a dudy. V **Hornácku** (Velká nad Veličkou) je za nejstarší muziku považována gajdošská muzika, ve které hrál buď gajdoš sám, anebo v doprovodu dvou houslí. **Lašsko** (Frýdek Místek, Kopřivnice, Frýdlant nad Ostravicí) bylo krajem cimbalistů. **Podluží** (Břeclav) je charakteristické táhlými písněmi. Nejstaršími muzikanty byli gajdoši, které často doprovázeli houslisté. **Uherskobrodsko** (Uherský Brod) má také jako nejrozšířenější nástroj dudy, postupně byly ale nahrazeny basou nebo malým cimbálem. V **Zálesí** (Luhačovice) se vyskytuje vysoký počet tanečních písní. Lidovou píseň v této oblasti ovlivňuje především Slovácko a Valašsko. Doprovodná hudba zde byla dudácká, ale i cimbálová (Regiony, cit. 8. 3. 2017).

1.2 Lidová píseň a hudebně pohybové činnosti

S pěveckými činnostmi souvisí také tanec, který je součástí lidského života. Dítě už od dětství reaguje pohybem na hudbu (běhá, tleská, poskakuje,...). Na hudbě ho může zaujmout především rytmus, který je velice významnou složkou hudby a doprovodného pohybu. Rytmem je míněno uspořádání zvuku či pohybu v čase podle určitého řádu. Vhodným pohybem tak může ztvárnit melodii, tempo nebo dynamiku. Hudebně pohybové činnosti napomáhají ke zdokonalování motoriky, k rozvoji hudebního vnímání, rytmického cítění nebo vyjadřování emocí. „*Hrou dítě zvládá dovednosti důležité pro pozdější školní výuku. Učí se koordinovanému pohybu, potřebnému k psaní, kreslení, při hře na hudební nástroj nebo při sportu*“ (Kulhánková, 2013). Všechny tyto skutečnosti jednoznačně využijeme v praktické části diplomové práce, kde spousta písní bude spojena právě s pohybovými aktivitami klientů a s tancem. Objasníme si tedy základní pojmy, týkající se tance.

Tanec jako takový můžeme rozdělit na lidový tanec, společenský tanec nebo scénický tanec. **Lidový tanec** vznikl v polovině 19. století a byl velmi úzce svázán s lidovou písní. Zpravidla byl jeho takt 2/4 nebo 3/4. Za hlavní sběratele lidových tanců můžeme považovat např. Jana Nerudu, Leoše Janáčka, Josefa Vycpálka nebo Čeňka Zírta. Dle Kotka (1994) vychází původ českých lidových tanců a jejich jména např. z názvu či textu příslušné písně (Cibulíčka - Hop, Hej cibuláři jedou; Kalamajka - Kalamajka mik mik mik,...), z výrazných tanečních prvků (Skočná, Vrták, Dupák, Vrtěná, Coufavá,...), z práce nebo řemesla (Kovář, Řezanka, Hoblovák,...), z různých obrazců, které se vytvářejí během tance (Chytaná, Honivá, Šátečková,...) nebo z pravděpodobného místa vzniku (Hanácká, Verbuňk - Slovácko, Odzemek - Valašsko, Starodávny - Laško,...).

Společenský tanec vznikl už za dob feudalismu. Byl zdrojem zábavy pro bohatou vrstvu lidí. Společenský tanec jak ho známe dnes, vznikl v 19. století. Stále je významným prvkem společenské zábavy. Společenský tanec se dělí na tance standardní (tango, waltz, slowfox,...), latinskoamerické tance (cha-cha, rumba, salsa, paso doble), tance jazzové (jive, blues) a tance kolové (polka, valčík).

Pokud bychom chtěli popsat historii **polky**, tak nejpravděpodobnější verzí by měla být verze prof. Zdeňka Nejedlého, který popisuje, že polka vznikla v okolí Hradce Králové ze sympatií k polskému národnímu povstání v roce 1830. Je však spousta dalších pramenů, které vznik polky popisují zcela jinak. V roce 1840 se však polka velice rychle rozšířila a již běžně se hrála např. ve Vídni nebo v Paříži. Polka se tančí jako párový tanec ve 2/4 rytmu a patří do kolových tanců, to znamená, že se tančí dokola kolem sálu.

Kolébkou **valčíku** byly rakouské Alpy. V roce 1600 vznikl lidový tanec landler, který obsahoval většinu prvků, které dnes známe v podobě valčíku. Roku 1758 vydalo ministerstvo dekret, ve kterém valčík zakázalo a to z důvodů mravnostních a zdravotních. V 80. letech 18. století se však valčík znovu povolil do všech vrstev a byl velice slavným tancem. Posléze byl však několikrát opět zakázán, ale největšího úspěchu dosáhl v druhé polovině 19. století a to díky Johannu Straussovi, který byl nazýván králem valčíku a operetních melodií. Valčík spadá také do kolových tanců, který se tančí ve 3/4 taktu a důraz je v něm kladen na první dobu (Historie tanců, citováno 7. 3. 2017).

Scénický tanec, nazývaný také jevištní, je podáván jako divadlo. Vyvíjel se během poloviny 20. století a od té doby se rozšířil po celém světě. Jde o profesionální tanec, který je složitý a vyznačuje se kroky, které nadnáší. Scénický tanec je často přirovnáván k modernímu tanci a baletu. Cílem je vyjádřit myšlenku, pocit nebo příběh. Nezáleží zde pouze na taneční stránce, důraz je kladen i na hereckou stránku. Můžeme jej tančit ve skupině. Tento tanec však neslouží jako zábava, naopak je uměleckým projevem.

1.2.1 Práce s říkadly

V praktické části využijeme rovněž všechny generacemi prověřené zkušenosti při práci s říkadly a dětským folklórem.

V říkadlech převažuje rytmická složka nad významovou složkou a to až tak, že někdy nedávají smysl. Říkadlo je dle Jenčkové (2008) „*poetický žánr dětského folklóru i umělé tvorby pro děti*“, se kterým se setkáváme již v období batolete. Říkadla napomáhají ve správném vývoji řeči a děti na komunikaci pomocí říkadel reagují ochotněji a bezprostředněji. Mimo jiné pomocí nich můžeme získat vzájemnou důvěru, zapojit děti do denního režimu, pomoci dětem adaptovat se a rozvíjet jejich pohybové schopnosti. Říkadla mají různé funkce jako je provázení dětské hry, doprovázejí hru dospělého s dítětem nebo slouží jako podklad činností.

Dětským folklórem se zkráceně označují dětské hry, říkadla, tanečky, dětské popěvky a jiné. Důležitým znakem dětského folklóru je spontánní hravost. První záznamy o dětském folklóru na Moravě jsou z poloviny 19. století (Studenka a kol., 1982). Měli bychom ale rozlišovat dva termíny a to „folklór pro děti“, který je tvořen dospělými a „folklór dětí“, který si samy děti vytvářejí a přetvářejí.

Kulhánková (2006) rozděluje dětský folklór na pohybové hry, hry s říkadly, rozpočítadly, hádankami, popěvky a zpěvem; hry s přírodninami; písně, tance a obřadní hry. Říkanek hrají při rozvoji řeči důležitou roli, dítě se díky nim učí plynule mluvit a správně artikulovat, také se obohacuje jeho slovní zásoba. Pomocí poslechu a opakování rytmických říkanek můžeme přispět k pozitivnímu ovlivňování melodické stránky dětské řeči.

Jestliže však využijeme říkanky nesprávně, mohou mít na dítě negativní dopad, např. dítě začne vyvozovat hlásky špatně. Hendrich (1988) charakterizuje říkanky jako „*krátké, jednoduché humorné básničky, které pro svou melodii a rytmus snadno utkvívají v paměti.*“

V hudební činnosti můžeme říkadla vyjadřovat pantomimou. Vyjadřujeme tak emoce – radost, smutek nebo strach a dítě získává vědomosti, dovednosti, zkušenosti a formuje si své postoje na základně vlastních prožitků a činnosti. Práce s textem nám může pomoci chápat některé hudební formy, také pomáhá zlepšit přednes textu a vyjadřovat pocity a nálady.

Využíváme také lidová říkadla, rozpočítadla nebo mluvní cvičení, která jsou postavena na rytmizované řeči a na pevném rytmu, proto jsou dětem blízká. Je důležité volit vhodná slova, protože se vytváří rytmizované skupiny slov a navozují se zvukové a pohybové představy. Nejpřirozenější rytmizací jsou slova v říkadle a hned po nich rozpočítadla, ve kterých každá slabika odpovídá pohybu (Dvořáková, 2011).

Říkadla můžeme doprovázet tleskáním, pleskáním, hrou na bubínky, ozvučná dřívka nebo činely. Výběr říkadla a jeho pohybové ztvárnění závisí především na věku klientů. Někdy mohou klienti říkadlo improvizovaně zpívat nebo hrát na hudební nástroj a to jim posléze napomáhá k uvolnění. Říkadla využíváme pro různá zaměření např. pro procvičení rytmu, vyjádření dynamických změn jako je zesilování a zeslabování, pro vyjádření změn tempa, pro pochopení hudebních forem, k vyjádření obsahu říkadla pohybem nebo jen k navození určité nálady.

Müller (2005) objasňuje pojem hlas. Hlas disponuje mnoha zvukovými možnostmi, přes zpěv písní, hlasovou improvizaci nebo melodizaci říkadel. Usnadňuje tak sebevyjádření u jedinců s těžkým a hlubokým mentálním postižením. Práce s říkadly pak rozvíjí nejen řeč, ale i rytmické cítění.

Mezi publikace, které se zaměřují na hudebně pohybovou výchovu, můžeme zařadit např. publikaci od Evy Kulhánkové – Hudebně pohybová výchova: Metodická příručka pro hudební výchovu ve škole, nebo od stejné autorky Taneční hry s písničkami, Písničky a říkadla s tancem: Náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let, nebo Řemesla ve hře, písni a tanci apod.

1.2.2 Taneční improvizace a dramatizace

Již v batolecím období děti pozitivně reagují na hudbu, používají nevědomou improvizaci. V předškolním věku se rády zapojují do dramatizací písniček, tanečků, jednoduchých říkadel. Pohyb je pro ně přirozeným způsobem, jak vyjádřit náladu, emoce. Mají rády rytmus, opakování pohybů, veselé melodie, s nadšením používají jednoduché hudební nástroje. Tuto skutečnost jsem měla na paměti právě při tvorbě terapeutických písní.

Taneční improvizace a dramatizace mohou klientovi přispět k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k integraci. „*Tím, že spontánně vyjadřuje radost nebo strach, uvolňuje v sobě napětí a odbourává stres*“ (Kulhánková, 2013). Avšak improvizace vyžaduje spontaneitu, což je pro mnohé klienty obtížné. Šimanovský (2011) tvrdí, že pokud se klienti ostýchají improvizovat pohybem, je účinné, když se všichni chytou v kruhu za ruce a improvizují chvíli společně. Kruh totiž vytváří v klientech pocit jednoty a bezpečí a držení se za ruce jim dodává odvahu a jistotu.

V dnešní době je snižován důraz na fyzickou práci a energie je tak často potlačována. Tanec a pohyb nám tedy pomáhají zbavit se agresivity, apatie, úzkosti, vzteku nebo smutku. Jedná se totiž o aktivní expresivní a komunikativní prostředek, který je založen na práci s tělem. Taneční improvizace dává možnost sebevyjádření. Klienti tak hledají cestu, jak svými pohyby sdělit své emoce, nálady, či pocity (Berdychová, 1973). Taneční improvizace probíhá na neverbální rovině a pohyb se tak stává prostředkem vyjádření a lidé se do něj mohou hluboce ponořit. Klienti si mohou během lekce vybrat, jakým způsobem budou pracovat. Existují dva způsoby, oba jsou spontánní, vycházejí z jednotlivce a směřují k němu. První způsob směřuje „zvenku dovnitř“, druhý způsob směřuje „zevnitř ven“. Při práci prvním způsobem je zvoleno téma a skupina se ho účastní. „*Členové skupiny se pohybují s otevřenýma očima a aktivita směřuje ke skutečné osobě, což členům dodává povědomí o emocionálních vzorech, které budují k ostatním ve svém bezprostředním okolí*“ (Payneová, 1999). Při práci druhým způsobem si členové vytvářejí pohyby sami a vycházejí z pocitů a interakcí. Často mají zavřené oči, pohyb se tak vztahuje jen k vnitřnímu prožívání. Pohybují se tedy spíše podle představ, které spontánně vycházejí z nich samých. Člověk v takovém případě nenapodobuje žádné vzory, pohyb vychází přímo z něj a stává se odrazem pocitů, které v něm hudba vyvolala. Zážitky je možné následně sdílet a převést do myšlenek a slov (Payneová, 1999).

Výhodou pohybu je možnost kolektivního projevu, intenzivnější prožití poslouchané hudby, spolupráce a zároveň je pohyb prostředkem komunikace. Pokud chce klient zvládnout pohybové činnosti, musí se naučit koordinovat pohybový projev se znějící hudbou. Základní hudební schopností v rámci hudebně pohybových her je hudební představivost. Hudební představivost popisuje Sedlák (1990) jako „*schopnost vytvářet, přetvářet a záměrně operovat s hudebními představami vzniklými v hudebních činnostech a promítnout hudbu jako strukturu do hudebního vědomí.*“ Vhodnými aktivitami na rozvoj hudební představivosti mohou být hry, při kterých se využívá grafické znázornění melodie, tedy místo not jsou zaznamenávány obrázky (Kodejška, 2002).

Učitel by se měl v praxi při práci s klienty řídit zásadami hudebně pohybové činnosti dle Teze k didaktice HV.

Zásady hudebně pohybové činnosti dle Teze k didaktice HV:

1. *„učitel se zapojuje do pohybového projevu spolu s dětmi*
2. *využíváme spontánních pohybových reakcí dětí na hudbu*
3. *nepředpokládejme, že žáci jsou ne-tvořiví*
4. *vytváříme takové pracovní klima, v němž každý vycítí, že má příležitost uplatnit se*
5. *platí, že každý nápad je lepší, než žádný*
6. *hodnotíme zdařilé výkony*
7. *kombinujeme různé druhy pohybu na místě a v prostoru*
8. *při vytváření pohybové choreografie počítáme s pohybovým projevem sólistů, skupin a celého kolektivu*
9. *do akce by měli být stále zapojeni všichni*
10. *dbáme na soulad pohybu s hudbou*
11. *sledujeme logiku tvořených paralel řeči hudby a pohybu*
12. *v případě, že dochází k odklonu od hudby, pohyb je jen vnější konstrukcí, je nutný návrat k hudbě.“*

Tato pravidla by měl dodržovat každý učitel či pracovník, který hodlá využít písně uvedené v praktické části diplomové práce. Považuji za samozřejmé, že během práce s terapeutickou písní je bude mít stále na zřeteli a bude podle nich reagovat na okamžitou situaci ve skupině.

1.2.3 Hry se zpěvem

Na praxi jsem si ověřila, že písně mohou mít velmi pozitivní, uklidňující účinek na klienty, kteří se ocitnou ve stresu, ovládne je vztek, nejistota. Stačilo jim nenásilnou formou opatrně zpívat oblíbenou píseň a klienti se zklidnili, aniž by se sami zúčastnili zpěvu. Uvědomila jsem si, jakou moc má píseň v životě člověka, jak dokáže ovládnout jeho city.

Kulhánková (2013) uvádí, že hra zaujímá významné místo v životě dětí a celé společnosti. Hra slouží k obohacení znalostí, rozvoji myšlení, smyslů a tvořivosti. „*V české výchovné tradici se od dob J. A. Komenského uplatňuje snaha využívat v pedagogice dětské lidové hry se zpěvem, říkadla s pohybem a lidovými zvyky. Zpěv, pohyb a hudba jsou s projevy a emocemi člověka spojeny odpradáвна.*“

Mišurcová (1969) uvádí, že hry se zpěvem jsou pro vedoucího/učitele velice náročné a to proto, že vyžadují, aby byl vedoucí dokonale připravený jak po stránce hudební, tak po stránce pohybové. Vedoucí může při hrách totiž předvádět pohyby, zpívat nebo hrát na hudební nástroj a může to pro něj tedy být velikou fyzickou námahou. Vedoucí se také snaží u hry uchovat její bezprostřední a radostný charakter. Účast vedoucího ve hře je závislá na věku klientů. U starších klientů je možné ponechat více volnosti a nechat hrát klienty samostatně. Ostatní však povzbuzuje, pozoruje a upozorňuje na chyby. Častou chybou v praxi u klientů seniorského věku je četná aplikace dětských lidových písní, které však nekorespondují s věkem klienta. Je vhodné zpívat lidové písně s klienty, protože napomáhají udržovat dlouhodobou paměť, avšak měli bychom se zaměřit na takové písně, kterými budeme zároveň respektovat věk klienta a jeho životní zkušenosti.

Je důležité, aby vedoucí při přednesu písně dbal na správnou výslovnost, respektoval předepsané tempo a notovou předlohu, protože je vzorem pro klienty. Při hře je důležité znát klienty a jejich individuální možnosti. Pokud se jim něco nepodaří, je potřeba, aby jim vedoucí pomohl, vzbudil u nich znovu zájem o hru a touhu po úspěchu. Pokud jsou klienti pasivní, vedoucí je nenutí, aby se začlenili, spíše podporuje snahu účastnit se hry. Samostatnou částí jsou taneční hry, které jsou tvořeny zpěvem a hudebním doprovodem. Brouček a Jeřábek (2007) popisují taneční hry jako „*pohybový projev prováděný taneční formou za doprovodu písně a hudby.*“ Kulhánková (2013) tvrdí, že tyto hry rozvíjejí představivost a tvořivost po hudební a taneční stránce.

Nejoblíbenější jsou taneční hry chorovodového rázu. Uplatňují se v nich pohybové, dramatické a hudební složky – taneční rytmus, jednoduché melodie, pestrá choreografie a dramatické napětí. V dětských tanečních hrách se projevují city a vztahy dětí, ale především jejich touha bezstarostně si pohrát, zatančit a zazpívat. Hrou se učíme po celý náš život.

1.3 Práce s lidovou písní u klientů s mentálním postižením

Jedním z nejdůležitějších úkolů při práci s lidovou písní je správný výběr písně. Píseň by měla být přiměřená věku klientů a jejich schopnostem. Měli bychom si všimnout rozsahu písně a případně ji uzpůsobit rozsahu zpěváků. Šimanovský a Tichá (1999) uvádí, že pokud zpěvákům nevyhovuje poloha písně, je potřeba píseň transponovat. Všimáme si tedy především tónu, kterým píseň začíná a uspořádání melodie. Rozsah písně by neměl překročit možnosti zpěváků. Obtížně zvládnutelné jsou pro některé zpěváky také intervalové skoky. Pozornost bychom měli mimo jiné směřovat na obsah písně. Je důležité, aby byl obsah srozumitelný a přiměřený rozumovým schopnostem daných klientů. Vybíráme písně, které jsou rytmicky, melodicky i žánrově rozmanité. Píseň nám může poskytnout námět a motivaci k další činnosti. Pokud jsem měla všechny tyto požadavky splnit, byl prvotní výběr písní pro praktickou část velmi náročný. Zkoumala jsem melodii, rytmus, náladu písně (veselá, tklivá), náročnost a délku textu, vhodné repetice pro upevnění sdělení. Ne každá píseň se ukázala jako vhodná pro naše použití, pro náš cíl.

1.3.1 Motivace

Důležitou součástí při práci s písní je motivace, která může ovlivnit vztah klienta ke zpěvu a hudbě celkově. Motivace je velice důležitá, protože navozuje příjemnou atmosféru a vzbuzuje zájem o danou činnost. Sedlák (1989) popisuje motivaci jako „*optimální funkční stav psychiky a potřebu učit se*“ a radí, že by učitelé měli navozovat zajímavé pedagogické situace, kterými žák získá zájem a soustředění.

Sedlák a Váňová (2013) popisují, že motivace k hudební činnosti vyžaduje komplexní přístup – to znamená aktivizaci jak intrapsychické vybavenosti klienta, tak využití vnějších podnětujících stimulů. Hudba samotná je zdrojem motivace. Další motivace vzniká ze vztahů mezi spolužáky a mezi spolužáky a učitelem. Jestliže jsme klienty správně motivovali, přecházíme k další činnosti a tou je nácvik písně.

Zezula a Janovská (1987) uvádí, že pokud učíme klienty novou píseň, je nutné, aby zazněla alespoň dvakrát až třikrát. Při nácviku můžeme klienty zapojit hrou na tělo, a to tak, že budou například tleskat na přízvukné doby. Šimanovský a Tichá (1999) podotýkají, že je důležité vytvořit pro klienty bezpečné prostředí, kde se budou cítit dobře. Měli bychom zapojovat klienty do her a zpěvu nenásilnou formou a upozornit je na to, že se nemusí soustředit na to, jak u činnosti vypadají, ale naopak, že se mají uvolnit.

Motivace klientů je plně v kompetenci učitele. I když diplomová práce poskytuje všechny informace potřebné pro využití v praxi, obrovskou úlohu hraje právě osobnost učitele a jeho zkušenosti. Jeho charisma, jeho citlivý přístup, empatie, jeho pozorné sledování skupiny.

1.3.2 Dramatizace písně u klientů s mentálním postižením

Pojem dramatizace písně můžeme chápat jako převedení z předlohy do formy dramatu. Při převádění je vhodné zvolit takovou píseň, která je klientům blízká, je přiměřená jejich věku a je pro ně zajímavá. To znamená, že píseň vybereme buď sami, nebo spolu s klienty (Šimanovský a Tichá, 2012). Dramatizace písně přináší klientům schopnost používat kulturně a tvořivě mluvené slovo, napomáhá k vyjadřování se gesty, pohyby a mimikou, a pomáhá vnímat mimoslovní signály jako je řeč pohledů, tváří, pohybů, postojů těla, gest, dotyků apod.

Šimanovský, Tichá a Burešová (2000) uvádí, že je důležité klienty s písní seznámit. **Seznámení s písní** může probíhat tak, že vedoucí/učitel píseň zazpívá a ostatní ji poté zopakují. Pro klienty je jednodušší, když se učí text zároveň s melodií, lépe si pak celou píseň pamatují.

Po seznámení s písní přichází řada na **rozbor písně**. Zaměřujeme se na to, o čem píseň je, jaké jsou v ní postavy, můžeme si je pojmenovat a dále rozvíjet svoji fantazii, diskutovat o tom, jak postavy vypadají, jaké jsou povahy, v jakém se nacházejí prostředí, jaká nastala situace nebo jaké je hlavní téma (Šimanovský a Tichá, 2012).

Pokud jsme si jisti, že klienti pochopili obsah písně, můžeme přejít k **improvizaci**. Jde o ztvárnění námětu písně dramatickou hrou nebo improvizací v prostoru. Klienti mohou využívat techniky jako je pantomima, sochy, sousoší, činoherní scénky apod. Pokud se odchýlí od hlavní dějové linie, není to problém. V této hře jde především o to, aby se klienti ztotožnili s příběhem a postavami.

Pokud chtějí příběh předvést divákům, jde o další část dramaturgie a to o **syntézu**. V tomto případě se vytvoří souvislý děj a upřesňují se vztahy postav, upřesňuje se spojení situací a plynulost děje (Šimanovský a Tichá, 2012).

Dramatickou činnost můžeme obohatit zpěvem, hrou na nástroje nebo hrou na tělo. Součástí může být ale i výtvarná složka, která zahrnuje kostýmy, kulisy nebo rekvizity. Je důležité vést klienty k tomu, aby se opravdu vyjadřovali gesty, mimikou či postojem, ale neměli bychom je do ničeho nutit (Šimanovský, Tichá a Burešová, 2000).

Poslední částí dramaturgie je **představení hry** před rodiči nebo jinou skupinou. Po představení se hra vyhodnocuje a vylepšuje pro další představení.

Dramatická výchova učí klienty nasazovat si pomyslnou masku a pohybovat se v ní. Winifred Wardová stanovila pro dramatickou výchovu tyto cíle:

1. *„dát příležitost kontrolovanému emocionálnímu vybití;*
2. *poskytovat každému dítěti prostor k sebevyjádření;*
3. *provzbuzovat a vést tvořivou obrazotvornost dítěte;*
4. *dát mladým lidem příležitost vyvíjet se v sociálním porozumění a spolupráci;*
5. *poskytnout dětem zkušenost samostatného myšlení a vyjadřování vlastních myšlenek beze strachu.“*

S těmito body je nutné se plně ztotožnit, pokud chceme správně využívat praktickou část diplomové práce v praxi. Rovněž u dramaturgie písní má učitel absolutní volnost. Sám může rozhodnout, zda při výuce písně bude text provázet např. gesty, mimikou, zda bude klientům předvádět činnost, pantomimu atd.

2 Mentální postižení

Tématem diplomové práce jsou lidové písně s terapeutickým záměrem u osob s mentálním postižením umístěných v rehabilitačních třídách. Je tedy nutné vysvětlit základními pojmy z oblasti mentálního postižení, možnosti vzdělávání osob s mentálním postižením a především pojem rehabilitační třída.

Termín mentální postižení se začal používat až v roce 1959 po konferenci WHO¹ v Miláně. Vágnerová (2008) definuje pojem mentální postižení jako vrozené postižení rozumových schopností, které se projevuje neschopností porozumět a přizpůsobit se svému okolí. Také zdůrazňuje, že osoby s mentálním postižením nejsou schopné dosáhnout odpovídajícího stupně intelektu. Hlavními znaky mentálního postižení jsou dle Vágnerové - snížená schopnost adaptace na běžné životní podmínky, omezený rozvoj myšlení, řeči, nedostatečná schopnost učení apod. Možnost rozvoje jedince s mentálním postižením závisí však na závažnosti postižení, příčině postižení, ale i individuálním přístupu. Dolejší (1983) vysvětluje, že je mentální postižení závislé na několika činitelích - genetické vlohy, zvláštnosti vývoje osobnosti, různé druhy deprivace apod. Valenta a Müller (2007) definují mentální postižení jako „*vývojovou duševní poruchu se sníženou inteligencí demonstrující se především snížením kognitivních, řečových, pohybových a sociálních schopností s prenatální, perinatální i postnatální etiologií.*“ Mentální postižení je podle mnoha autorů chápáno jako synonymum k pojmu mentální retardace. Někteří ale tvrdí, že je pojem mentální postižení zastřešujícím pojmem pro označení jedinců, kteří mají inteligenční kvocient pod 85. Toto tvrzení například uvádí Vašek (1994). Ke zjištění inteligence se využívají inteligenční testy a úroveň inteligence vyjadřujeme inteligenčním kvocientem, který se vypočítá vzorcem - mentální věk děleno chronologický věk krát 100. Jedinec s mentálním postižením má obvykle inteligenční kvocient nižší než 70-75, má vážná omezení ve dvou nebo více oblastech adaptativních schopností, které jsou potřebné v každodenním životě, a tento stav většinou trvá od dětství.

¹ WHO (World Health Organization) - Světová zdravotnická organizace

2.1 Charakteristika mentální retardace

Janků (2010) popisuje mentální retardaci jako opožděnost mentálního vývoje („mens“ = mysl, rozum; „retardare“ = opožďovati se). *„Tento název byl závazně přijat zástupci jednotlivých vědních oborů na mezinárodní konferenci v Miláně v roce 1959, kterou pořádala Světová zdravotnická organizace (WHO). Termín byl přijat pro svou všestrannost, širokospektrálnost a interdisciplinární charakter zasahující všechny oblasti života postiženého jedince po celý jeho život.“*

První definice mentální retardace byla uvedena v roce 1977 ve speciálně pedagogickém slovníku UNESCO². *„Pod heslem mentální retardace se rozumí celkové snížení intelektuálních schopností osobnosti postiženého, které vzniká v průběhu vývoje a je obvykle provázeno nižší schopností orientovat se v životě“* (Pipeková, 2006).

Mentální retardace neboli mentální postižení má svoji definici uvedenou v MKN-10 tj. Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. MKN-10 tedy definuje mentální retardaci jako *„stav zastaveného nebo neúplného duševního vývoje, který je charakterizován zvláště porušením dovedností, projevujícím se během vývojového období, postihujícím všechny složky inteligence, to je poznávací, řečové, motorické a sociální schopnosti.“* V České republice se oficiálně používá termín mentální retardace od 1. 1. 1994.

Valenta, Michalík a Lečbych (2012) ve své knize popisují, že z důvodu humanizace byly vyřazeny z odborné terminologie pojmy, jako je debilita, imbecilita, idiotie a idioimbecilita, nebo nevzdělavatelnost, nevychovatelnost, mentální defekt apod. V dnešní době je doporučováno používat místo mentálně retardovaný/postižený označení osoba s mentálním postižením. Jde o pochopení, že člověk s mentální retardací je také lidská bytost a až na druhém místě je defektní.

Bendová a Zikl (2011) popisují mentální retardaci jako vývojovou poruchu integrace psychických funkcí, která postihuje jedince ve všech složkách – duševní, tělesné a sociální. Jedná se o stav, který je charakterizovaný celkovým snížením intelektových schopností.

² UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) - Organizace OSN pro vzdělání, vědu a kulturu

Mezi hlavní znaky mentální retardace můžeme dle Bendové a Zikla (2011) řadit nedostatečný rozvoj řeči, myšlení, omezenou schopnost učení nebo obtíže v adaptaci. Pedagogové by se měli seznámit se specifiky jedinců s mentálním postižením tak, aby je mohli zohlednit při realizaci výchovně-vzdělávacího procesu. Mezi specifika můžeme řadit zvýšenou závislost na rodičích, poruchy kognitivních procesů, pasivitu, labilitu nálad nebo sníženou přizpůsobivost k sociálním a školním požadavkům.

2.2 Etiologie mentálního postižení

Valenta, Michalík a Lečbych (2012) uvádí, že existují dva faktory vzniku mentálního postižení – endogenní a exogenní. Uvádí se však také vrozené či získané postižení. Příčiny vzniku postižení můžeme dělit na prenatální, perinatální a postnatální.

Do **endogenních** faktorů neboli vnitřních faktorů můžeme zahrnout genetické faktory (genové mutace, chromozomální aberace – poškození chromozomální výbavy nezávisle na dědičných vlivech) a ostatní faktory (dispozice, změna reaktivity – změna citlivosti jedince na běžné podněty; problémy imunity – snížená obranyschopnost organismu).

Mezi **exogenní** tj. vnější faktory řadíme faktory z prenatálního, perinatálního a postnatálního období. V **prenatálním období** významně působí na plod dědičnost. Řadíme sem geneticky podmíněné poruchy, metabolické poruchy, specifické genetické poruchy, infekce matky a další. Slowík (2007) řadí do prenatálních faktorů všechny faktory, které ovlivňují vývoj jedince v období od početí do porodu a to zejména fyzikální faktory (škodlivé záření), chemické (působení např. drog), nutriční (nesprávná výživa), biologické (virové nebo bakteriální infekce), psychické a sociální faktory (stres, sociálně-patologické prostředí).

Perinatální období, tedy období během porodu a krátký čas po něm, je obdobím, kdy může vývoj centrální nervové soustavy poškodit nezvyklá zátěž jako je např. nedonošené dítě, nízká porodní váha nebo těžká novorozenecká žloutenka (Valenta, Michalík a Lečbych, 2012). Slowík (2007) popisuje perinatální faktory jako všechny negativní a rizikové okolnosti, které probíhají při porodu nebo krátce po narození.

V **postnatálním období**, tj. po porodu v průběhu celého života, může jít o všechny možné reálné příčiny vzniku vad a poruch, které jsou uvedeny již v prenatálním období, ale v tomto případě působí na organismus jedince přímo (Slowík, 2007).

Mentální retardace **primární** neboli vrozená je ta, která je vrozená nebo získaná v brzkém věku a to následkem orgánového poškození mozku (Pipeková, 2006). Za mentální retardaci **sekundární** neboli získanou považujeme demenci (po druhém roce života), ale i mentální retardaci získaného charakteru, která vyplývá z výchovné zanedbanosti.

Mentální retardaci můžeme dělit také podle druhu chování na typ - eretický (nepokojný, dráždivý), torpidní (strnulý, netečný) a nevyhraněný.

2.3 Klasifikace a charakteristika stupňů mentálního postižení

Bendová a Zikl (2011) uvádí šest kategorií mentálního postižení dle MKN-10:

- F70 Lehká mentální retardace (IQ 69 - 50)
- F71 Středně těžká mentální retardace (IQ 49 -35)
- F72 Těžká mentální retardace (IQ 34 - 20)
- F73 Hluboká mentální retardace (IQ 19 a nižší)
- F78 Jiná mentální retardace
- F79 Nespecifikovaná mentální retardace.

Lehká mentální retardace

Lehká mentální retardace zahrnuje slabomyslnost, lehkou mentální subnormalitu a lehkou oligofrenii. Klienti s lehkou mentální retardací většinou dosáhnou schopnosti užívat řeč v každodenním životě, jsou nezávislí v osobní péči a praktických domácích dovednostech. Potíže se však vyskytují při teoretické práci ve škole a to ve čtení a psaní (Švarcová, 2000). U osob s lehkou mentální retardací se mohou vyskytnout další stavy, jako jsou poruchy autistického spektra, epilepsie či poruchy chování.

Myšlení u osob s lehkou mentální retardací je ve většině případů opožděné a narušené. Převažuje u nich konkrétní myšlení nad logickým.

Jak uvádí Černá, Zemková a Novotný (1982) dítě s mentální retardací si spíše vzpomíná, než přemýšlí. Tito jedinci používají mechanickou paměť, která je však oslabena ve třech fázích - vstřípivosti, uchování a vybavování (Švingalová, 2003).

Pozornost klientů s lehkou mentální retardací je často nestálá, unavitelná či kolísavá. Má tedy vliv na kognitivní procesy, učení a školní úspěšnost. Rozsah pozornosti je úzký, u části klientů s mentální retardací se však pozornost neliší od pozornosti zdravých jedinců (Černá, Zemková a Novotný, 1982).

Postižena je i řečová oblast. Řeč se u klientů vyvíjí opožděně a je postižena jak po stránce formální, tak po stránce obsahové. Postižení řeči však závisí na míře stupně postižení.

Vývoj je opožděný i u hrubé a jemné motoriky, kdy je pro tyto klienty typická motorická neobratnost. Během dospívání se to však může změnit a klienti mohou dosáhnout normy. Citově jsou klienti s lehkou mentální retardací nevyspělí (Vágnerová, 1988). V praxi jsem se setkala s klienty, kteří byli ochotni po všech stránkách spolupracovat. Jsou schopni v běžném životě s dopomocí normálně fungovat. Některým chybí motivace ze strany rodiny, dobré rodinné zázemí, podnětné prostředí. Je důležité v nich vzbudit zájem, motivovat je a rozvíjet jejich osobnost.

Středně těžká mentální retardace

V praktickém životě záleží na jednotlivém typu postižení. Každý klient je něčím specifický. V praxi mnohdy informace, které uvádějí autoři, nemůžeme aplikovat plošně na všechny klienty.

Myšlení u klientů se středně těžkou mentální retardací je velmi jednoduché, nejsou schopni vyšší abstrakce, generalizace, postrádají sekvenční myšlení, to znamená chápání sledu věcí a jevů. Klienti se středně těžkou mentální retardací si pomaleji osvojují nové poznatky, převažuje u nich mechanická paměť nad logickou, která má navíc malou kapacitu.

Řečové schopnosti jsou omezené (artikulace je neobratná, řeč je chudá, používají jednoduché věty), stejně jako schopnosti sebeobsluhy. Někteří klienti vyžadují chráněné prostředí po celý život.

Klienti jsou obtížně vzdělavatelni – jen některé klienty je možné naučit základy čtení, psaní či počítání. Vzdělání je však zaměřeno především na osvojování si základních hygienických návyků, sebeobsluhy a dosažení samostatnosti.

U většiny klientů je mentální retardace kombinovaná např. s epilepsií, neurologickými, tělesnými a smyslovými poruchami (Švarcová, 2003).

Těžká mentální retardace

Švarcová (2003) uvádí, že tento stupeň mentální retardace se podobá středně těžké mentální retardaci. Klienti tohoto stupně nejsou schopni sebeobsluhy, potřebují stálou péči druhých osob. Ve většině případů se u nich nepodaří nacvičit sebeobsluhu.

Řeč u těchto klientů stagnuje. Klienti většinou používají několik výrazů, které však používají špatně a nerozumí jim. V některých případech nejsou schopni ani správné artikulace. Řeč je jednoduchá a omezená na několik slov.

Často se vyskytují tělesné vady, většina klientů trpí poruchami motoriky a jinými přidruženými vadami.

Hluboká mentální retardace

Řeč u těchto klientů není dostatečně rozvinuta, převládají u nich neartikulované výkřiky. Nejsou schopni porozumět požadavkům nebo instrukcím, které na ně klademe. Ve většině případů se u klientů vyskytuje omezení pohybu, ale i neurologické nedostatky, epilepsie nebo poškození zrakového a sluchového vnímání. Časté jsou také poruchy motoriky. Inteligenční kvocient nelze přesně změřit, ale je odhadován nižší než 20 (Švarcová, 2000).

Osobně jsem se setkala na praxi s klientem hluboce mentálně postiženým, který nekomunikoval, ale často podléhal návalům vzteku. Ověřila jsem si, že i on velmi pozitivně reagoval na jemný zpěv. Zklidnil se, uvolnil, byl přístupný k následujícím činnostem (oblékání, mytí rukou apod.).

Jiná mentální retardace

Do této kategorie spadají klienti, u kterých nelze nebo je nesnadné určit stupeň intelektové retardace pomocí obvyklých metod, např. osoby nevidomé, neslyšící, osoby s autismem apod.

Nespecifikovaná mentální retardace

Tuto kategorii využíváme v případě, kdy se mentální retardace prokáže, ale není dostatek informací na to, aby mohl být klient zařazen do určitého stupně mentální retardace.

2.4 Vývoj jedinců s mentálním postižením

Nejprve je důležité stanovit si periodizaci duševního vývoje. Vývoj jedinců probíhá od dětství přes dospělost až po stáří. Období dětství je rozděleno na prenatální období, novorozenecké období, kojenecký věk, batolecí období, předškolní a školní věk a období dospívání. Období dospělosti je rozděleno na období mladé, střední a starší dospělosti. Stáří dělíme na období raného stáří a pravé stáří.

V období prenatálního vývoje dle Pipekové (2006) „*dochází k vývojovým vadám vedoucím k mentálnímu postižení, které je dědičně podmíněno a jedná se o poruchu genetického aparátu nejrůznějšího charakteru.*“ Mentální retardace může být způsobena na základě různých typů dědičnosti - polygenní dědičnost (jde o lehčí poruchy inteligence), monogenní dědičnost (závažné poruchy inteligence), ale také na základě chromozomálních odchylek.

V **novorozeneckém období** jsou schopnosti vývoje jedince omezeny v závislosti na stupni postižení. Jak popisuje Pipeková (2006) většina vývojových odchylek u novorozenců je pouze pokračováním z prenatálního období. V tomto období již můžeme diagnostikovat různé odchylky.

Kojenecký věk je obdobím, kde dochází k výraznému růstu a tělesnému rozvoji jedince. Mentální retardace se zde projevuje opožděním psychického a tělesného vývoje.

„*Opoždění celkového vývoje u dítěte s mentálním postižením je v závislosti na jeho stupni a poškození centrální nervové soustavy.*“ Jedinci s lehkou mentální retardací mají opožděný vývoj v **období batolete** o rok až rok a půl. U ostatních je vývoj opožděn tak výrazně, že se skoro nevyvíjí (Pipeková, 2006).

Předškolní období se u dětí s mentálním postižením prodlužuje na čtyři až pět let. Je důležité, aby bylo v péči odborných pracovníků. Na konci období se stanovuje prognóza vývoje dítěte a doporučují se školská zařízení, která budou vhodná pro dítě.

Období školního věku se u jedinců s mentálním postižením prodlužuje v závislosti na stupni postižení. Snažíme se především rozvíjet sociální dovednosti, „*tato oblast je v edukaci žáků s mentálním postižením podceňována, ale zejména u žáků s těžším stupněm mentálního postižení je důležitější než zvládnutí základů trivie*“ (Pipeková, 2006).

Adolescence je charakterizována dosažením plného rozvoje tělesných a duševních schopností. Trvá od 15 do 21 let, u osob s mentálním postižením je však závislá na stupni postižení. V tomto období se jedinci s lehkým mentálním postižením snaží zařadit na trh práce, založit si rodinu nebo vychovávat děti.

V **dospělosti** se jedinci snaží ukončit studium, získávají zaměstnání, uzavírají sňatky, zakládají rodiny. U osob s mentálním postižením se snažíme o normalizaci života.

Rychlost **stárnutí** u osob s mentálním postižením je ovlivňována biologickými, psychickými a sociálně-kulturními faktory.

2.5 Možnosti vzdělávání jedinců s mentálním postižením

V současné době se dostává do popředí proces integrace dětí s mentálním postižením do běžných škol - **inkluzivní vzdělávání**. Inkluze je splynutí s intaktní společností (Opatřilová, 2012). Pojem školská integrace znamená vzdělávání dětí s mentálním postižením v běžném typu a prostředí základní školy. Ve vyhlášce č. 147/2011 Sb., kterou se mění vyhláška 73/2005 Sb. o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, se uvádí, že vzdělávání žáků s mentálním postižením probíhá formou individuální integrace, skupinové integrace, ve škole samostatně zřízené pro žáky se zdravotním postižením a kombinací uvedených forem. **Individuální integrací** je míněno vzdělávání žáka v běžné škole nebo ve speciální škole určené pro žáky s jiným druhem zdravotního postižení. **Skupinovou integrací** se rozumí vzdělávání žáka ve třídě, oddělení nebo ve studijní skupině, která je zřízena pro žáky se zdravotním postižením v běžné škole, nebo ve speciální škole, která je určena pro žáky

s jiným druhem zdravotního postižení. Ve vyhlášce č. 147/2011 Sb. se můžeme dočíst, že žák se zdravotním postižením se má vzdělávat přednostně formou individuální integrace v běžné škole, pokud to odpovídá jeho potřebám, možnostem, ale i podmínkám a možnostem školy.

Žáci s mentálním postižením se dle zákona č. 561/2004 Sb. mohou vzdělávat v oblastech předškolního vzdělávání, období plnění povinné školní docházky, středního vzdělávání a celoživotního vzdělávání.

Předškolní vzdělávání se pohybuje v době od narození do zahájení povinné školní docházky. Je založeno na spolupráci rodiny a předškolního zařízení. V prvních letech po narození může dítě a jeho rodina využít pomoci sociálních služeb jako jsou - střediska **rané péče** (Forma terénní práce, případně ambulantních činností, která je poradenskou prací a poskytuje se dětem ve věku 0-3 roky, případně až do nástupu do školy 7-8 let. Konkrétní služby rané péče jsou ukotveny v zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sb.), **program Portage** (rozpracovaný nácvik pohybových aktivit, sociálních dovedností, komunikačních schopností, sebeobsluhy, také emoční podpory rodičů a poradenství.), **osobní asistence** (využívání osobní asistence při docházce do mateřské školy), **denní stacionář** (využívá se tehdy, pokud pro dítě není dostupná mateřská škola nebo jako alternativa jeslí pro děti do 3 let). Dále můžeme využívat **mateřské školy speciální**, které jsou určeny pro děti s těžším postižením. Mají na výběr buď možnost integrace do běžné školy, nebo dochází do mateřské školy speciální. Ta je uzpůsobena pro děti s mentálním postižením. Má nižší počet dětí, materiální vybavení zde nalezneme jiné než v běžné mateřské škole a jsou zde speciální pedagogové. Další možností jsou **mateřské školy se speciální třídou**, které jsou umístěny v menších obcích, ve kterých nejsou mateřské školy speciální. Mohou je navštěvovat děti s vadami zraku, sluchu a podobně (Křížková, 2011).

Následujícím stupněm vzdělávání je **základní vzdělávání**. Žáci musí projít povinnou školní docházkou. Žák s mentálním postižením se může vzdělávat v běžné základní škole, v základní škole praktické a základní škole speciální. **Základní škola praktická** je vybavena např. cvičnými byty, dílnami zaměřenými na práci s různým materiálem. Člení se na 1. stupeň (1. - 5. třída) a 2. stupeň (6. - 9. třída). Žáci, kteří dochází do této školy, mají stejný seznam předmětů, jaký je na běžné základní škole, jen s nižší hodinovou dotací. Do **základní školy speciální** dochází žáci se středně těžkým, těžkým a hlubokým mentálním postižením. Základní škola speciální se u žáků zaměřuje na rozvoj oblastí poznatků o společnosti,

na návyky sebeobsluhy, praktické činnosti apod. Doba docházky je 10 let. Skládá se z 1. stupně (1. - 6. ročník) a 2. stupeň (7. - 10. ročník) (Franiok, 2007).

Střední vzdělávání je uskutečňováno formou **Odborných učilišť** (jsou určena pro absolventy základní školy praktické, konkrétně žákům s těžkým mentálním a kombinovaným postižením) a **Praktickými školami** (dělí se na roční nebo dvouletou - roční praktická škola je určena absolventů, základní školy speciální a zaměřuje se na oblast praktického života a jednoduché manuální činnosti. Praktická škola dvouletá je určena také absolventům základní školy praktické - konkrétně žákům se středně těžkým mentálním postižením a žákům s lehkým mentálním postižením v kombinaci s postižením jiným. Vzdělání je zaměřeno na praktické činnosti).

Do **celoživotního vzdělávání** můžeme řadit kategorie, jako jsou kurzy pro doplnění vzdělání (obsahují kurzy pro získání základního vzdělání, které realizuje běžná základní škola nebo základní škola praktická a střední škola), večerní školy (zajišťují možnost edukace absolventům základních škol speciálních a praktických; prohlubují se zde stávající vědomosti a praktické dovednosti) nebo aktivační centra (zaměřují se na poskytování celoživotních vzdělávacích aktivit dospělým osobám s mentálním postižením, které absolvovaly povinnou školní docházku, ale nenalezly uplatnění na otevřeném trhu práce).

2.5.1 Hudební výchova u osob s mentálním postižením

Hudební výchovou se u těchto jedinců snažíme rozvíjet hudebnost a to formou zpěvu, hrou na jednoduché hudební nástroje, poslechem hudby nebo pohybovým projevem. Pokud bychom měli zmínit speciální cíle hudební výchovy, tak ty se orientují na uvolnění motoriky a rozvoj sluchového vnímání. Hudební výchova má také velký význam v oblasti emotivity a motivace. Má i zdravotní úkoly jako je posilování hrudního a břišního svalstva, podporuje srdeční činnost, metabolismus apod.

Jestliže se snažíme klienty naučit píseň, je důležité se nejprve rozcvičit. Docílíme pak toho, že budou klienti více soustředění a bude navozena příznivá pracovní atmosféra. Rozcvičujeme se kolektivně např. formou svalové rozcvičky, která obsahuje aktivní postoj. Snažíme se vtáhnout břišní svaly a udržet těžiště těla. Můžeme zajisté využít nejrůznějších typů her jako je např. hra na rostoucí strom, kdy se z podřepu snažíme pomalu

a plynule vypnout/růst co nejvíce nahoru. Posléze nastává uvolnění do podřepu. Dále bychom se měli zaměřit na krční svalstvo, mimické svaly, dechová cvičení a artikulační cvičení. Posléze můžeme přejít k samotné pěvecké činnosti, která sama o sobě nejvíce přispívá k rozvoji hudebnosti.

U pohybových her dochází ke spojení všech základních složek hudební výchovy. Klienty s mentálním postižením zbavují ostychu. Můžeme s klienty zkusit různé taneční kroky polky, valčíku nebo čardáše, nebo zkusit reagování klientů na klavír a změnu tempa či rytmu. Tato cvičení a hry učí klienty vyjadřovat náladu pohybem.

Poslechová činnost je také velice důležitým prvkem hudební výchovy. Snažíme se před samotným poslechem navodit náladu skladby nebo zadat případný úkol, který mají klienti splnit. Učíme je, aby se soustředili na jednotlivé hudební nástroje, atmosféru apod. Také se snažíme kultivovat přístup klientů ke společnému poslechu, aby především dokázali ovládnout své chování při návštěvě divadla nebo koncertu (Valenta a Krejčířová, 1997).

Specifické cíle hudební výchovy u osob s mentálním postižením:

1. Rozvoj hrubé a jemné motoriky, uvědomění si částí těla, vyjádření hudby pohybem
2. Rozvoj artikulace, paměti, pozornosti
3. Navazování kontaktů, vnímání pocitu přátelství, sounáležitosti
4. Vyjádření emocí, ovládání hněvu, vzteku
5. Schopnost absolvovat všechny typy terapií, relaxace, uvolnění
6. Zvládání základních sebeobslužných činností (jídlo, oblékání, osobní hygiena)

V praktické části jsou vytvořené didaktické sety, které mají snahu všechny tyto cíle naplnit. Měla jsem je na paměti, když vznikaly jednotlivé specifické kategorie.

2.6 Kombinované postižení

Kombinované postižení neboli vícenásobné postižení či kombinované vady můžeme charakterizovat jako stav, kdy se u jedince vyskytují současně dva a více typů postižení, které mohou dosahovat různých stupňů a jsou ovlivněny faktory, jako je doba vzniku, osobnostní vlastnosti člověka apod. Monatová (1994) objasňuje definici kombinovaného postižení takto „*kombinované neboli sdružené vady zahrnují velmi širokou škálu nedostatků, které přecházejí plynule od průměrných projevů v oblasti fyzických, psychických a sociálních funkcí k podprůměrným a k dalšímu zhoršování určitých projevů až k závažným potížím.*“ Důsledkem kombinovaného postižení jsou obtíže v přijímání informací, bariéry v komunikaci s okolím, snížení schopnosti samostatného pohybu či obtíže v oblasti psychického prožívání.

Příčiny kombinovaného postižení se podle doby vzniku a to na prenatální období (kde vznikají nejzávažnější postižení), perinatální a postnatální. Také můžeme kombinované postižení rozdělit na vrozené a získané v průběhu života. Vady vznikají v různých etapách vývoje jedince. Mezi základní etiologické faktory patří např. infekce, intoxikace, trauma, vývojové poruchy, poruchy v těhotenství a vlivy prostředí (Ludíková a kol., 2006).

Mezi často se vyskytující syndromy patří Downův syndrom neboli trisomie 21. chromozomu (mezi výrazné znaky patří zrakové vady, ochablé svalstvo, mongoloidní postavení očí nebo zploštělá tvář), Apert syndrom (výrazným znakem jsou srůstající lebeční kosti, srostlé prsty na ruce a nohou, anomálie zubů apod.), dětská mozková obrna (bývá doprovázena poruchami zraku, sluchu, řeči, hlasu, charakteristickým znakem je zvýšený či snížený svalový tonus) nebo Usher syndrom (způsobuje hluchoslepotu).

Jestliže chceme pracovat s klientem, který má vícenásobné postižení, musíme znát jeho onemocnění a všechny zvláštnosti, které jsou s tím spojeny. Je důležité ke každému klientovi přistupovat individuálně. Pokud chceme využít terapeutické metody, je podstatné brát ohled na zvláštnosti vývoje jedince, emoce, myšlení a odlišnosti v chování. Měli bychom se snažit pro klienta vytvořit bezpečné a láskyplné prostředí tak, aby neměl strach, byl spokojený a cítil pocit jistoty. Nejčastěji využívanými metodami je Vojtova reflexní terapie, Bobathova terapie, Petöho terapie a také expresivní terapie (dramaterapie, arteterapie, muzikoterapie, ergoterapie nebo zooterapie).

2.7 Rehabilitační třídy

Rámcový vzdělávací program pro základní školu speciální uvádí, že se žáci s více vadami, poruchami autistického spektra a těžkým mentálním postižením mohou vzdělávat v základní škole speciální. Je možné také využít přípravný stupeň základní školy speciální.

Vzdělávání v základní škole speciální zpravidla trvá deset ročníků. První stupeň 1. - 6. ročník a druhý stupeň 7. - 10. ročník. O převedení žáka do vzdělávacího programu základního vzdělávání pro žáky se zdravotním postižením nebo vzdělávacího programu základní školy speciální rozhoduje ředitel školy. Ten se rozhoduje na základě písemného doporučení odborného lékaře a školského poradenského zařízení. Je však potřebný písemný souhlas zákonného zástupce žáka.

Cílem vzdělávání je především dosáhnout optimálního rozvoje osobnosti žáků a kvality jejich života. Dále pak máme žáky vést k všestranné a účinné komunikaci, pomáhat jim, aby poznávali své schopnosti a možnosti a aby je využívali. Měli bychom umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je k učení, podněcovat je k myšlení na podkladě názoru a k řešení problémů. Důležitá je schopnost spolupráce, respekt k práci ostatních, uvědomovat si práva a povinnosti apod.

Rehabilitační vzdělávací program pomocné školy č. j. 15988/2003-24 zdůrazňuje, že se podle tohoto programu vzdělávají žáci s mentálním postižením, které jim znemožňuje vzdělávání na úrovni základní školy praktické i speciální školy. Avšak umožňuje jim, aby si osvojovali některé elementární vědomosti, dovednosti a návyky, které jim umožní získat jistou míru soběstačnosti apod.

Docházka do Rehabilitačního vzdělávacího programu pomocné školy je desetiletá, stejně jako do speciální školy. Charakteristické je individualizované vyučování, kdy se pro každého žáka stanovuje individuální výchovně vzdělávací program. Na vypracování tohoto programu se podílejí odborní pracovníci speciálně pedagogického centra, pedagogičtí pracovníci z rehabilitační třídy a rodiče žáka.

Učební plán rehabilitačního vzdělávacího programu pomocné školy obsahuje následující:

PŘEDMĚT	POČET HODIN TÝDNĚ	POČET HODIN ROČNĚ
Rozumová výchova	5	165
Smyslová výchova	4	132
Pracovní a výtvarná výchova	3	99
Hudební a pohybová výchova	3	99
Rehabilitační tělesná výchova	5	165

Hodnocení žáků v ČR probíhá tradiční škálou 1 - 5 číselným nebo slovním vyjádřením. V rehabilitační třídě je však nahrazen komplexním popisem zlepšení žáka za dané pololetí školního roku. Co je však nezbytné při vzdělávání žáků s mentálním postižením je spolupráce školy s rodinou. Rodiče by měli být přesvědčeni o tom, že jim chce učitel pomoci s rozvojem jejich dítěte. Učební osnovy hudební a pohybové výchovy plní mnoho funkcí. Snaží se o rozvoj muzikálnosti, rytmických a intonačních dovedností, řeči, ale také plní psychoterapeutickou funkci - snaží se pomoci k odreagování napětí, zlepšit náladu, pomoci s koncentrací a pozorností.

Obsahem učiva dle Rehabilitačního vzdělávacího programu pomocné školy jsou „sluchová, dechová a hlasová cvičení, rytmická cvičení, hudebně pohybová cvičení a poslech hudby:

SLUCHOVÁ, DECHOVÁ A HLASOVÁ CVIČENÍ

Rozlišování zvuků hudebních nástrojů. Pravidelné dýchání, správné držení těla při dýchání. Návěst správné výslovnosti textů písní a říkadel. Rytmizace říkadel. Zpěv jednoduchých písní pokud možno s doprovodem hudebního nástroje. Ranní chvílky při kytáře.

RYTMICKÁ CVIČENÍ

Hra na jednoduché nástroje (bubínek, triangel, hůlky) a na další dostupné předměty (vařečky, misky, pokličky apod.). Hra na tělo (tleskání, dupání).

HUDEBNĚ POHYBOVÁ CVIČENÍ

Pohybové hry s říkadly a dětskými popěvkami. Pohyb podle rytmických doprovodů. Hudebně pohybové činnosti - tanečky, jednoduchá rytmická cvičení.

POSLECH HUDBY

Soustředěný poslech spojený s vnímáním rytmu a melodie. Poslech krátkých skladeb různého charakteru. Poslech relaxační hudby."

3 Terapeutický proces

Tématem diplomové práce bylo vytvořit set písní, které lze použít právě k terapeutickým účelům. Při samotné tvorbě musel být napřed stanovený cíl, záměr, použití písně. Teprve od toho se začal odvíjet přesně zaměřený text. Každá píseň je tak připravena pro praktické použití, má svůj přesný cíl, promyšlený text, zaměření. Dle Müllera a kolektivu (2014) lze terapeutické přístupy vymezit jako odborné a cílené jednání s člověkem, které směřuje k odstranění a zmírnění nežádoucích potíží, nebo se snaží o odstranění příčin. Terapeutické přístupy můžeme využívat v rámci jednotlivých terapií nebo v rámci odborných terapií např. ve speciálním vzdělávání. Terapeutický proces probíhá v určitém prostředí, čase, má určitou formu, orientuje se na daný věk, etiologii, symptomy klienta a bývá zacílen buď léčivě nebo preventivně či rehabilitačně.

Terapeutický proces může probíhat v různých formách - v **individuální**, kdy se pracuje s jedním klientem, nebo ve **skupinové**, kdy se pracuje s malou terapeutickou skupinou. Při skupinové terapii se využívá skupinová dynamika (struktura skupiny, stanovené cíle, normy, způsoby řešení konfliktů apod.), výhodou je také přirozená aktivita, sdílení pocitů, získání zpětné vazby apod. Další formou je **hromadná** terapie, která je uskutečňována s větším množstvím klientů, **rodinná** terapie, kde se pracuje s rodinou, a **komunitní** terapie, kde pracuje terapeut v rámci komunity/společenství.

V terapeutickém procesu si musíme stanovit cíle vzhledem k potřebám klientů (uvolnění, navazování vztahů, odstranění frustrací apod.), vzhledem k orientaci a schopnostem terapeuta a poslední možností jak si stanovit cíle je s ohledem na zaměření instituce, ve které probíhá terapeutický proces.

3.1 Muzikoterapie ve speciální pedagogice

Muzikoterapeutická asociace České republiky definuje muzikoterapii jako obor s primárně terapeutickým dopadem. Zároveň je však muzikoterapie léčebným a podpůrným postupem, ve kterém muzikoterapeut pomocí hudby a hudebních elementů provází klienta nebo skupinu v terapeutickém procesu.

Cílem je rozvinutí potenciálu a obnovení funkcí jedince tak, aby mohl dosáhnout integrace a naplnil tělesné, psychické emocionální a sociální potřeby (CZMTA, cit. 4. 5. 2017).

Světová federace muzikoterapie, která je neziskovou organizací založenou v roce 1985 v Janově a sdružuje muzikoterapeutická sdružení a zájemce o tuto problematiku, definuje muzikoterapii jako „*profesionální využití hudby a jejích elementů jako prostředku intervence ve zdravotnických a vzdělávacích zařízeních i v běžném prostředí pro jednotlivce, skupiny, rodiny nebo komunity, kteří hledají optimalizaci kvality svého života a zlepšení fyzické, sociální, komunikační, emociální, intelektuální, spirituální složky zdraví a blahobytu*“ (WFMT, 2011).

Dle Müllera a kolektivu (2014) je terapie ve speciální pedagogice zaměřena na **reedukaci** (náprava, zlepšení postižené funkce), **kompenzaci** (náhradní funkce) a **rehabilitaci** (znovuobnovení funkce).

Kantor, Lipský, Weber a kol. (2009) uvádí, že muzikoterapie v České republice probíhá ve speciálních školách, ústavech sociální péče, volnočasových centrech, neziskových organizacích, stacionářích apod. Problémem v České republice jsou však finance na muzikoterapeutické služby, kterých nemáme dostatek oproti jiným zemím. Muzikoterapie je tedy realizována formou kroužků, v hodinách hudební výchovy nebo mimo vyučování. Pomáhá například tehdy, když je u klienta narušena schopnost učit se a to tím způsobem, že hudba strukturuje čas, podporuje vybavování informací, zvyšuje délku a úroveň koncentrace a usnadňuje aktivní učení. Často se využívají kontaktní písně, které napomáhají zvládnutí přechodů mezi činnostmi. Nordoff a Robbins (2003) uvádějí příklady písní, které obsahují např. jména klientů, aktuální měsíc, počasí apod. Písně se mohou využít pro zapamatování určité posloupnosti kroků - mytí rukou, oblékání, stravování apod. Muzikoterapie je využívána také k reedukaci narušených funkcí - motoriky, paměti, koncentrace pozornosti apod. „*Hudba může pomoci změnit tento únavný nácvik v zábavnou aktivitu a posílit motivaci klientů.*“ Kantor, Lipský, Weber a kol. (2009) uvádějí, že muzikoterapie pomáhá při nácviku komunikačních, emočních a sociálních dovedností, relaxaci a zvládnutí zátěže, osvojování nových způsobů chování nebo při podpoře celkového vývoje klienta.

Pokud bychom chtěli mít přehled o muzikoterapeutických organizacích, Müller a kolektiv (2014) uvádí tyto organizace - Sekce systemické muzikoterapie (organizátor Zdeněk Šimanovský), ČAMAD - Česká asociace muzikoterapie a dramaterapie (založena Blankou Kolínovou), MAUT - Moravská asociace uměleckých terapií, dále CZMTA - Česká muzikoterapeutická asociace. Tato asociace se spojila s asociací ČAMAD a vznikla tak Muzikoterapeutická asociace České republiky.

Cíle muzikoterapie ve speciální pedagogice si můžeme rozdělit na **obecné cíle** - rozvoj hudebních schopností a dovedností, vytvoření podpůrného vztahu, podpora silných stránek a **specifické cíle** - ty „*vyplývají z narušení tělesných nebo psychických struktur a funkcí, které způsobují omezení funkční schopnosti klienta. V důsledku tohoto omezení dochází k omezení životních aktivit, které pokud nejsou kompenzovány, zvyšují závažnost postižení klienta.*“ Můžeme tedy působit buď terapeuticky, nebo kompenzačně. Především nám jde ale o zvýšení kvality života klienta (Müller, 2014).

3.1.1 Kreativní muzikoterapie

Kreativní neboli tvůrčí muzikoterapie vznikla v 70. letech 20. století v Anglii. Založili ji Clive Robbins a Paul Nordoff. Tato muzikoterapie se zaměřuje na práci s klienty s poruchami autistického spektra a s mentálním postižením. Hlavním cílem je probudit v nich tzv. hudební dítě. „*Music Child je dáno každému dítěti individuální muzikálností: Pojem se vztahuje k individuálnímu způsobu hudebního prožitku*“ (Zeleviová, 2007). Muzikoterapie se řadí mezi aktivní formy terapie, během terapeutického procesu probíhá mezi klientem a terapeutem tvůrčí komunikace a muzikoterapie je dialogická.

Preferuje především techniku improvizace na hudební nástroje nebo využívá vokálních projevů. Využívá se tak tvořivý potenciál klientů, kterým rozvíjí fantazii, komunikaci, spontaneitu nebo emoce. Mezi improvizacími techniky můžeme zařadit např. hru na hudební nástroje, hru na tělo, tanec, pantomimu apod. Kreativní muzikoterapie může být skupinová nebo individuální. Řadí se mezi humanistické směry psychoterapie a to proto, že je zaměřena na klienta. Směr a průběh terapie určuje klient, který je základem hudební komunikace. Kreativní muzikoterapie má široké využití u klientů s nejrůznějším typem a rozsahem postižení. Využívá se v pediatrii, dětské psychiatrii, geriatrii nebo v zařízeních speciální a sociální péče (Zeleviová, 2007).

Nordoff se snaží o to, aby hudba co nejvíce podpořila muzikoterapeutický proces. Definoval tedy tzv. „music explorations“, která se zabývá použitím hudebního materiálu z různých úhlů pohledu. Nordoff se zde odkazuje na Beethovena, Mozarta, Bacha, Ravela atd. Podle Nordoffa by měla být součástí hudebně improvizčních dovedností muzikoterapeuta práce s církevními módy. Důležitou součástí jsou také melodické linky, intervalové skoky a melodický rozsah, na které Nordoff poukazuje u přivítacích písní a písní na rozloučenou. Obecnou zásadou u improvizčních cvičení je svoboda, kterou Nordoff podporuje využitím odlišných harmonických stupňů. Terapeutickým a hudebním přínosem však nemusí být hudba mnoha tónů, jak tvrdí Nordoff. Jeho zpracování hudebně improvizčních cvičení se zaměřuje na různou interpretaci s minimálním počtem tónů. Například dva tóny můžeme hrát v odlišných tempech, rytmech, v oktávách nebo jako trilky (Kružíková, 2013).

Nordoff a Robbins (2003) doporučují terapeutům naučit se slova i doprovod písní nazpaměť, mohou se poté věnovat klientům, přizpůsobit jim tempo, dynamiku, frázování atd. Jestliže vybíráme písně pro děti, je důležité řídit se hlasovým rozsahem dětí.

Pokud bychom měli zájem vystudovat kreativní muzikoterapii, je to možné a to v Center for Music Therapy na NYU³ Steinhardt. New York nabízí bohaté možnosti pro klinické pozorování a stáže v zařízeních jako jsou psychiatrické nemocnice, věznice, školy, centra pro děti se speciálními potřebami, rehabilitační centra nebo léčebná střediska pro bezdomovce. Blízko muzikoterapeutického programu NYU se nachází Nordoff-Robbins Center, které nabízí možnost získat pokročilé schopnosti v přístupu Nordoff-Robbins (Department of Music and Performing Arts Professions, cit. 13. 3. 2017).

3.1.2 Muzikoterapie u klientů s mentálním postižením

Dosedlová a Kantor (2013) uvádí, že i lidé s hlubokou mentální retardací dokážou na hudbu reagovat. V současnosti se muzikoterapie zaměřuje na samostatnost klientů, adaptační schopnosti, seberealizaci apod. „*Hudba dokáže u klientů s mentálním postižením podpořit kognitivní procesy a pomoci při osvojování vědomostí a dovedností*“ (Müller a kolektiv, 2014).

³ NYU - New York University, odkaz <http://steinhardt.nyu.edu/music/therapy>

Osvědčeným prostředkem při muzikoterapii u osob s mentálním postižením jsou **strukturované a improvizální modely**. Strukturované modely jsou výhodné z toho důvodu, že poskytují snadnější orientaci a opakováním určitých kroků působí pozitivně na paměť a zafixování osvojených dovedností. Výhodou improvizálních modelů je to, že vycházejí ze spontánní aktivity klientů, což podporuje jejich celkový vývoj.

Peters (2000) poukazuje na to, že by se měly veškeré aktivity na těchto klientech provádět jasně, přímě a konkrétně, měly by být propojovány s multisenzorickou stimulací a měly by být orientovány na úspěch klienta. Při práci s těmito klienty musíme brát v úvahu chronologický a mentální věk. Muzikoterapeutické aktivity by měly na klienty klást požadavky, které nepřesáhnou jejich mentální úroveň a zároveň by je neměly infantilizovat. Muzikoterapeut by měl být trpělivý, měl by se snažit respektovat tempo klientů, stanovit realistické cíle, měl by umět pozorovat i nepatrné změny v neverbálním chování klienta. Hudba u osob s mentálním postižením dokáže podpořit kognitivní procesy, pomoci při osvojování dovedností a vědomostí, usnadňuje zapamatování nových pojmů atd. Jako příklad si můžeme uvést ZŠ a SŠ Credo v Olomouci, u kterých každý den začínal stejnou strukturou. Zazvonil zvoneček, při kterém se žáci ztišili, následovala kontaktní píseň s rituálem pro pozdravení, dále píseň se jmény dnů v týdnu, píseň o počasí atd., dále následuje výuka dle tematického plánu. Dle Kantora, Drlíčkové a kolektivu (2014) bývá kontaktní píseň komponována přímo pro daného klienta a jejím cílem je zachytit pozornost a zapojit klienta do aktivity. Písňe se vyvíjí spolu s terapeutickým procesem, aktuálním emocionálním nebo psychickým stavem atd. V angličtině máme dostupné různé zpěvníky s kontaktními písněmi, v češtině zastupuje tuto sekci Lenka Kružíková, která uvádí písňe s notovými přepisy.

Muzikoterapie u osob s poruchami autistického spektra umožňuje snadnější komunikaci a navazování sociálních vztahů s okolím. Jejím cílem je také snížit sociální izolaci, zvýšit motivaci k interakci s okolím, podpořit nezávislost, rozvíjet schopnosti sensorické integrace, percepční, motorické a kognitivní procesy. Komunikace je pro klienty s poruchami autistického spektra díky muzikoterapii srozumitelnější a nevzbuzuje v nich tolik úzkosti. „*Muzikoterapeuti používají hudební nástroje jako zástupné objekty při utváření terapeutického vztahu, jako prostředník vzájemného kontaktu*“ (Müller, 2014). Zde bychom si mohli krátce přiblížit Orffův Schulwerk a instrumentář, který je v muzikoterapii využíváný.

Orffův Schulwerk neboli Orffova metoda byla významným přínosem Carla Orffa. Jeho systém je založen na hře na jednoduché hudební nástroje (Orffův instrumentář). Spojuje řeč, píseň, rytmicko-melodická cvičení a skladby pro nástroje. Orffova metoda byla vytvořena ve 30. letech 20. století a dnes je celosvětově používána.

Její přínosem je především to, že se snaží uzpůsobit hru v souboru tak, aby byla dostupná dítěti. Snaží se hravou formou rozvíjet smysl pro rytmus, intonaci a hudebně-pohybové cítění a prohlubuje tak fantazii, představivost a kreativitu (Metodický portál RVP, 4. 2. 2017). Orffův Schulwerk je sbírka složená z etud a skladeb, kterou využívali např. Ilja Hurník nebo Petr Eben v české hudební pedagogice. První sešity vznikly na škole Dorothee Günther, kde se snažili o propojení hudby a pohybu. Od roku 1930 už vychází pod názvem Orffův Schulwerk v nakladatelství Schott Mainz. První sešit vyšel v roce 1932 a nesl název „Orffův Schulwerk, hudba pro děti, hudba od dětí, lidové písně“. Schulwerk je ale výraz, který byl používán již Paulem Hindemithem a znamená „*podnět a příležitost k hraní, rozvoji a přetváření vlastního uměleckého projevu*“ (Česká Orffova společnost, 4. 2. 2017). Orffův Schulwerk je vhodný při volnočasových aktivitách, při práci se seniory a lidmi s handicapem.

Kantor, Lipský, Weber a kol. (2009) uvádí, že mnoho muzikoterapeutů doporučuje používat **Orffův instrumentář**. Hra na hudební nástroje totiž přitahuje pozornost a zájem většiny klientů. Je však důležité, aby dostali potřebný čas na seznámení s jednotlivými nástroji, protože na některé nástroje nikdy nehráli, nebo je ani nedrželi v rukou.

Orffův instrumentář tvoří řada nástrojů, které jsou lehce ovladatelné a to právě proto, aby na ně mohli hrát téměř všichni. Nástroje Orffova instrumentáře jsou řazeny do tří kategorií a to do sekce **rytmické nástroje**, které obohacují píseň svojí barvou a rytmem (bubínek, tamburína, drhlo, ozvučná dřívka, bonga, rumba koule, činel, triangl,...), **melodické nástroje**, které obohacují píseň především po stránce melodické a harmonické, ale i **rytmické nástroje** (zvonkohry, metalofony, xylofony) a **rytmicko melodické nástroje** (dětské tympany, kytara, klavír, zobcová flétna,...). Hudební nástroje mají dle Šimanovského (2011) pozitivní vliv na nervovou soustavu, na cirkulaci tělních tekutin, na zaživačský trakt, končetiny a hrud'. S hudebními nástroji můžeme hrát řadu her a činností, které napomáhají rozvoji smyslu pro rytmus, intonaci a souhru. Také umožňují projevit se před ostatními, zbavit se ostychu, napětí a vedou k uvolnění. Díky hře na tyto hudební nástroje si žáci osvojují melodické a rytmické modely.

Základním předpokladem pro hru na hudební nástroj je schopnost číst noty z notového zápisu. Instrumentální činnost je brána jako doprovod k písním, ale také napomáhá při osvojování hudebních pojmů z hudební teorie a při notovém zápisu.

Teze k didaktice HV instrumentální činnosti uvádí „Desatero zásad pro nácvik hry na dětské hudební nástroje.

1. Při prvních setkáních s dětskými hudebními nástroji nechejme děti, aby si v dostatečné míře vyzkoušely a prověřily jejich možnosti (uspokojíme tím dětskou přirozenou zvědavost).
2. K doprovázení volíme vždy až dobře nacvičené písně.
3. Hru na nástroje připravujeme tleskáním, případně pleskáním.
4. Při nacvičování doprovodných partů zpíváme vždy píseň.
5. Každou hodinu přidáváme vždy jen jednu novou rytmickou vrstvu.
6. Všichni žáci se učí všemu postupně a u nástrojů se střídají.
7. Zaměstnáváme stále celou třídu.
8. Dbáme na estetické a funkčně správné držení nástrojů a paliček.
9. Nástroje a jejich kombinace vybíráme s ohledem na charakter písně (nesmějí přehlušit zpěv).
10. Neukázněné žáky trestáme odebráním nástrojů!"

3.2 Práce s písní v muzikoterapii

Kantor, Kružíková a kolektiv (2014) popisují možnosti, jak je možné využít písně v muzikoterapii. Písně můžeme využít např. pro učení žáků, pro rozvoj emocionality nebo v interkulturním kontextu. Znovu je důležité připomenout, že písně musíme vybírat tak, aby byly přístupné pro klienty a to z hlediska zapamatování melodie a textu, srozumitelnosti a adekvátnosti věku. **Písně podporující učení** jsou využívány pro aktivizaci, podporu motivace, pozornosti a paměťových procesů (Nordoff, Robbins, 2006). Písně představují pro mnoho žáků přístupnou cestu pro získávání informací, určitý prvek zábavy, podporují motivaci k výuce, dokáží podpořit dobré sociální klima apod. **Písně podporující rozvoj emocionality** žáků jsou doporučeny především pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Veselé a šťastné písně napomáhají aktivizaci, stimulaci a probouzejí z apatie. Naopak meditativní písně, kterých není velké množství,

umožňují klientům zamyslet se, poskytují stabilitu i útěchu. **Písně v interkulturním kontextu** neboli práce s cizojazyčnými písněmi je využívána při odlišném jazykovém nebo kulturním původu žáka. V muzikoterapii se především pracuje s jazykem v písni, tudíž je dobré, pokud umí muzikoterapeut efektivně pracovat s texty písní. Tím pak dává klientovi prostor pro jeho kreativní vyjádření a seberealizaci. Jestliže komponujeme písně pro klienty s mentálním postižením, je důležité dbát na jednoduchost jak melodie, tak textu. Jestliže je píseň jednoduchá, klient si ji lépe zapamatuje.

Šimanovský (2011) popisuje přímo postup při práci s lidovou písní. Je vhodné stručně zachytit dějovou situaci, kterou klientům přiblížíme a vysvětlíme. Dále bychom měli téma zobecnit, upřesnit a spojit se skutečnými zážitky klientů. Zde je prostor pro klienty, aby sdíleli vlastní zkušenosti. Navazujeme poté hrou, která se shoduje s obsahem písně. Cílem lekcí je rozvoj paměti, hudebnosti, vývoje řeči, motorických schopností, vyjádření pocitů, změn nálad apod. Mnoho her spojených s hudbou má právě Zdeněk Šimanovský např. v knize *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Pokud chceme zařadit do činnosti i tanec, vzorem nám může být publikace *Taneční hry s písničkami*, kterou napsala Eva Kulhánková. Práci s písní se zabývá také Elizabeth Schwartz ve své knize *You and Me Makes We. A growing Together Songbook*. Rozděluje zde písně dle tematického charakteru na shromažďovací písně, písně s herním charakterem, písně o lidských poutech, přechodové písně, instrumentální písně, pohybové písně, písně o mně a v neposlední řadě písně o mém světě.

3.3 Muzikofiletika

Pojem muzikofiletika můžeme rozdělit na dva základy: muziko a filetika. Muziko: músikos z řečtiny znamená hudební. Řecky moisika, latinsky musica znamená hudba. Termín filetika je odvozen z řeckého „filein“ – milovat, mít v oblibě. Souvisí též s osobností a odkazem řeckého dramatika, spisovatele, vychovatele a pedagoga Filéta (Philéas) z Kósu. Narodil se kolem roku 320 př. n. l. a žil v Alexandrii. V díle tohoto umělce můžeme sledovat charakteristické stránky filetického přístupu: uvolněný umělecký tvůrčí projev, prožitek a přemýšlivá reflexe směrem k výchově a vzdělávání (Celostní muzikoterapie, cit. 11. 3. 2017).

„Muzikofiletiku můžeme chápat jako tvořivé, reflektivní a zážitkové pojetí expresivní výchovy založené na užití hudebních i jiných uměleckých výrazových prostředků k podpoře zdravého osobnostního rozvoje dětí, žáků či studentů. Muzikofiletika směřuje k rozvíjení kreativního potenciálu osobnosti, k získávání a rozvíjení psychosociálních kompetencí a k poznávání kulturních hodnot na základě vlastní tvorby spojené s reflexí. Tímto způsobem muzikofiletika přispívá k poznávání, pochopení a zvládnutí vztahů mezi osobností, jejím sociálním nebo přírodním prostředím a kulturou" (Muzikoterapie - Muzikofiletika - Artefiletika, cit. 9. 5. 2017).

Muzikofiletika se začíná objevovat v oblastech, kde nám primárně nejde o terapii a diagnostiku, ale zaměřujeme se na sociální a psychický rozvoj osobnosti a poznávání důležitých lidských témat. Pro dosažení těchto cílů nám nedostačují metody hudební výchovy, proto volíme některé muzikoterapeutické metody, aniž by ale probíhala terapie (Podpora rozvoje učitelů v počátečním vzdělávání, cit. 11. 3. 2017).

Podle Veroniky Faltusové by se dalo říci, že vznik tohoto poměrně mladého pojmu vyplynul z potřeby muzikoterapeutů aplikovat muzikoterapii tam, kde nebyla terapie vítána a pojem terapie bylo slovo nežádoucí. Pojmenování muzikoterapie muzikofiletikou pomohlo muzikoterapii doslova propašovat do oborů a oblastí, kde nebyla realizovatelná. Máme na mysli především oblast školství, ale i oblast sociální a zdravotní resort. Dnes mnohé odborné výzkumy, zkušenosti muzikoterapeutů a pracovníků v pomáhajících profesích potvrzují opodstatnění aplikace muzikoterapie. Můžeme být tedy muzikofiletice vděční, že je dnes muzikoterapie součástí školství, zdravotnictví i sociálního resortu a jiných resortů (Celostní muzikoterapie: Matkou muzikofiletiky je muzikoterapie, cit. 11. 3. 2017).

Poprvé použila pojem muzikofiletika Svatava Drlíčková v roce 2006, ale i Jana Weber ve své disertační práci. Muzikofiletika se nesnaží klienty diagnostikovat a léčit. „Zabývá se uplatněním hudebních činností při rozvoji poznávání světa a sebe mezi lidmi." Muzikofiletika působí v oblasti sociálně nežádoucích a rizikových chování. Snaží se o to, aby se klienti zaměřili na osobní prožitek, který je přivede k chápání sebe sama a ostatních lidí (Podpora rozvoje učitelů v počátečním vzdělávání, cit. 11. 3. 2017).

4 Biopsychosociální model člověka

Biopsychosociální model člověka jsem použila jako absolutní základ pro tvorbu jednotlivých didaktických setů. Pro vznik praktické části diplomové práce má zásadní význam. Co tedy tento pojem znamená.

První, kdo vysvětlil pojem biopsychosociální model, byl psychiatr George Libman Engel v roce 1917. Podle Berana (2010) můžeme biopsychosociální model chápat jako vzájemné propojení a ovlivňování tělesné stránky člověka, psychiky a sociálního prostředí. Tyto faktory se mohou podílet jak na vzniku nemoci, tak na její léčbě. Jestliže nejsou biologické, psychologické a sociální faktory v rovnováze, vniká tak nemoc. „*Biopsychosociální model chápe nemoc jako multifaktoriálně podmíněný zásah do celého organismu včetně psychiky.*“ Člověk je společenskou a biologickou bytostí. Mezi biologické faktory můžeme řadit různé formy chování, dědičnost nebo činnost nervové soustavy. Ze sociokulturních faktorů můžeme zmínit kulturní prostředí, do kterého se člověk narodí.

V rámci biopsychosociálního modelu se lékař zajímá nejen o patologické změny, ale i o souvislosti a vztahy mezi událostmi v klientově životě. Lékař se soustředí jak na verbální projevy klienta, tak neverbální. Řadu let zde převládal biomedicínský model, který považuje člověka za nemocného tehdy, až se u něho prokážou patologické změny. U biopsychosociálního modelu jde o poznání osobnosti klienta a o to, jakou roli v jeho životě hraje nemoc. Je vhodné s klientem hovořit a naslouchat mu. Přínosem pro zjišťování stupně nemoci mohou být dle Krivošíkové (2011) **biologické faktory** - dědičnost, organické příčiny nebo patologické procesy, dále **psychologické faktory** - stres a jeho zvládnutí, myšlenky, chování, emoce, reakce na nemoc apod., a **sociální faktory** - komunikace, sociální vztahy, výkon sociální role, socioekonomické faktory, kulturní faktory, rodinné situace apod. Hudba má v biopsychosociální rovině takový účinek, že např. snižuje napětí.

Z biopsychosociálního modelu člověka jsem vycházela i při tvorbě didaktických setů písní pro osoby s mentálním postižením, které jsou obsahem praktické části diplomové práce.

Sebeobslužné činnosti

Pro život klienta je velmi důležité zvládat základní sebeobslužné činnosti. Podstatná část dne je vyhrazena právě těmto úkonům. Smyslem zařízení je, aby se pod odborným dohledem klient v této oblasti co nejvíce rozvíjel, osamostatnil.

Písňe v tomto setu byly vytvořeny přímo pro klienty s mentálním postižením. Mají jednoduché melodie, krátký zapamatovatelný text, časté repetice. Hravou a nenásilnou formou mají klienta podnítit k určité činnosti. Text jim činnost i popisuje, vysvětluje jak ji dělat (jak umýt ruce, jak si čistit zuby, co se jí lžičkou atd.). Písňe mohou být využity rozmanitým způsobem – individuálně zpívá klient, popř. učitel zpívá klientovi, zpívá celá skupina apod.

Multisenzorický přístup

Mezi pravidelné aktivity v rehabilitačních třídách patří rozhodně všechny typy terapií, vedená relaxace a uvolnění. Právě pro tyto lekce byl vytvořen set písni. Zpěvem těchto písni jsou klienti uvedeni do lekce, připraveni na relaxaci, učí se ovládat své tělo a chování. Písňe lze využít v běžném režimu dne, kdy učitel klienty zklidní zpěvem, uvede do odpočinku. Také je lze velmi vhodně použít před příchodem cizího terapeuta do třídy. Klienty na tuto situaci připravíme a předejdeme tak stresu a konfliktům např. u klientů s poruchami autistického spektra, kteří špatně snášejí změny a přítomnost cizích osob.

Aktivizace

Během dne se často střídají aktivity. Před novou aktivitou je vhodné klienty motivovat, připravit je na změnu, vysvětlit jim, co budou dělat. Písňe v tomto setu rozvíjí osobnost klienta, jeho schopnosti, dovednosti. Každá z nich v textu přináší i nějaké nové vědomosti. Všechny texty jsou velmi pozitivní, vybízí k aktivitě, k pohybu, k radosti.

Přivítání a rozloučení

Příchod do kolektivu a odpolední loučení může být pro klienty stresujícím okamžikem dne. Proto byl vytvořen set písni, které mají příjemnou melodii a textem se snaží navodit pocit přátelství, bezpečí, jistoty, klidu. Často se v textu opakuje přímo klientovo jméno, píseň je věnována a zpívána přímo pro něho. Ostatní klienti si zpěvem rozvíjí paměť, orientují se v kolektivu, učí se jména kamarádů. Při odchodu domů se s klientem loučí, vyjadřují jistotu, že zítra se zase uvidí.

Sociálně emoční rovina

Při práci s klienty v rehabilitační třídě se velmi často musí řešit problémy v oblasti sociální i emoční. Klienti často podléhají špatné náladě, vzteku, smutku. Písňe v tomto setu dávají klientům možnost vyjádřit svoje emoce, s pomocí učitele je zvládnout a překonat.

V oblasti sociální pomáhají klientům překonat ostych, pomáhají v navazování kontaktu, podat někomu ruku, vyjádřit přátelství, zájem o druhého, projevit se úsměvem. Některé lze použít individuálně pro jednoho klienta. Do písničky pak vkládáme přímo jeho jméno a obracíme se na něho. Jiné jsou určeny pro skupinový zpěv a podporu přátelství celého kolektivu.

Hymny

Tato kategorie byla vytvořena na podporu sounáležitosti v kolektivu, na povzbuzení pocitu přátelství. Hymna rehabilitační třídy zahajuje pravidelně každý den. Pro klienta by měla navodit pocit bezpečí, příjemné atmosféry, předkládá mu i krátké shrnutí denního programu, připomíná jeho oblíbené aktivity. Měl by to být rituál, na který se klienti těší, bez kterého nemůže začít den v rehabilitační třídě.

Doporučení pro využití setů v praxi

Písničky ve všech didaktických setech jsou vytvořeny z melodií jednoduchých lidových písniček převzatých ze známých a všeobecně dostupných zpěvníků. U každé písničky je doporučené i tempo. Toto však učitel nemusí striktně dodržovat, naopak si ho může upravit podle potřeb svých i potřeb klientů. Rovněž tak si může upravit i tóninu písničky, pokud je to pro klienty pohodlnější. Písničky lze využít jak formou individuální, tak skupinovou, podle situace ve třídě. Pokud uzná učitel za vhodné, je možné využít i jednoduché hudební nástroje a zapojit tak klienty. U většiny písniček se nepředpokládá hudební doprovod učitele. Naopak se učitel spíše všech aktivit účastní, je v kruhu s klienty, předvádí, ukazuje, pomáhá (tanečky, cvičení, čištění zubů, úklid atd.). Pokud se skupinou pracují dva učitelé, může se druhý ujmout doprovodu, nebo do jednoduchého rytmického doprovodu zapojit i klienty a pomáhat jim. Pokud klienti neprojevují ochotu spolupracovat, stačí písničku zazpívat jen jednou a nenutíme je k účasti. V případě zájmu a nadšení písničky libovolně opakujeme, přidáme nástroje, zpestříme jednoduchou pohybovou aktivitou (pohyb v kruhu).

Velká část aktivity a kreativity záleží právě na vyučujícím. Sám zvolí, jakým způsobem děti svolá k písni - zvonečkem, krátkou melodií na hudební nástroj, zvukem libovolného hudebního nástroje. Sám rozhodne, zda bude pracovat s jednotlivcem nebo kolektivem. Vhodně reaguje na činnost klientů, chválí, povzbuzuje klienty, vyzve k opakování písničky. Musí projevit velkou dávku empatie a pozornosti. Přesto jsou písničky v setech natolik jednoduché, známé, že je může využít nejen učitel v rehabilitační třídě, ale každé zařízení či každý laik z nejbližší veřejnosti.

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část obsahuje kapitolu popisující metodický rámec diplomové práce. Další kapitola je zaměřena na biologickou rovinu. Zde vznikly dva sety. Jeden je věnován sebeobslužným činnostem, druhý multisenzorickému přístupu. Následuje psychologická rovina, ve které vznikl třetí set zaměřený na aktivizaci klientů. Poslední je sociální rovina. Zde vznikl čtvrtý set, věnovaný kategoriím přivítání a rozloučení, a pátý set zaměřený na sociálně emoční rovinu. Jako bonusový set vznikly hymny třídy.

5 Metodický rámec diplomové práce

Metodický rámec se zaměřuje na cíle a předmět diplomové práce, na cílovou skupinu, které je věnována. Vymezíme si úskalí, která při tvorbě diplomové práce očekáváme. V dalších bodech metodický rámec popisuje jednotlivé kroky při vzniku didaktických setů, stanovení počtu setů, jejich zaměření, skladbu, počet písní v setu. Dále osvětluje, jak byly stanoveny cíle jednotlivých písní, jak probíhal výběr vhodných písní z dostupné literatury. Také předkládá, jakým způsobem vznikal terapeutický text, jeho převod do notového zápisu a vznik jednotlivých pracovních listů.

5.1 Cíle a předmět diplomové práce, cílová skupina

Cílem diplomové práce bylo vytvořit jednoduché podpůrné pracovní materiály použitelné pro každodenní práci s osobami s různým druhem mentálního postižení umístěných v rehabilitačních třídách. Cílovou skupinou diplomové práce jsou tedy osoby s různým druhem mentálního postižení. Vytvořené didaktické sety lidových písní jsou uzpůsobeny typu postižení. Předmětem celé práce bylo tedy vybrat vhodné lidové písně, upravit a přepsat jejich text přesně pro potřeby klientů umístěných v rehabilitačních třídách. Vzhledem k tomu, že rehabilitační třídy navštěvují klienti s rozmanitým postižením a různého věku, byla snaha vyjít vstříc všem, pamatovat na všechny věkové kategorie a všechny typy postižení. Bylo nutné respektovat věk klienta, ale také pamatovat na jednoduchost melodie.

Rovněž si práce kladla za úkol přispět k plnění Rehabilitačního vzdělávacího programu pomocné školy, z něhož se i vycházelo, a učebních plánů (např. učební osnovy hudební a pohybové výchovy). Cílem je pomoci zajistit rozvoj klientů v oblasti sebeobslužných činností, aktivizace, multisenzorického přístupu a sociálně emočních potřeb.

5.2 Promýšlení úskalí diplomové práce

Před samotným zahájením přípravy praktické části, již při jejím promýšlení, se nabízely otázky a úskalí - jak bude možné spojit lidovou píseň s možnostmi postižených klientů a s požadavky učitelů a vychovatelů? Najde se dostatek jednoduchých, krátkých písní, které splňují naše nároky? Jak a podle jakých kritérií vůbec postupovat při výběru setů? Kolik setů vytvořit? Zvládnou klienti text vyslovit, budou schopni se zapojit? Jak postupovat, aby text či píseň klienta opravdu motivovala a rozvíjela, a naopak klienta neiritovala, nezhoršila jeho stav? Čeho se v textu vyvarovat? Bude snadné dosáhnout toho, aby písně byly vhodné pro všechny věkové kategorie klientů a pro všechny typy mentálního postižení? Bude lepší vytvořit texty zaměřené na jednoho klienta, nebo všeobecné na celou skupinu?

5.3 Zaměření setů, jejich počet, zásady pro jejich tvorbu

Při tvorbě didaktických setů jsem vycházela ze všech poznatků, které obsahuje teoretická část. Nejprve bylo nutné stanovit oblasti, které chceme pomocí písní rozvíjet a ovlivňovat. Vycházela jsem z biopsychosociálního modelu člověka a na základě něho stanovila 5 okruhů, samostatných setů. V každém setu mělo vzniknout 10 písní. Podmínkou bylo, aby se neopakovala ani melodie, ani text. Již předem bylo nutné pamatovat na to, že klient si text či melodii může začít postupně fixovat s určitou činností, částí dne, aktivitou, tanečkem, náladou atd. Proto nebylo možné v žádném případě použít píseň dvakrát. Bylo tedy nutné najít, vybrat a zpracovat 55 různých lidových písní. (Jedinou výjimkou je set, ve kterém řešíme přivítání a rozloučení klienta. Zde byla, kromě dalších písní, úmyslně použita píseň „Bratře Kubo“ jak pro přivítání, tak pro rozloučení jednoho klienta. Nabízí se tím možnost fixovat přivítání a rozloučení některých klientů na jednu melodii tak, aby tyto části dne klient lépe zvládal.)

5.4 Struktura setů – stanovení cíle a terapeutického zaměření písní

V každém setu bylo nejdříve nutné stanovit si cíl jednotlivých písní, tj. proč vůbec píseň vznikne, za jakým účelem, co řeší, v čem má klientovi pomoci, co má rozvíjet, v jakém okamžiku či situaci se má použít. Protože práce s klienty je velmi pestrá, každé zařízení má jiné možnosti a vybavení, jiné složení klientů v rehabilitační třídě, stanovila jsem si ještě jeden cíl - vytvořit sety velmi pestré a rozmanité, aby si každý uživatel vybral právě tu píseň, kterou potřebuje, a aby měl z čeho vybírat. Proto se ve finále každý set dalšími nápady rozrostl až na 10 písní. Např. v oblasti sebeobslužných činností jsem vybírala ty činnosti, o kterých z praxe vím, že jsou pro rozvoj osobnosti klienta nejdůležitější, nebo jsou naopak zdrojem problémů a potíží (hygiena, vyjadřování osobní potřeby - toaleta, hlad, žízeň, dále česání vlasů, mytí rukou, stolování přiborem atd.). V multisenzorické rovině jsou zase vytvořené písně vhodné pro všechny typy terapií, které zařízení používá, nebo by mohlo používat. Pokud například zařízení neprovozuje canisterapii, jistě si může vybrat píseň jen pro relaxaci, uvolnění na koberci, nebo arteterapii. V setu věnovaném aktivizaci jsem zase vybírala nejrůznější činnosti, se kterými jsem se během praxe při práci s klienty setkala (procházky, práce na zahradě, cvičení s míčky, tanečky v kruhu, jednoduchý tělocvik, úklid, atd.). Rovněž set věnovaný sociální rovině vychází jak z praktických poznatků, tak z teoretické části diplomové práce. Jsou zde písně zaměřené na děti s poruchou autistického spektra, děti obtížně navazující kontakt, písně, které zpracovávají tematiku emočního ladění - smutek, vztek, náladu, smutek při příchodu do třídy nebo při odchodu. I zde byly vybrány typické problémy, které se při práci s klienty řeší. Protože i z osobní zkušenosti z doby dětství vím, jak pozitivně děti reagují na každodenní hymny před zahájením dne (tábory, soustředění, soutěže), rozhodla jsem se nabídnout učitelům i jeden set navíc, který obsahuje právě jednoduché hymny. Hymny shrnují různé aktivity, části dne, pozitivně naladují, připomínají přátelství a kolektiv, povzbuzují. V setu je jich pouze 5, ale jistě si každý učitel vybere podle textu či podle melodie právě tu nejvhodnější pro svůj kolektiv. Tímto způsobem bylo tedy navrženo celkem 5 setů odpovídajících biopsychosociální rovině a v každém setu bylo stanoveno 10 témat, cílů, které budou písně řešit, 10 situací, ve kterých bude píseň použita. Jako samostatná kapitola vznikl set věnovaný hymnám.

5.5 Práce s literaturou, výběr písní

Dalším krokem bylo vybrat vhodnou lidovou píseň za konkrétním účelem - např. mytí rukou, muzikoterapie, relaxování. Píseň musela splňovat hlavní předpoklady - je všeobecně známá, má jednoduchou melodii, krátký text, pro upevňování je vhodná i repetice. Dále by měla píseň odpovídat náladě nebo činnosti, ke které bude konkrétně používána. Např. pro aktivity jsou vybírány písně veselé, rytmické, zvonivé, pro relaxaci zase písně pomalé, klidné. Při výběru lidových písní jsem vycházela ze všech dostupných zpěvníků lidových písní, dětských říkadel, učebnic hudební výchovy pro mateřské školy či základní školy, obrázkových zpěvníků pro malé děti atd. Každou píseň bylo třeba si přehrát, přežpívat, zhodnotit náročnost melodie, délku textu, celkovou náladu písně (veselá, smutná, rychlá, pomalá atd.). Ne každá píseň se ukázala jako vhodná a použitelná, ne každá splňovala stanovené požadavky. Procházela jsem všechny dostupné materiály a hledala především písně, které jsou krátké, mají jednoduchou a snadno naučitelnou melodii tak, aby se ji naučili jak klienti, tak ji podle potřeby snadno doprovodili na hudební nástroj vyučující v rehabilitační třídě. Hledala jsem písně, o kterých vím, že je znají děti, rodiče, učitelé, vychovatelé, protože se je učili v dětství, ať už doma, nebo ve školním zařízení. Narazila jsem např. i na problém, že čím známější a starší píseň, říkadlo, melodie, tím obtížnější bylo nalézt originální notový zápis v nějaké publikaci (např. píseň Halí, belí). Spoustu vhodných písní jsem našla v publikacích, které jsou věnované předškolním dětem, nebo dětem na prvním stupni základní školy. Tyto dětské melodie se mi ukázaly pro práci s klienty v rehabilitační třídě jako nejvhodnější. Jednoduchá, líbivá a známá melodie, rytmus, krátký notový zápis, tedy písně velmi vhodné pro vytváření nových terapeutických textů. Písně splňovaly jak požadavek na respektování věku klientů, tak požadavek na jednoduchost melodie.

5.6 Tvorba terapeuticky zaměřených textů

Nejtěžším krokem bylo složit na známou lidovou melodii nový text, který odpovídá cíli písně, je jednoduchý, přesně odpovídá melodii, je zapamatovatelný. Cílem bylo také vytvořit texty zcela pozitivní, plné lásky, přátelství, a to i když např. píseň řeší problematickou situaci (klient je nazlobený, nemá náladu, nechce komunikovat atd.).

Text všech 55 písní jsem několikrát podrobně upravovala a měnila tak, aby odpovídal melodii, zvládli ho klienti vyslovit i zazpívat, aby přiřazení slabik k melodii bylo logické a nenásilné. Zároveň bylo nutné pamatovat na to, že text má podpořit cíl, kvůli kterému vznikl, např. motivovat klienta, uklidnit, poučit, potěšit. Všechny texty vznikaly za neustálého přehrávání melodie u klavíru a doladování detailů. Některé texty byly věnovány všem klientům, neadresně. Velmi těžké bylo naopak zapracovat do textu a melodie konkrétní jméno klienta tak, aby učitel mohl jméno nahrazovat a píseň byla vždy adresovaná jen jednomu konkrétnímu klientovi, jemu pro radost, na přivítanou, pro povzbuzení, aniž by utrpěla melodie nebo se text stal krkolomným. Tyto písně, dle mého soudu, by měly klientům udělat největší radost, protože jsou věnované každému osobně. Stále jsem musela mít na paměti to, že v rehabilitační třídě mohou být klienti nejen různého postižení, ale i různého věku. Proto jsem se snažila vyvarovat přílišných zdrobnělin (ručičky, očénka...) tak, aby byla respektována osobnost klienta.

5.7 Zápis textů do notového programu, vytvoření pracovních listů

Všech 55 nově vzniklých textů bylo následně zpracováno a zapsáno do notového zápisu v programu SIBELIUS 7. Byl dodržen původní notový zápis originálu písně. U každé takto zpracované písně najde uživatel:

- původní název lidové písně (Červená modrá fiala)
- účel písně, pro který vznikla (práce s příborem, mytí rukou, relaxace...)
- hudba - z jakého materiálu byla melodie písně převzata
- cíl písně, popř. krátký návod jak a kdy píseň použít, jak zdramatizovat

Pro usnadnění práce s didaktickými sety jsem zvolila přehlednou úpravu. Na jednom pracovním listu uživatel najde umístěnou pouze jednu píseň, aby mohl se stránkou pracovat, kopírovat, množit apod. Na zbývajícím místě stránky si uživatel setu může dělat pracovní poznámky, poznatky, postřehy a nápady pro další použití. Např. - jakým nástrojem doprovodit, v jaké tónině zahrát a zazpívat, kolikrát opakovat repetici, který klient má píseň rád, kterému ji naopak nezpívat, jak píseň zdramatizovat, jaké cvičení a taneček vybrat, jaké cvičební nářadí je vhodné použít, reakce klientů apod.

Tyto poznámky pak mohou sloužit jako velmi cenné postřehy a rady, např. pokud dojde k výměně učitelů a vychovatelů, kteří se skupinou pracují (dovolená učitele, nemoc, odpolední směna atd.).

5.8 Konečná verze didaktických setů, využití v praxi

Tyto podpůrné pracovní materiály vycházejí z jednoduchých a všeobecně známých lidových písní, jejichž melodie jsou pro klienty i učitele snadno zvládnutelné a zapamatovatelné. Vzniklo tedy 5 samostatných setů se speciálním zaměřením a cílem. Snahou bylo vytvořit pracovní materiály připravené k přímému použití v praxi. Jsou kompletní po stránce textového obsahu i notového zápisu, a proto nejsou nutné žádné další úpravy. Jsou určeny pro široké užití, pro všechna zařízení, různé věkové rozpětí klientů a osoby s různým druhem mentálního postižení. Z každého setu si v praxi učitel vybere píseň vhodnou právě pro jeho skupinu klientů nebo pro činnost, kterou chce pomocí písně rozvíjet.

Praktická část diplomové práce tedy obsahuje didaktické sety písní pro osoby s mentálním postižením. Tyto sety jsou rozděleny do jednotlivých kategorií a to je **biologická rovina**, která obsahuje písně vhodné pro sebeobslužné činnosti a multisenzorický přístup, další kategorií je **psychologická rovina**, která obsahuje písně zaměřené na aktivizaci klienta a poslední kategorií je **sociální rovina**, která obsahuje písně sociálně emočního charakteru a písně na přivítání a rozloučení. Další kategorií jsou **hymny**, které by měli klienti zpívat každý den.

6 Biologická rovina

Při tvorbě tohoto setu jsem měla na paměti všechny zkušenosti a poznatky, které jsem získala na praxích během studia. Vybavila jsem si konkrétní dialogy, konkrétní klienty, krizové či problematické situace a jejich řešení. Vzpomněla jsem si na reakce klientů, učitelů, průběh dne. Proto jsem zvolila dvě základní kategorie - **sebeobslužné činnosti** (hygiena, základní potřeby a schopnost jejich vyjádření, oblékání, jídlo, atd.), a **multisenzorický přístup** (muzikoterapie, aromaterapie, canisterapie, arteterapie, relaxace a zklidnění, atd.). Písně v těchto kategoriích jsou vhodné do každé rehabilitační třídy, protože sebeobslužné činnosti jsou základem vzdělávání klientů. Učitel si podle potřeby vybere vhodné písničky. Ne všechna zařízení provozují např. canisterapii, aromaterapii, ale jistě mají během dne fázi zklidnění, relaxace a i na to je v didaktickém setu pamatováno, aby bylo vyhověno všem zařízením.

SEBEOBSLUŽNÉ ČINNOSTI

Písničky v této sekci jsou zábavnou formou naučné. Každá z nich má klienty naučit veselou formou něco nového - jak česat vlasy, jak se čistí zuby, k čemu slouží lžička, na co je vidlička, jak se musím obléci do chladného počasí a mrazu, jak se vysmrkat, co dělat když mám žízeň, jak se stoluje u oběda. Každý klient na tyto činnosti reaguje jinak. Někdo nerad smrká, nerad se obléká. Písničky klientům umožňují adekvátně zpracovat momentální emoční situaci. Také si vštěpují postup každé činnosti, zdokonalují se. Na příkaz formou písničky reagují lépe, než na slovní povel „umyj si ruce“, „učíš se“, „vysmrkej se“. Je to pro ně nenásilná forma, zábavná, učení hrou. Klient může svoje potřeby i vyjadřovat formou písničky, popěvkem. Učitel může písničky zařadit jak pro celou skupinu, před aktivitou (příprava na oběd, mytí rukou apod.), tak individuálně pro jednoho klienta, kterého např. činnost stresuje (záchod, smrkání, česání vlasů atd.).

Kategorie HYGIENA

Běží liška k Táboru - ČESÁNÍ VLASŮ

Živě

The musical score is written on two staves in G major (one sharp) and 2/4 time. The first staff contains the first two lines of the melody, with lyrics underneath. The second staff continues the melody from measure 5. Chord symbols (D and A) are placed above the notes. The lyrics are in two lines, with the first line starting with '1. Já mám' and the second with '2. Po - hla - dím'.

D A

1. Já mám vla - sy střa - pa - té, ne - po - sed - né, di - vo - ké,
2. Po - hla - dím je na - le - vo, po - hla - dím je na - pra - vo,

5 D A D A D

vez - mu hře - ben a už jdu, vla - sy pě - kně u - če - šu.
mo - je vla - sy heb - ké jsou, když se pě - kně u - če - šou.

Hudba – Běží liška k Táboru. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 33

Text – Blanka Měřinská

Cílem této písně je, aby si klienti dokázali uvědomovat vlastní tělo – rozdílly u ostatních osob, aby byli schopni pojmenovat předměty, které jsou potřebné na česání vlasů. Text písně by měl také navodit pocit, že když se o vlasy budou starat, pečovat, česat, budou ve výsledku jemné a hebké. Víme z praxe, že spousta klientů česání vlasů nemá ráda, je netrpělivá. Text tedy vede k tomu, aby při péči o vlasy projevovali trpělivost a zacházeli s nimi jemně (pohládím je). Klient by měl mít rád vlastní tělo a jemně o něj pečovat. Píseň volíme především u klientů, kteří projevují netrpělivost při česání a které se snažíme zpěvem zklidnit a navodit příjemnou atmosféru.

Jede jede poštovský panáček - RÝMA/SMRKÁNÍ

Rychle

The image shows a musical score for a song. It consists of two staves of music in 3/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The first staff has a treble clef and a key signature of one flat. The second staff has a bass clef and a key signature of one flat. The lyrics are written below the notes. Above the first staff, there are chord symbols: F, C, F, F, C, F. Above the second staff, there are chord symbols: C, F, C, F, C, F. The lyrics are: 'Já mám rý - mu, co já s tím u - dě - lám, já mám rý - mu, a co já s tím. Vez - mu si ka - pes - ník, pěk - ně se vy - smr - kám, já mám rý - mu, a co já s tím.'

F C F F C F

Já mám rý - mu, co já s tím u - dě - lám, já mám rý - mu, a co já s tím.

9 C F C F C F

Vez - mu si ka - pes - ník, pěk - ně se vy - smr - kám, já mám rý - mu, a co já s tím.

Hudba – Jede jede poštovský panáček. Maličká su 3, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 35

Text – Blanka Měřínská

Pomocí této písně mohou klienti vyjádřit potřebu smrkat, zvládnout základní hygienické návyky, pojmenovat nebo poznat činnost a předmět, které k této aktivitě potřebujeme. Tato píseň vznikla pro zvládnutí jednoduché potřeby – vysmrkat se, utřít nos, použít kapesník. Klient si má uvědomit, že tato potřeba vznikla, a řešit ji. Rýma a s ní spojené smrkání nepatří k oblíbeným aktivitám. Rozladěnost ze smrkání můžeme odstranit právě zpěvem.

Když jsem husy pásala - MYTÍ RUKOU

Allegro

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of two staves. The first staff starts with a C chord and ends with a G7 chord. The second staff starts with a C chord, followed by G7, C, G7, and C chords. The lyrics are written below the notes.

1. Ru - ce mu - sí či - sté být, ty se mu - sí ča - sto mýt,
2. Ru - ce nej - dřív na - mo - čím, a po - tom je na - myd - lím,

5 ru - ká - vy si vy - hr - nu, ku - my - vad - lu pě - kně jdu.
o - plá - chmu a o - tře - pu, u - su - ším a ry - chle jdu.

Hudba – Když jsem husy pásala. Já, písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 30

Text – Blanka Měřínská

Píseň vznikla jako malý manuál na mytí rukou. Veselou formou opakuje postup, který by si měli žáci vštípit a s úsměvem vykonat. Cílem je naučit klienta poznat danou činnost – co musím udělat, aby si umyl ruce, vypěstovat návyk mytí rukou, orientovat se v předmětech, které jsou k mytí rukou potřebné, orientovat se v místnosti, ve které se ruce umývají. Můžeme ji zpívat se skupinou (např. mytí rukou před obědem, po výtvarné činnosti) nebo s jedincem v případě potřeby umýt znečištěné ruce.

Ovčáci, čtveráci - ČISTĚNÍ ZUBŮ

Moderato



C G⁷ C G⁷ C G⁷ C G⁷ C G⁷ C G⁷ C

*Kar-tá-ček v ru-ce mám, na-mo-čím ho zleh-ka, na-mo-čím ho zleh-ka, pas-tu dám.
Při-tla čím na zoub-ky, vy-čis-tím je zle-va, vy-čis-tím je zpra-va, bí-lé jsou.*

Hudba – Ovčáci, čtveráci. Já, písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 48

Text – Blanka Měřínská

Cílem této písně je naučit klienta uvědomovat si vlastní tělo, získat základní orientaci na vlastním těle nebo na těle ostatních a pochopit postup čištění zubů. Píseň zařazujeme při čištění zubů. Společně můžeme zpívat na zopakování průběhu aktivity čištění, když se klient připravuje u umyvadla. Při samotném čištění zpívá učitel. Klient si uvědomuje techniku čištění - musí na zuby tlačit, čistit na obou stranách.

Tluče bubeníček - ZÁCHOD

Pochodem

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of three staves of music with lyrics underneath. Chords are indicated above the notes: G, C, D7, G, D, D, A, D, D7, G, D7, G, D7, G.

1. Tlu - če bu - be - ní - ček, tlu - če na bu - ben, já mu - sím jít čů - rat a to te - dy hned.
 2. A když zpá - tky půj - du, vzpo - me - nu si já, mu - síš u - mýt ru - ce tak jak se to má,

9 Na mí - su já po - sa - dím se, vše - chno zvlá - dnu,
 na - mo - čit je, na - myd - lit je, o - plá - chnout je.

12 jen ne - boj se ho - la, ho - la hej, teď mě ne - meš - kej.
 o - su - šit je, to já vše - chno vím, ta - ké to u - mím.

Hudba – Tluče bubeníček. Maličká su 3, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 30

Text – Blanka Měřinská

Touto písní by klienti měli vyjádřit potřebu jít na toaletu. Bez ostychu, bez studu, s nadhledem, s humorem. Píseň by jim měla pomoci, pokud je pro ně situace stresující. Cílem je také vypěstovat návyk, orientovat se v tom, do jaké místnosti jít na záchod, umět použít toaletu a umýt si ruce.

Kategorie OBLÉKÁNÍ

Bude zima bude mráz - OBLÉKÁNÍ

Klidně

The musical score is written in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of two staves of music. The first staff has six measures with chords G, D7, G, Am, E7, and Am. The second staff starts at measure 5 and has six measures with chords A, A7, D7, G, D7, and G. The lyrics are written below the notes.

1. Bu - de zi - ma bu - de mráz, te - ple o - ble - čem se zas,
2. Ta - ké sve - tr bun - du mám, na krk já si šá - lu dám,

5 kal - ho - ty, i bo - o - ty, a už žá - dné dra - ho ty.
s bam - bul - ko - u če - pi - ce, i měk - ké ru - ka - vi - ce.

3. Teď už můžu jít zas ven,
hrát si v zimě celý den,
běhat, koulovat a smát,
to má přeci každý rád.

Hudba – Bude zima bude mráz. Maličká su 3, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 42

Text – Blanka Měřinská

Pomocí této písně klienty učíme tomu, aby věděli, jaké oblečení se nosí v různých ročních obdobích, učíme je rozpoznat jednotlivé kusy oblečení, poznat, na které části těla jednotlivé kusy oblečení patří. Tato píseň slouží také jako trénink při oblékání a svlékání jednotlivých kusů oděvu, obouvání a zouvání bot a učí klienty udržovat pořádek ve svých věcech. Teplé oblečení je pro mnoho klientů stresující. Neradi si oblékají více vrstev, je to nepohodlné, zdlouhavé. Při přípravě na zimní procházku často dochází ke konfliktním situacím, vzdorům, nechuti se oblékat, obouvat. Součástí oblečení je prostě mnoho. Píseň by měla klienty namotivovat na pobyt venku, zvládnout i nepříjemné oblékání, uvědomit si, že jinak to prostě nejde.

Kategorie JÍDLO

Červená modrá fiala - PRÁCE S PŘÍBOREM

Rychle

The musical score is written in 3/4 time and C major. It consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody starts on a half note C4, followed by quarter notes D4, E4, F#4, G4, A4, B4, C5, and ends with a half note G4. The second staff continues the melody with quarter notes G4, A4, B4, C5, D5, E5, F#5, G5, and ends with a half note G5. There are two versions of the lyrics: a first version and a second version. Chords are indicated by letters C, G, G7, and C.

C G

1. Vi - dlič - ka, lžič - ka, ta - ky nůž, ta - ky nůž, do ru - ky vez - mu,
2. Lžič - kou jím ka - ši, po - lév - ku, po - lév - ku, vid - lič - kou ma - so,

7 C G7 C

a jím už a jím už, do ru - ky vez - mu a jím už.
bram - bo - ru, bram - bo - ru, vid - lič - kou ma - so, bram - bo - ru.

Hudba – Červená modrá fiala. Zlatá kniha nejkrásnějších písniček, Praha: Europrint, 2011, str. 29

Text – Blanka Měřinská

Cílem písně je naučit klienty, co potřebují ke stolování, osvojit si dovednosti stolování, používání příboru, vyjádřit potřebu jíst apod. Při tvorbě této písně jsem si vybavila děti a jejich první kontakty s příborem. K čemu slouží, jak ho uchopit, jak si neublížit.

Jeden, dva, tři - JÍDLO

Vesele

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of two staves. The first staff has a key signature of one sharp and a 2/4 time signature. The melody is: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), A4-G4 (beamed eighth notes), F#4 (quarter), E4 (quarter), D4 (half). Chords above are D, A, D, D, A, D. The second staff starts with a measure rest (5) and then continues the melody: C4 (quarter), B3 (quarter), A3 (quarter), G3 (quarter), F#3 (quarter), E3 (quarter), D3 (half). Chords above are D, A, D, A7, D. The lyrics are in two lines, with the first line starting at the beginning of the first staff and the second line starting at the beginning of the second staff.

1. *Vez - mu lží - ci u - brou - sek bu - du jíst než švec bys řek*
2. *Ka - žděl jí - dlo já rád mám já si na všem po - chut - nám,*

5
o - běd mám, já se mám, to si dnes - ka po - chut - nám.
ne - mlu - vim, pě - kně jím, ať to vše - chno ry - chle sním.

Hudba – Jeden, dva, tři. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 24

Text – Blanka Měřínská

Z praxe vím, že někteří klienti mají s jídlem problém. Některá jídla odmítají, mohou mít totiž odlišné stravovací návyky a preference. Tato píseň má nabudit radost, těšit se na oběd. Má je povzbudit, že každé jídlo je dobré, budou se snažit jíst pěkně v klidu a všechno snít. Cílem písně je zároveň orientovat se v harmonogramu dne, osvojit si základy stolování, sdělit, jaké je mé oblíbené jídlo, nácvik samostatného stolování, dodržovat klid a čistotu při stravování.

Maličká su - ŽÍZEŇ

Mírně

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of two staves. The first staff has a key signature of one sharp and a 2/4 time signature. The melody is written on a treble clef. Above the staff, the chords D, A7, D, D, A7, D, D are indicated. The lyrics are: 1. Ží - zeň já mám, co teď já s tím, ve - zmu já si hr - nek, 2. O - sla - dím čaj, za - mí - chám ho, vy - pi - ji až do dna, 7 i lži - čku s ním, ve - zmu já si hr - nek, i lži - čku s ním. po - lo - žím ho, vy - pi - ji až do dna, po - lo - žím ho.

Hudba – Maličká su. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 32

Text – Blanka Měřínská

Touto písní klienti vyjadřují potřebu pít, naučí se pomocí ní, co je potřeba k pití, řeknou si o přídavek. Klienti by se měli naučit vyjádřit potřebu pít, vyjádřit pocit žizně. Také se může píseň používat při hromadném odchodu do jídelny např. v době pauzy a dodržování pitného režimu.

Travička zelená - PŘÍPRAVA NA OBĚD

Vesele

The musical score is written on three staves in a treble clef with a common time signature (C). The melody consists of quarter and eighth notes. Chords are indicated by letters C and G7 above the notes. The lyrics are written below the notes, with some words split across lines. The score starts with a key signature of one flat (B-flat) and a common time signature.

C G7 C G7 C G7 C

Já mám hlad, já jím rád, na ta - lí - ři jí - dlo če - ká, já mám hlad, já jím rád,

7 G7 C G7 C G7

já už si chci po - chut - nat. Če - ká na mě ta - liř, lži - čka, u - brou - sek a

12 C G7 C G7 C

pak vi - dlič - ka, já mám hlad, já jím rád, já už si chci po - chut - nat.

Hudba – Travička zelená. Já, písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 71

Text – Blanka Měřinská

Touto písní by klienti měli vyjádřit svoji potřebu jíst. Měli by se těšit na jídlo a vědět, jak bude vypadat stolování. Také by se měli naučit, co potřebují ke stolování.

MULTISENZORICKÝ PŘÍSTUP

Písně v této kategorii vznikly za účelem přípravy klientů na všechny typy terapií a relaxace, protože tyto jsou velmi důležitou součástí dne. Pokud učitel potřebuje klienty zklidnit, uvést do terapie, připravit, je píseň vhodnou cestou, jak toho dosáhnout. V textu je jednoduchým způsobem vysvětleno, co učitel po klientech požaduje, co mají dělat, na co se mají soustředit - budou sedět nebo ležet, položit ruce a nohy, vnímat svoje tělo, nehýbat se, zavřené oči, dýchat zhluboka, poslouchat hudbu, nemluvit, cítit vůně. Text je srozumitelný a krátký. Pro každou terapii je připraven jeden, pro relaxaci a uvolnění lze vybrat nejvhodnější text nebo melodii

A já sám - MUZIKOTERAPIE

Mírně/Vivace

1. A E A A E
2. A E

Bu-de-me po-slou-chat, ti-še le-žet ne-bo se-dět Za-vřu i-hned
Bu-de-me po-slou-chat, pí-sni-čky teď bu-dou hrát.

7 A E A E A
o-bě o-či, svět se ko-lem krá-sně to-čí, bu-de me po-slou-chat, pí-sni-čky teď bu-dou hrát.

Hudba – A já sám. Já písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 6

Text – Blanka Měřinská

Tato píseň pomáhá při nácviu relaxace, snažíme se pomocí ní vytvořit u klientů vztah k hudbě, seznámit je s různými druhy hudby. Představila jsem si klienty, kteří mají svoji zábavu, činnost nebo práci. A tu je teď třeba ukončit a připravit se k poslechu. Poslech je něco jiného než hry – proto jsem jim chtěla připomenout a vštěpovat, jak se u něho budeme chovat. Po ukončení předchozí aktivity vyzveme klienty, aby se přesunuli na místo, kde jsou zvyklí relaxovat a provozovat muzikoterapii, aby si sedli nebo lehli na koberec popř. na lehátka. Píseň můžeme začít zpívat při samotném přesunu, nebo až na místě relaxace. Opakujeme podle potřeby až do úplného zklidnění všech klientů.

Adámku náš - AROMATERAPIE

Mírně

Po - lo - žím se, za - vřu o - čí, na - dech - nu, při - vo - ním,
vy - dech - nu, od - poč - nu, ti - še le - žím, ti - še le - žím.

Hudba – Adámku náš. Maličká su 2, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 5

Text – Blanka Měřínská

Při aromaterapii učíme klienty dýchat do břicha, bránice, hrudní dýchání, snažíme se o to, aby zklidnili celé tělo, aby byli schopni relaxace, ale především aby vnímali okolní vůně a případně pak o nich mohli diskutovat. Aromaterapie probíhá v učebně, kde je klid, teplo, pohodlí, příjemně. Může být i přítmí, tlumené světlo. Využijeme aromalampy a vonné olejíčky, popř. vonné tyčinky. Píseň zazpíváme na úvod aromaterapie, můžeme několikrát opakovat, dokud se všichni klienti nezklidní a nepřipraví k prožitku.

Ach, není tu, není - RELAXACE

Mírně

The musical score is written in 3/4 time and consists of three staves. The first staff contains the first line of music with lyrics: "Já si jdu od-po-čnout, leh-nout si, i zdří-mnout, já si jdu od-po-čnout, le-hnu si". The second staff contains the second line of music with lyrics: "hned. Ru - ce si po - lo - žím, ne - mlu - vim, ne - zlo - bím,". The third staff contains the third line of music with lyrics: "já si jdu od - po - čnout, le - hnu si hned." Chord symbols G7 and C are placed above the notes. Measure numbers 8 and 13 are indicated at the start of the second and third staves respectively.

Hudba – Ach, není tu, není. Já, písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 8

Text – Blanka Měřínská

Cílem této písně je nacvičit si relaxaci nebo různé formy odpočinku při hudbě, nacvičit zklidnění a uvolnění, vnímat pocity při relaxaci, dechová cvičení apod. Může jít i o odpočinek a spánek po obědě. Při tvorbě této písně jsem si vybavila situace, které znám z praxe. Klienty je třeba uklidnit, přerušit hry, přimět se položit, nemluvit. Ne vždy je to snadné, pokud jsou zabraní do nějaké činnosti.

Darmo ty se trápíš - RELAXACE

Mírně

Musical score for the song "Darmo ty se trápíš - RELAXACE". The score is written in 3/4 time and D minor. It consists of two staves. The first staff has a key signature of one flat and a time signature of 3/4. The melody is written on a treble clef. The second staff is a bass line, also on a treble clef, with a starting measure marked with an '8'. Chords are indicated above the notes: Dm, C, F, A7, Dm, C, F, C, F, Gm, A, Dm. The lyrics are written below the notes.

Hla-vi-čku po - lo-žim, za-vřu o - bě o - či, zhlu-bo-ka tu dý - chám, až se svět za -
to - či, ne-hnu a - ni ru - ka - ma, ne-hnu a - ni no - ha - ma.

Hudba – Darmo ty se trápíš.

www.zhola.com/noty/data/Promeny_Darmo_sa_ty_trapis_30110043905.phtml,

cit. 20. 1. 2017

Text – Blanka Měřinská

Tato píseň umožňuje klientům využít relaxační a uvolňovací cvičení, snažíme se o to, aby dodržovali dechová cvičení a respektovali pokyny učitele. U této písni jsem přemýšlela o tom, jak klienty připravit na relaxaci, na dechová cvičení, na poslechová cvičení. Jak uvolnit jejich mysl, jak přimět ovládat své tělo, zavřít oči, nehýbat se.

Dú Valaši, dú - ZKLIDNĚNÍ

Moderato (mírně)

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp. Above the staff are the chords D, A7, D, A7, D, A7, D. The melody starts with a quarter note G, followed by quarter notes A and B, then a quarter note C, and a half note D. The second staff starts with a treble clef and a key signature of one sharp. Above the staff are the chords A7, D, A7, D, A7, D. The melody starts with a quarter note G, followed by quarter notes A and B, then a quarter note C, and a half note D. The lyrics are written below the notes.

Po - lož hla - vu svou, o - bě ru - ce též, za - vři o - či svo - je,
7 ta - ky rtí - ky tvo - je, a nic ne - ří - kej, zhlu - bo - ka dý - chej.

Hudba – Dú Valaši, dú. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o. 1999, str. 37

Text – Blanka Měřinská

Cílem této písně je celkové zklidnění klientů. Snažíme se o to, aby byli schopni orientovat se v lidském těle, aby byli schopni zklidnění, relaxace, polohování a nacvičili správné dýchání.

Já husárek malý - RELAXACE

Živě

Po-lo-žím tu ru-ce, ta-ky no-hy o-bě, za-vřu o-či, od-poč-nu si, než zas při-jdu k so-bě.

Hudba – Já husárek malý. Maličká su 2, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 28

Text – Blanka Měřínská

Cílem písně je uvědomění si vlastních končetin, relaxace, dechová cvičení a schopnost respektovat pokyny učitele.

Kočka leze dírou - ARTETERAPIE

Vesele

1. Ve zmu pa - pir tu - žku a jdu psát, a jdu psát,
2. Na u - čím se kre - slit ja - blí - čko, ja - blí - čko,

7 kre - sle - ní a psa - ní, to mám rád, rád.
na - ma - lu - ji ta - ky sr - dí - čko, čko.

3. Nakreslím i trávu, sluníčko, sluníčko,
[: pochlubím se vám všem maličko.]

Hudba – Kočka leze dírou. Maličká su 2, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 9

Text – Blanka Měřinská

Díky této písni se klienti učí zvládat základní manuální dovednosti při práci s různými materiály a pomůckami, pracovat podle slovního návodu, rozlišovat tvary, rozlišovat materiál a jeho užití, kreslit různými nástroji a vyjádřit vlastní vjem, zkušenosti či fantazii. Při tvorbě této písni jsem si vybavila obrovský zájem o kreslení, který mají klienti už od předškolního věku. Jednoduché tvary, veselé barvy. Každý výkres rádi ukazují, jsou chváleni. Tuto aktivitu jsem v nich chtěla pěstovat a rozvinout radost z každého výtvaru. Klienti jsou shromáždění u stolů, kde bude probíhat kreslení. Jako potřeby jsou rozdány za zpěvu písni papíry a pastelky. Vyzveme klienty, aby namalovali to, o čem zpívají, nebo libovolně vyjádřili pocity kresbou.

Šel zahradník - CANISTERAPIE

Živě

1. Bu - de - me teď hla - dit pej - sky, zle - hou - čka, zle - hou - čka,
2. Po - hla - dí - me ta - ky tlap - ky, zleh - ka jen, zleh - ka jen

5
po srs - ti co pří - jem - ná je, he - bou - čká, he - bou - čká.
a ve - se - li bu - de - me pak ce - lý den, ce - lý den.

Hudba – Šel zahradník. Maličká su 3, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 20

Text – Blanka Měřínská

Canisterapie přispívá k pozitivním změnám v oblasti prožívání, k rozvoji motorických, tělesných, a komunikačních funkcí. Je určena pro všechny stupně mentálního postižení. K používaným formám náleží mazlení, hlazení psa, hry se psem, hry za využitím kompenzačních pomůcek.

Canisterapie učí také klienty jak se chovat ke zvířatům – co můžeme a nemůžeme, učí je poznávat a pojmenovávat domácí zvířata, rozpoznat zvuk zvířete nebo získat znalosti o zvířeti. Klienti se učí, jak vnímat jeho blízkost, jeho hebkou srst, cítit jeho teplo, dech. Při tvorbě této písně jsem chtěla klienty jednak připravit, aby se těšili na následující canisterapii, ale aby si také uvědomili, jak budou ke psům přistupovat – opatrně, jemně, zlehka. Aby pěstovali i jemné pohyby, jemné dotyky, snažili se koordinovat ruce, nohy. Chtěla jsem jim také ukázat, že setkání s pejsky je pro ně radostná chvílka, na kterou se těší. Píseň zařazujeme po ukončení předchozí aktivity. Klientům sdělíme, že nyní je čeká canisterapie a vyzveme je ke společnému zpěvu, aby se na ni připravili.

Sivá holubičko, kdes byla - AROMATERAPIE

Andante

Co-pak to tu krá-sně vo-ní nám, co-pak to tu krá-sně vo-ní nám.

Krá-sně svi-čky, ta-ké s o-le-ji-čky, krá-sně svi-čky, ta-ké s o-le-ji-čky, při-šly k nám.

Hudba – Sivá holubičko, kdes byla. Já, písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 58

Text – Blanka Měřínská

Pomocí aromaterapie mohou klienti objevovat nové vůně, učí se schopnosti relaxovat, inhalovat aromatické oleje a zklidnit se. Píseň využijeme v místnosti pro aromaterapii, kde máme vhodné vybavení - koberec, podložky na ležení, lehátka, polštáře, svíčky, aromalampy, vonné tyčinky. Můžeme ji zařadit na začátek terapie, aby si klienti uvědomili vůně kolem sebe, aby věděli, na co se mají soustředit. Následně můžeme vložit libovolnou relaxační píseň (např. Darmo ty se trápíš, Dú valaši dú).

Vyletěla holubička - RELAXACE, DÝCHÁNÍ

Mírně

The musical score is written in treble clef with a common time signature (C). It consists of two systems of music. The first system has four measures with chords C, G7, F, and C above the notes. The second system starts with a 4-measure rest, followed by two measures with chords G7 and C, and then a first ending bracket over two measures with chords G7 and C, and a second ending bracket over two measures with chords G7 and C. The lyrics are written below the notes.

1. Po - lož pě - kně ru - ce no - hy ti - chou - čko, ti - chou - čko,
2. Dý - chej pě - kně po - ma - lou - čku zhlu - bo - ka, zhlu - bo - ka,

4 G7 C 1. G7 C 2. G7 C

za - vři ta - ké svo - je o - či le - hou - čko, le - hou - čko.
a dí - vej se na svět z ne - be, z vy - so - ka, z vy - so - ka.

Hudba – Vyletěla holubička. Maličká su 3, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 32

Text – Blanka Měřínská

Cílem této písně jsou dechová cvičení, zklidnění, relaxace a vytvoření si vztahu k hudbě. Klienti jsou na místě, kde se jim dobře relaxuje - koberec, lehátko, postel. Učitel je za zpěvu písně vede do stavu relaxace a uvolnění. Mezi slokami může klienty slovně opravovat a pomáhat jim dosáhnout stavu plného klidu, vysvětluje jak mají dýchat.

7 Psychologická rovina

Do psychologické roviny jsou zahrnuty písně aktivizační. Účel aktivizace je popsán níže.

AKTIVIZACE

Písně z této kategorie vznikly za účelem aktivizovat klienty k určité nové činnosti, která právě bude následovat. Snaží se vyvolat zájem o novou činnost, nadšení, zápal. Měly by pomoci překonat nechuť ukončit předchozí činnost a co nejvíce se těšit na nadcházející. Např. půjdeme ven, budeme cvičit, budeme se učit barvy, budeme tančit apod. Jde o činnosti, kde se klient má něco naučit, v něčem se zdokonalit, něco procvičit, v něčem se vzdělat. Píseň je má na tuto činnost připravit, nebo je celou činností provází (tanečky, tělocvik atd.). Texty písní jsou vždy pozitivní, nechybí ani pochvala za dobře vykonanou práci, za snahu, povzbuzení k činnosti.

A já su synek z Polanky - HOD MÍČKEM

Allegro assai (hodně rychle)

The image shows a musical score for the song 'A já su synek z Polanky - HOD MÍČKEM'. It is written in G major (one sharp) and 2/4 time. The tempo is marked 'Allegro assai (hodně rychle)'. The score consists of two staves of music. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The second staff has a bass clef and the same key signature. The lyrics are written below the notes. Chord symbols are placed above the notes: D, G, A7, D, Em, A7, D, G, A7, D. The lyrics are: 'Ve - zmu si mí - ček do ru - ky, ve - zmu si mí - ček do ru - ky a pak bu - de hod da - le - ký, a pak bu - de hod da - le - ký.'

Hudba - A já su synek z Polanky. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o, 1999, str. 7

Text – Blanka Měřinská

Cílem této písně je naučit klienty s radostí a nadšením využívat tělocvičné nářadí a náčiní. Můžeme zde využít hry s míčkem – kutálení, kopání, hod na cíl, chytání míče apod. Vše může být uzpůsobeno věku a schopnostem klientů.

Při tvorbě této písně jsem měla před očima děti všech věkových kategorií. Jejich radost, když se jim podaří míček uchopit, hodit. Když se zdaří jakýkoliv cvik úměrně jejich možnostem. Pro realizaci této aktivity stačí mít k dispozici jakékoliv malé míčky, které jsou klienti schopni uchopit do dlaně (pěnové, gumové, velikosti tenisového míčku). Aktivitu mohou dělat všichni klienti současně, seřazení např. do řady vedle sebe. Učitel začne zpěv s celou skupinou. Klienti mohou házet např. na pokyn „ted“ po ukončení zpěvu. Pokud je třeba individuální přístup, může učitel a celá skupina zpívat píseň a na pokyn „ted“ hází pouze jeden klient. Následuje slovní pochvala, okomentování délky hodu, potlesk.

Bejvávalo - SNÍH

Moderato

D A⁷ D A⁷ D A⁷ D D A⁷ D A⁷

Ven-ku sně-ží, ven-ku sně-ží, ven-ku sní-íh pa-dá, ven-ku sně-ží, ven-ku sně-ží,

7 D A⁷ D D A⁷ D A⁷ D A⁷

ven - ku sní - íh pa - dá. My ted' ven pů - jde - me, vloč - ky u -

12 D A⁷ D A⁷ D A⁷ D A⁷ D

vi - dí - me, ven - ku sně - ží, ven - ku sně - ží, ven - ku sní - íh pa - dá.

Hudba – Bejvávalo. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 19

Text – Blanka Měřinská

Pomocí této písně se snažíme podporovat samostatný pohyb klientů, rozvíjíme jejich vztah k přírodě, učíme je rozpoznat aktuální roční období a jeho charakteristické znaky, změny v přírodě v daném období. Píseň by je měla motivovat, aby měli chuť jít ven, aby se pro tuto aktivitu nadchli, aby se těšili, že budou sledovat přírodu, sních, cítit sněhové vločky na tváři. Píseň začne zpívat učitel, pomůže klientům se přidat. Vložit ji může před aktivitou, při oblékání, při opouštění školy, podle vlastní úvahy. Následující procházku můžeme doplnit jednoduchým vědomostním výkladem - zima, závěje, sních, mráz, sněhulák, mraky, co je to vločka, tání, úklid sněhu. V návaznosti na procházku může být použito téma „sních, sněhová vločka“ pro výtvarnou a rukodělnou činnost.

Hrály dudy - PRÁCE NA ZAHRADĚ

Allegro

8 *A my jdem na za-hrá-deč-ku, my jdem na za-hra-du, po-dí-vat se na ros-tlin-ky, kvě-ti-ny,*

13 *le - be - du. Jde - me ta - ky pra - co - vat, za - lé - vat i o - ko - pat.*

My jsme to - tiž za - hrad - ní - ci a my jde - me pra - co - vat.

Hudba – Hrály dudy. Já písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 20

Text – Blanka Měřinská

Tato píseň nám umožňuje rozvíjet u klientů hrubou i jemnou motoriku, koordinovat pohyby, rozvíjet aktivní pohyb nebo získat kladný vztah k pohybovým aktivitám. Na praxi jsem zažila, že pro klienty je velmi vhodná jakákoli práce na školní zahrádce, zahradě, pozemku, pobyt venku, terapie prací, poznávání přírody, rostlin, pobyt na vzduchu. Tuto terapii bych tedy písní ráda propagovala, povzbudila klienty. Spojení „my jsme totiž zahradníci“ by mělo navodit pocit zodpovědnosti, vlastní významnosti, klient by se měl cítit důležitý, šikovný, zručný, potřebný. Má úkol - je zahradník a na jeho práci čeká celá zahrádka. Na zahrádku by se tedy měl vydávat s radostí a očekáváním, co dnes bude dělat, která práce na něho čeká, co nového uvidí, co vyrostlo. Píseň můžeme vložit do momentu, kdy klientům sdělíme, jaká aktivita je nyní čeká, nebo do času převlékání do pracovního oděvu (zde může zklidnit klienty, kteří se např. neradi oblékají, převlékají, může jim ulehčit situaci), nebo si ji můžeme zpívat společně cestou na zahradu. Píseň začne učitel a postupně pomůže všem klientům se přidat.

Já jsem muzikant - ÚKLID

Allegretto (rychleji)

The image shows a musical score for the song 'Já jsem muzikant - ÚKLID'. It consists of two staves of music in a 2/4 time signature with a key signature of one sharp (F#). The first staff contains the melody and lyrics: 'My jsme ši-ku-lo-vé, u-klí-zí-me svo-je mí-sto, my jsme vzor-ní žá-ci, kaž-dý nás má rád.' The second staff continues the melody and lyrics: 'U-klí-zí-me rá-di, my jsme ka-ma - rá-di, vše-chno po-kli - dí-me, na své mí-sto a to hned.' Chord symbols (D, A7) are placed above the notes in the first staff and below the notes in the second staff.

Hudba – Já jsem muzikant. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o, 1999, str. 49

Text – Blanka Měřínská

Tuto píseň použijeme při výchově klientů provádět drobné domácí práce – základní úklid. Snažíme se také o to, aby vnímali prostor, orientovali se ve známém prostředí, aby byli schopni umístit předměty na určité místo dle pokynů, nebo aby byli schopni rozlišovat vpravo-vlevo, nahoře-dole, před-za. Mezi trochu neoblíbené činnosti patří vždy úklid. Hraček, tužek, papírů, učebnic, pomůcek. Toto jsem si ověřila především na praxi v mateřských školách a ve školních družinách. Proto vznikla píseň, kterou by si žáci měli činnost zpestřit, ukrátit, aby je i bavila. Klientům rozdělíme konkrétní úkoly, co mají uklidit a na které místo. Poté učitel začne píseň a samotný úklid pak provázíme zpěvem, dokud není práce ukončena.

Já mám koně, vraný koně - BARVY

Allegro (rychle)

D A⁷ D A⁷ G A⁷ D D A⁷

Já znám bar-vy, vše-chny bar-vy, vše-chny bar vy znám. A to-hle je čer ve ná,

7 D A⁷ D A⁷ D A⁷ G A⁷ D

ja-ko je pu - sa__ tvá, já znám bar-vy, vše-chny bar-vy, vše-chny bar-vy znám.


Hudba – Já mám koně. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 53

Text – Blanka Měřínská

Záměrem, proč byla tato píseň vytvořena, bylo především získání orientace v barvách – rozlišení barev a tvarů, také koncentrace na určitou činnost, přiřazování stejných barev, pojmenování barev, uchopování předmětů, ale především rozvoj sluchového vnímání – zopakovat název barvy. Při tvorbě této písně jsem si vybavila všechny hry, soutěže, úkoly, kdy se děti učí poznávat barvy. Hrají je od nejtělejšího věku a patří mezi velmi oblíbené činnosti (např. „Čáp ztratil čepičku“). Chtěla jsem proto zábavnou formou pro děti učit barvy a současně je v písni i chválit za správnou odpověď. Učitel si žáky shromáždí do kroužku, nebo pohodlně usadí na koberec, podle potřeby. Připraví si předměty různých barev (míček, čepice, bota, barevné papíry, kuželky apod.). Píseň začne učitel a zpívá celý kolektiv. Před refrénem zvedne učitel vybraný předmět nad hlavu a sám zazpívá, jakou má barvu a k něčemu barvu přirovná (a tohle je červená, jako je pusa tvá), poté se klienti znovu přidají a refrén dozpívají všichni společně. U repetice refrénu by se měli všichni klienti zapojit a zazpívat společně, aby pocítili pochvalu a radost ze správně určené barvy. Pokud učitel nemá pohotově možnost přirovnat k něčemu barvu, zvolí pouhé zopakování (a tohle je červená, a tohle je červená).

Kalamajka mik, mik, mik - CVIČENÍ, TANEČEK

Rychle



Mám dvě ru - ce za - tles - kám, mám dvě no - hy za - du - pám,
o - to - čím se do - ko - la, ješ - tě jed - nou zve - se - la.

Hudba – Kalamajka. Maličká su 3, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 4

Text – Blanka Měřínská

Text této písně je vytvořen záměrně na uvědomování si vlastních končetin a orientaci v prostoru. Učitel klienty shromáždí do kroužku a postaví se uprostřed. Sám začne pohybové cvičení a za doprovodu zpěvu je klientům předvede. Při zpěvu zatleská, zadupe, otočí se dokola na jednu stranu, poté na druhou stranu. Vyzve klienty k účasti, je nápomocný při pohybu a orientaci v prostoru. Jednoduchá aktivita by měla podpořit schopnost klientů ovládat končetiny, v rytmu písně zvládat pohyby, užívat si společný rytmus.

Na tom Bošileckým mostku - CVIČENÍ

Rychle

The musical score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It consists of two staves. The first staff contains the first four measures of the melody, with lyrics underneath. The second staff starts at measure 5 and contains the remaining melody, including a first and second ending. Chord symbols are placed above the notes: D, D, G, D, A, D, A7, D, and D.

Tr-hám jab - ka, tr - hám hru - šky, já se ne - bo - jím té fu - šky,
do ko - ší - ku dám je, po - dí - vám se na ně jak jsou vše - cky he - zký he - zký.

Hudba – Na tom Bošileckým mostku. Vyletěla holubička, Hostěrádky – Rešov: Oliva, 2001, str. 32

Text – Blanka Měřinská

V této písni můžeme pomocí různých cvičení uvolňovat končetiny, koncentrovat se na cvičení, učíme klienty rozlišovat nahoře-dole, snažíme se o to, aby se pohybovali samostatně. Učitel klienty shromáždí do kroužku nebo do řady vedle sebe, podle možností prostoru na cvičení. Pokud má zařízení v herně libovolné košíky nebo misky na hračky a barevné míčky, položí učitel před každého klienta „košík s ovocem“. Učitel zahájí zpěv a klientům předcvičuje. Natahuje postupně ruce ke stropu, simuluje uchopování, trhá ovoce. Poté se předkloní a snaží se rukama dotknout košíku, ukládá do něho ovoce. Zdatnější klienti mohou košík i zvednout, podívat se na něho a opět položit na podlahu.

Pec nám spadla - TANEČEK

Živě

1. My jsme vel - cí ka - ma - rá - di, za ru - ce se dr - ží - me,
2. Na ko - be - rec leh - ne - me si, o - či pě - kně zav - ře - me,

5

ko - leč - ko jsme u - dě - la - li, ta - ne - ček tan - cu - je - me.
ru - ce klid - ně po - lo - ží - me, a a - ni se neh - ne - me.

Hudba – Pec nám spadla. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 22

Text – Blanka Měřinská

Pomocí tanečku, u kterého si zazpíváme tuto píseň, rozvíjíme u klientů jemnou a hrubou motoriku, snažíme se v nich utvářet spolupráci s ostatními žáky, koncentrovat se na určitou činnost, orientovat se ve známém prostředí, relaxovat při hudbě, vytvořit si k hudbě vztah, nebo se alespoň aktivně zapojit do hudebně-pohybových aktivit. Z praxí v mateřských školách, školní družině, základních školách vím, že děti mají rády aktivity, kde se střídá taneček a pak klid na koberci (např. „Chodí pešek okolo“, „Pec nám spadla“ apod.). Učitel klienty shromáždí do kroužku a vyzve je, aby se drželi za ruce. Za zpěvu první sloky se klienti mohou v kolečku opatrně pohybovat. Můžeme sloku několikrát opakovat, při opakování můžeme vyzvat ke změně směru kolečka. Před druhou slokou může učitel vyzvat klienty, aby se pustili a opatrně si lehli na zem. Druhou sloku zazpíváme a může následovat chvilka relaxování, ticha, odpočinku se zavřenými očima. K tomu klienty vedeme jemnými pokyny. Poté je vyzveme, aby vstali a taneček opakujeme od první sloky.

To je zlatý posvícení - PROCHÁZKA

Rychle

The musical score is written for two staves in 2/4 time. The key signature has one flat (B-flat). The melody consists of eighth notes. Chords are indicated by letters F and C above the notes. The lyrics are written below the notes.

5

Ven - ku krás - ně slun - ce sví - tí, to zas bu - de pří - ma den,
o - ble - če - me svo - ji bun - du, půj - dem rych - le vši - chni ven.

Hudba – To je zlatý posvícení. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 38

Text – Blanka Měřínská

Při přípravě na procházku si můžeme zazpívat tuto píseň, která má podpořit samostatný pohyb klientů, rozvíjet jejich aktivní pohyb, nácvik chůze s oporou, s dopomocí, stimulace pohybu v prostoru, rozvíjet znalosti v zásadách správného držení těla. Touto písní jsem chtěla klienty namotivovat, aby se těšili na procházku, na pobyt mimo budovu. Opět jsem si vybavila praxi a odchod dětí z mateřské školy nebo ze školní družiny ven na dvůr, na zahradu. Jejich radost, těšení se, hemžení, přípravu na pobyt venku. Píseň můžeme situačně vložit buď při oblékání na procházku, nebo při přesunu ven ze zařízení.

Zlatá brána - CVIČENÍ

Živě

The image shows a musical score for a song titled 'Zlatá brána - Cvičení'. It consists of two staves of music in 2/4 time. The first staff has a key signature of one flat (B-flat) and a common time signature. The melody is written in a simple, rhythmic style. The second staff continues the melody and includes a double bar line at the end. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics are written below the notes.

C Am Em Am C Am Em Am C Am Em Am C Am Em Am C Em G⁷
Bu - de - me ted' tě - lo cvi - čít, ru - ce, no - hy, troš - ku mu - čít, na - ho - ru dej je,
11 C Em G⁷ C G⁷ Em G⁷ C G⁷ Em G⁷ C
a pak za - se svěs je za - tře - pe - me s ni - mi ted', na - ros - tou mi sva - ly hned.

Hudba – Zlatá brána. [www. slideplayer.cz/slide/](http://www.slideplayer.cz/slide/), cit. 20.1.2017

Text – Blanka Měřinská

Cílem této písně je s dopomocí zvládat úkony ke cvičení, reagovat na pokyny ke cvičení, dle svých možností rozvíjet motoriku a koordinaci pohybů a poloh, rozvíjet hybnost – polohování, uvolňovací cvičení apod. Píseň je tvořena pro klienty všech skupin, všech stupňů postižení. Jednoduché pokyny, jednoduché cviky, aby klienti měli radost z každého cviku, který se pod vedením učitele povede. Před očima jsem měla jak klienty pohyblivé, tak vozíčkáře. Všichni mají radost z pohybu v rámci svých možností. Jednoduché cviky lze cvičit ve stoje nebo v sedu na koberci podle pohybových možností klientů. Učitel klientům předcvičuje za zpěvu písně. Ve stoje zvedáme ruce, v sedě se mohou klienti pokusit zvednout jednu nohu a zlehka s ní zatřepat, nebo vyvodit jakýkoliv znatelný pohyb. Učitel může podle potřeby s pohybem pomáhat.

8 Sociální rovina

V této rovině jsem vytvořila dvě kategorie. Jedna řeší okamžiky na začátku a na konci dne. Jsou to písňe vhodné na přivítání klienta a na rozloučení při odchodu domů. Druhá kategorie jsou písňe z oblasti sociálně emoční roviny. Pomáhají v situaci, kdy řešíme s klientem smutek, špatnou náladu, zlobu, vztahy, přátelství, kontakt, schopnost podat ruku, pohyb ve skupině.

PŘIVÍTÁNÍ A ROZLOUČENÍ

Obě dvě části dne (ranní příchod a odpolední odchod) klienti považují za stresující chvíle. Klient, který přichází z domova, si mnohdy nese špatnou náladu, ranní únavu, rozmrzelost, stres a spěch rodičů. Opačným případem může být situace, kdy se nechce rozloučit s rodiči, má strach z kolektivu, je to pro něho krok do neznáma, rád by se ve dveřích otočil a odešel, je plný nejistoty a obav. Stejně stresující může být odpolední odchod z kolektivu.

Tyto písňe vznikly proto, aby klientům obě části dne ulehčily a zpříjemnily, aby byly zvládnuty v klidu, stres překonán. Klient by měl mít pocit sounáležitosti s kolektivem, měl by se cítit mezi přáteli, milován, očekáván. Stejně tak při odchodu slyší, že kamarádi jsou zde stále pro něho a zítra ráno na něho čekají. Je to pocit jistoty, bezpečí, opakování, rytmus.

Všechny písňe může zpívat sám učitel, nebo dva učitelé, a uvítat tak s úsměvem prvního příchozího klienta. Když je klientů ve třídě již více, můžeme je slovně vyzvat např. „pojd'te přivítat Františka, právě přišel", „přišla Anička, pojd'te, přivítáme ji společně". Můžeme udělat kruh a příchozího vyzvat, aby se do kruhu připojil. Nově příchozí by měl cítit radost z kamarádů, pocit přátelství, sounáležitosti. Ostatní klienti se tím současně učí jména kamarádů, opakují si je, zpěvem upevňují v paměti.

Pokud není vhodné dělat kruh, protože jsou klienti zabraní do individuální ranní aktivity, stačí je vyzvat, aby příchozího přivítali a pozvali zpěvem mezi sebe (na koberec, do herny apod.). Další možností je každému klientovi zazpívat až je kolektiv pohromadě, např. až jsou klienti u stolů v herně, všichni na koberci, na židlích atd.

Učitel má možnost si vybrat písně jednoduché, složitější, bez křestních jmen, se jmény. Pokud si vybere variantu se jmény, sám vhodně jméno upraví, aby se dobře klientům zpívalo a pamatovalo.

Kategorie PŘIVÍTÁNÍ

Běžela ovečka - PŘIVÍTÁNÍ



Jsme vši-chni přá-te-lé, smě-jem se ve-se-le, me-zi ná - mi ví-tej ru-ku svou nám po-dej.

Hudba – Běžela ovečka. Písníčka I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 21

Text – Blanka Měřínská

Cílem této písně je posílit u klientů vhodné sociální chování v kolektivu třídy v reálných situacích, vyjádřit, že mají někoho rádi, naučit je, aby se nebáli kontaktu s druhým člověkem – být schopen podat ruku.

Bratře Kubo - PŘIVÍTÁNÍ

Mírně

The musical score is written in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of two staves. The first staff is the vocal line, and the second staff is the piano accompaniment. The tempo is marked 'Mírně' (Moderato). The key signature has one sharp (F#). The score is divided into four measures. The first two measures of the vocal line are: 'Mi - lý Hon - zo, mi - lý Hon - zo,'. The last two measures are: 'ví - tej nám, ví - tej nám,'. The piano accompaniment follows the same four-measure structure. The lyrics for the piano part are: 'my tě má-me rá - di, my tě má-me rá - di, pojd' hned k nám, pojd' hned k nám.'

D

Mi - lý Hon - zo, mi - lý Hon - zo, ví - tej nám, ví - tej nám,

5 A⁷ D A⁷ D A⁷ D A⁷ D

my tě má-me rá - di, my tě má-me rá - di, pojd' hned k nám, pojd' hned k nám.

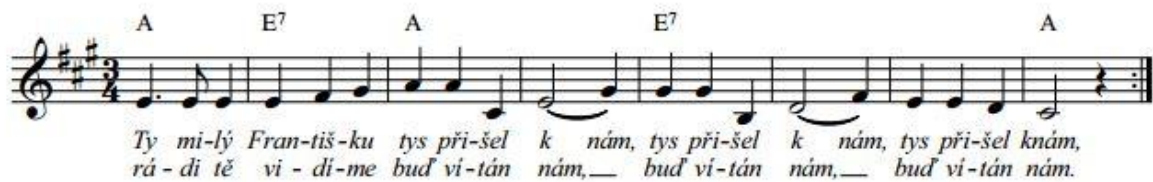
Hudba – Bratře Kubo. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 24

Text – Blanka Měřinská


Cílem této písně je naučit klienta reagovat na vlastní jméno dle individuálních možností, poznávat jména spolužáků, učitelů, vyjádřit emoce.

Červený šátečku - PŘIVÍTÁNÍ

Mírně



Ty mi-lý Fran-tiš-ku tys při-šel k nám, tys při-šel k nám, tys při-šel knám,
rá-di tě vi-di-me buď vi-tán nám, — buď vi-tán nám, — buď vi-tán nám.



Trá la la la, la la la, tří-da tě vi-ta-la, trá la la la la la la, vi-tá-me tě.

2. Ty jsi náš kamarád, [:tys přišel k nám:]
rádi tě vidíme, [:buď vítán nám.:]
Trá la la la, la la la, třída tě vítala, trá la la la, la la la, vítáme tě.

Hudba – Červený šátečku. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 32

Text – Blanka Měřinská

Všechny písně na uvítání si kladou za cíl překonat ostych. Psala jsem je pod dojmem vzpomínek na všechny praxe. Mnoho dětí a žáků zažívalo každé ráno stres, když se měli rozloučit s rodiči. Opět tu byl ostych z nového prostředí, z nových kamarádů. Opět tu byl ostych podat ruku, mluvit, přidat se ke kolektivu. Měla jsem snahu, aby se žák hned u dveří cítil dobře, aby byl radostně přijat, aby slyšel, že tu má kamarády, že ho má někdo rád, že je u přátel. Cílem je také rozpoznat začátek dne a reagovat na jméno.

Kdyby byl Bavorov - PŘIVÍTÁNÍ

Mírně rychle

The musical score is written for a single melodic line in treble clef, with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature. The tempo is marked 'Mírně rychle'. The score consists of two staves. The first staff contains the first six measures of the melody, with a repeat sign after the third measure. The second staff contains the remaining six measures. Chord symbols (A, E, D) are placed above the notes. The lyrics are written below the notes.

A E A D A

Ty mi - lý Fran - tiš - ku, jak - pak se dnes máš? My tě rá - di vi - dí - me,
Tě - šíš se za ná - mi, jsi rád že nás máš?

7 E A E A

pís - nič - ku ti zpí - vá - me. Ví - tej nám, Pojď hned k nám! To ti ří - ka - me.

Hudba – Kdyby byl Bavorov. Já, písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 30

Text – Blanka Měřinská

Cílem písně je reakce na vlastní jméno, poznávání jmen spolužáků, budování sociálních vztahů.

Pásla ovečky - PŘIVÍTÁNÍ

Moderato

Mi - lý Fran-tiš-ku, tys při-šel me-zi nás, mi - lý Fran-tiš-ku tys při-šel k nám.
9 E E7 A

My tě tu vši-chni ví - tá-me, rá - di tě za-se vi - dí-me, mi - lý
14 E A E A

Fran-tiš-ku, my tě tu če - cá me, mi - lý Fran-tiš-ku ví - tá-me tě.

Hudba – Pásla ovečky. Já, písnička, 2. vydání, Cheb: Music Cheb, 1995, str. 54

Text – Blanka Měřínská

Cílem písňe je naučit klienty budovat sociální vztahy, reagovat na jméno a poznávat jména spolužáků.

Beskyde, Beskyde - PŘIVÍTÁNÍ

Allegretto (rychleji)

The musical score is written in treble clef, 2/4 time, with a key signature of two sharps (F# and C#). It consists of two systems of music. The first system has four measures with chords A, E7, A, and D. The second system starts at measure 8 and has four measures with chords A, E7, A, and E7, followed by a final measure with chord A. The lyrics are provided in two versions: a first version and a second version.

1. Ta na - še ško - lič - ka, je hez - ká, ma - lič - ká, my si tu
 2. Ty jsi můj ka - ma - rád, já tě mám ta - ky rád, pů-jdem si

8 hra - je - me, ta - ky se smě - je - me, smě - je - me.
 spo - lu hrát, bu - dem se u - smí - vat, u - smí - vat.

Hudba – Beskyde, Beskyde. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 20

Text – Blanka Měřinská

Cílem písně je rozpoznat, kdo je můj kamarád a jaké je chování mezi kamarády, umět pozdravit nebo vyjádřit, že mám někoho rád.

Skákal pes - PŘIVÍTÁNÍ

Allegretto (rychleji)

The musical score is written in 2/4 time and consists of two staves. The first staff begins with a treble clef and a common time signature 'C'. The melody consists of quarter notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The lyrics are: Hon - zíč - ku, Hon - zíč - ku, ví - tej me - zi ná - mi. The second staff begins with a treble clef and a common time signature 'C'. The melody consists of quarter notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The lyrics are: pojd' hned k nám, pojd' hned k nám, my tě má - me rá - di. The score includes a fermata at the end of the second staff.

Hudba – Skákal pes. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 117

Text – Blanka Měřinská

Cílem písně je naučit klienty reagovat na jméno, dokázat pozdravit nebo sdělit, kdo je přítomný a kdo chybí. Tuto píseň bych využila jako individuální, pro jednotlivce. Velmi by mohla pomoci dětem stydlivým, špatně navazujícím kontakty, dětem s poruchami autistického spektra.

Kategorie ROZLOUČENÍ

Bratře Kubo - ROZLOUČENÍ

Mímě

The image shows a musical score for the song 'Bratře Kubo - ROZLOUČENÍ'. It consists of two staves of music in a 4/4 time signature with a key signature of one sharp (F#). The first staff is the vocal line, and the second staff is the guitar accompaniment. The lyrics are written below the notes. The guitar part starts with a '5' indicating a barre on the fifth fret. The lyrics are: 'Mi - lý Hon - zo, mi - lý Hon - zo, měj se fajn, měj se fajn, tě - sí - me se zí - tra, tě - ší - me se zí - tra, přijď zas k nám, přijď zas k nám.' The chords indicated above the notes are D, A7, and D.

Hudba – Bratře Kubo. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o, 1999, str. 24

Text – Blanka Měřinská

Písňe na rozloučení jsem psala pod dojmem situací, kdy klienti na praxi odcházeli domů. Na jedné straně rodiče, kteří je vyzvedávají, na druhé straně kamarádi, kteří je znovu ujišťují o přátelství a o tom, že se na ně zítra zase těší. Klienty, kteří byli během dne spokojeni, jsem chtěla uklidnit, že zítra opět budou mezi kamarády. Klienty, kteří kolektiv snáší hůře, jsem chtěla podpořit, aby druhý den neprožívali stres, ale uvědomili si, že jsou v kolektivu milovaní a očekávaní. Cílem této písňe je také reakce na jméno a rozpoznat konec dne, činnosti. Písňe na téma rozloučení zařazujeme do chvíle, kdy se klient musí připravit a chystá se domů. Ostatní klienty vyzveme ke zpěvu slovy „Honzík odchází, pojd'te se s ním rozloučit, pojd'te mu zazpívat“. Písňe začne učitel a klienti se přidávají. Na konci můžeme vyzvat klienty, aby si s Honzíkem např. podali ruce, pohladili, rozloučili se kontaktem, který je pro ně příjemný a který zvládají.

Já do lesa nepojedu - ROZLOUČENÍ

Vivace (živě)

Musical score for the song "Já do lesa nepojedu - ROZLOUČENÍ". The score is written in treble clef, key of D major (two sharps), and 2/4 time. It consists of three staves of music. The first staff starts with a treble clef and a key signature of two sharps. The melody is written in quarter and eighth notes. The lyrics are: "Mu-sí-me se roz-lou-či-ti, mu-sí-me se roz-lou-čit, zít-ra rá-no vsta-mu rych-le,". The second staff continues the melody with lyrics: "já tu s vá-mi zas chci být. Mám tu spou-stu ka-ma-rá - dů, a já s ni - mi". The third staff concludes the piece with lyrics: "jsem moc rád, tě-sím se, že bu-dem spo - lu že si bu-dem za-se hrát." Chord symbols (A, E7) are placed above the notes. Measure numbers 7 and 12 are indicated on the left side of the second and third staves respectively.

Hudba – Já do lesa nepojedu. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 48

Text – Blanka Měřínská

Cílem písně je rozpoznat konec dne, konec činnosti. Také si klient uvědomuje, že se druhý den bude těšit za přáteli, že je v kolektivu rád, nemá se čeho obávat, patří do skupiny.

Šel tudy - ROZLOUČENÍ

Mírně rychle

The image shows a musical score for the song 'Šel tudy - ROZLOUČENÍ'. It consists of two staves of music in the key of D major (one sharp) and 4/4 time. The tempo is marked 'Mírně rychle'. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notes are: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter). Chords are indicated above the staff: D (above the first measure), Em (above the third measure), A7 (above the fourth measure), and D (above the fifth measure). The lyrics 'A - nič - ko, A - nič - ko, mu - síš už jít do - mů,' are written below the first staff. The second staff has a treble clef and a key signature of one sharp. The notes are: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter). Chords are indicated below the staff: A (below the first measure), Em (below the second measure), A7 (below the third measure), and D (below the fourth measure). The lyrics 'zít - ra zas od rá - na bu - dem všich - ni spo - lu.' are written below the second staff. A '5' is written to the left of the second staff.

Hudba – Šel tudy. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 47

Text – Blanka Měřínská

Cílem písně je naučit klienty rozpoznat konec dne, činnosti a reagovat na jméno. Tuto píseň je vhodné vyžít jako individuální, pro jednoho klienta. Je vhodná i pro klienta, který se těžko loučí a nechce odejít domů. Vyjadřuje optimismus, že zítra zase bude v kolektivu.

SOCIÁLNĚ EMOČNÍ ROVINA

Písňe v této kategorii vznikly za účelem řešení různých emočních problémů a navazování kontaktů. Klient je smutný, přišel do třídy se špatnou náladou, nedaří se mu, nějaká činnost ho rozhněvala, nebo se jen ostýchá přidat ke kolektivu, bojí se navázat kontakt, stydí se, nedokáže sám podat ruku a dotknout se, je nejistý ve svých citech, nedokáže je vyjádřit, nevyzná se v nich, hledá si místo v kolektivu. Tyto problémy musí učitel jemnou a nenásilnou formou řešit. Pokud učitel postřehne, že takový problém nastal, zvolí píseň, která je tomuto tématu věnována a buď s klientem individuálně, nebo s celým kolektivem ji začne zpívat. Snaží se překonat emoční krizi, uvolnit klienta (hněv, smutek, špatná nálada), vtáhnout ho do kolektivu, do her, aby zapomněl, aby svoje trápení „vypíval“. Klient má získat jistotu, že na něho přátelé čekají, jsou tu pro něho, mají ho rádi, nemusí se bát jim podat ruku, jít k nim. Především u klientů s poruchami autistického spektra a stydlivých klientů jsou tyto písňe významnou pomůckou pro včlenění do kolektivu.

Boleslav, Boleslav - SMUTEK

Alla marcia (pochodem)

The image shows a musical score for the song 'Boleslav, Boleslav - SMUTEK'. It is written in G major (one sharp) and 2/4 time. The tempo is 'Alla marcia (pochodem)'. The score consists of two staves. The first staff has a key signature of one sharp and a 2/4 time signature. The melody starts on a D4 note. The lyrics under the first staff are: 'Smu - tný jsem, smu - tný jsem, a co s tím teď já,'. The second staff starts with a measure rest of 5 measures, then continues with the melody. The lyrics under the second staff are: 'ka - ma - rá - di po - hla - di mě, bu - de mi hned líp, líp.'. There are two endings for the second staff: the first ending leads back to the beginning of the second staff, and the second ending leads to a final cadence. Chord symbols D, A7, G, and D are placed above the notes.

Hudba – Boleslav, Boleslav. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 23

Text – Blanka Měřinská

Cílem této písňe je pomoci klientům vyjádřit emoce – smutek, mít někoho rád, vytvářet přátelské vztahy mezi jedinci. Klient si uvědomuje, že není se svým trápením sám, má oporu kolektivu.

Cib, cib, cibulenka - SMUTEK

Mírně

The image shows a musical score for the song 'Cib, cib, cibulenka - SMUTEK'. It consists of two staves of music in G major (one sharp) and 2/4 time. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 2/4 time signature. The tempo/mood is marked 'Mírně'. The melody is written on a single staff with a treble clef. The lyrics are written below the notes. The second staff continues the melody and includes a '7' at the beginning, indicating a seventh chord. The lyrics continue below the notes. Chord symbols are placed above and below the notes. A red 'H' is placed above the note 'já' in the second line of lyrics.

Ach ach je mi smu-tno, ach ach je mi smu-tno, ná-la-du já špa-tnou mám,
co já s tím jen u-dě-lám. Za vá-mi hned po-bě-žím, se vše-mi se po-tě-ším.

Hudba – Cib, cib, cibulenka. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 35

Text – Blanka Měřínská

Pomocí této písně mohou klienti vyjádřit emoci, naučit se komunikovat i přes jejich špatnou náladu a podpořit emoční zpracování.

Nestarej se ženo má - PŘÁTELSTVÍ

Žertovně

The image shows a musical score for the song 'Nestarej se ženo má - PŘÁTELSTVÍ'. It consists of two staves of music in 2/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The melody is written in a simple, rhythmic style. The lyrics are written below the notes. The first staff has four measures with lyrics: 'Dám ti ru - ku, mám tě rád, vždyť se do - bře zná - me,'. The second staff has four measures with lyrics: 'spo - le - čně si bu - dem hrát, ty můj ka - ma - rá - de.' Chord symbols are placed above the notes: F, C, C7, F in the first staff, and F, C, C7, F in the second staff. A small '5' is written below the first note of the second staff.

Dám ti ru - ku, mám tě rád, vždyť se do - bře zná - me,
spo - le - čně si bu - dem hrát, ty můj ka - ma - rá - de.

Hudba – Nestarej se ženo má. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 46

Text – Blanka Měřinská

Cílem této písně je pomoci klientům v navazování kontaktu s druhým člověkem, v projevení citů, nebo jim pomoci, aby byli schopni podat ruku.

Rybička maličká - VZTAHY

Mírně

Ty jsi můj ka-ma-rád, a já tě rád vi-dím, po-dej mi ru-ku svou, já už se ne - sty-dím.

Hudba – Rybička maličká. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 15

Text – Blanka Měřínská

Tato píseň vznikla pod dojmem situací, které ráno nastávají ve školkách, školách, když přijde žák z domova. Opět se musí rozkoukat, sebrat odvahu, odhodit ostych. Těmto žákům, dětem, jsem chtěla pomoci překonat ranní rozpaky. Cílem je tedy překonat sociální bariéry a dát najevo pozitivní emoce – štěstí, radost.

Sedí liška pod dubem - ÚSMĚV

Mírně

The musical score is written in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of two staves. The first staff begins with a treble clef, a B-flat key signature, and a 2/4 time signature. The melody starts on a quarter note G4, followed by quarter notes A4, Bb4, and C5. The second staff begins with a treble clef, a B-flat key signature, and a 2/4 time signature. The melody starts on a quarter note G4, followed by quarter notes A4, Bb4, and C5. The lyrics are written below the notes.

Je - den ú - směv na - le - vo, je - den ú - směv na - pra - vo,
my se má - me rá - di, my jsme ka - ma - rá - di.

Hudba – Sedí liška pod dubem. Maličká su 1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 39

Text – Blanka Měřinská

Při tvorbě této písně se mi vybavili vozíčkáři s nejtěžším postižením a jejich snaha otočit hlavu, podívat se na kamaráda, usmát se, orientovat se v prostoru, a jejich radost, když se tyto jednoduché úkony daří. Cílem je rozlišit napravo-nalevo, směrová orientace v prostoru – porozumění pojmům pro prostorovou orientaci, navazovat kontakt, vyjádřit emoce.

Tancovala žížala - ŠPATNÝ DEN

Živě

The musical score is written in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of two staves of music. The first staff starts with a treble clef and a key signature of one flat. The melody is composed of eighth and quarter notes. Above the staff, the chords F, C7, and F are indicated. The lyrics are: 'Já mám dnes - ka špat - ný den, nic se mi ne - da - ří, Jsem rád, že tu vši - chni jste, že jste ka - ma - rá - di,'. The second staff starts with a treble clef and a key signature of one flat. The melody continues with eighth and quarter notes. Above the staff, the chords F7, B, C7, and F are indicated. The lyrics are: 'vez - mu si já kníž - ku svou, ať mi o - či zá - ří, že jste vši - chni ve - se - lí, že mě má - te rá - di.'.

F C⁷ F

Já mám dnes - ka špat - ný den, nic se mi ne - da - ří,
Jsem rád, že tu vši - chni jste, že jste ka - ma - rá - di,

5 F⁷ B C⁷ F

vez - mu si já kníž - ku svou, ať mi o - či zá - ří.
že jste vši - chni ve - se - lí, že mě má - te rá - di.

Hudba – Tancovala žížala. Maličká su 2, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 7

Text – Blanka Měřínská

Cílem této písně je uvědomit si vlastní emoce, pocity, navazovat sociální vztahy, rozvíjet citové vztahy a navazovat kontakty.

Tančujte myši - PODÁNÍ RUKY

Mírně rychle

1. Pojď ry - chle za mnou, ru - ku mi po - dej,
dě - lá - me krou - žek, tak se k nám při - dej.

2. Budeme tančit, a ruce zvedat,
taky se točit, vesele zpívat.

Hudba – Tančujte myši. Maličká su 2, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 23

Text – Blanka Měřínská

Cílem této písně je pomoci klientům v navazování kontaktu s druhým člověkem, nebát se skupiny, cítit její přátelství a pomoc. Klient by měl společně s kolektivem vyjádřit radost z přátelství, z pohybu, uvolnit se, usmívat se, dát průchod svým emocím.

Tovačov, Tovačov - NÁLADY

Moderato

G D7

8 *Ne-zlob se, ne-mrač se, pojd' pě-kně za ná-mi, ve-zmi si pas-tel-ky, kre-sli si*

13 *tu s ná - mi, hu - já, hu - ja - ja, hu - já, hu - ja - ja,*

hu - já, hu - ja - ja, kre - sli si tu.

Hudba – Tovačov, Tovačov. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 131

Text – Blanka Měřinská

Cílem této písně je aktivita zaměřená na kolektiv, vyjádření radosti, navazování kontaktu s okolím. Má klientovi pomoci překonat špatnou náladu a s úsměvem se zapojit do činnosti.

Už je to uděláno - KAMARÁD

Rychle

The image shows a musical score for the song 'Už je to uděláno - KAMARÁD'. It consists of two staves of music in a treble clef with a common time signature (C). The melody is written on a single line. Chords are indicated by letters C and G above the notes. The lyrics are written below the notes. The first staff contains the first line of lyrics, and the second staff contains the second line. A small number '5' is written to the left of the second staff.

C C G C C C G C

Nás je tu vel - ká spou - sta, nás je tu hod - ně moc,

5 G C G C C C G C

vši - chni jsme tu ka - ma - rá - di a má - me se rá - di moc.

Hudba – Už je to uděláno. www.pavelhokr.cz/soubory/noty/Uz%20je%20to%20udelano.pdf,
cit. 21. 1. 2017

Text – Blanka Měřínská

Cílem této písně je budování sociální vztahů a určitá tolerance ostatních spolužáků.
Klient si uvědomuje, že patří do kolektivu mezi přátele.

Voděnka studená - NAŠTVANOST

Lento (pomalu)

The musical score is written in 2/4 time and consists of two staves. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The tempo is marked 'Lento (pomalu)'. The melody is simple, with notes corresponding to the lyrics. Chords are indicated above the staff: C, F, C, G7, C, G7. The second staff begins with a bass clef and a '6' above it, indicating a six-string guitar. The melody is the same as the first staff. Chords are indicated below the staff: C, F, C, F, C, G7, C. The lyrics are written below the notes.

Ty mi - lý Fran - ti - šku, ne - mrač se, pojd' hned k nám,
ne - zlob se, ne - tru - cuj, u - směj se a pojd' k nám.

Hudba – Voděnka studená. Písnička I., Bratislava: Osvit: Dolis, s.r.o., 1999, str. 139

Text – Blanka Měřinská

Cílem této písně je naučit klienty ovládat emoce. Vyjadřuje podporu kolektivu, předkládá postup pro vyjádření emocí, nálad, prožitků.

9 Hymny

Hymny byly vytvořeny za účelem upevnění pocitu jistoty, bezpečí, sounáležitosti, přátelství, pevného bodu v rytmu dne. Každá hymna svým textem povzbuzuje klienta k tomu, aby se nebál být v kolektivu, aby se na denní program těšil. Připomíná mu chvílky, které má rád - čtení pohádek, oběd, oblíbené jídlo, zpívání, setkání s kamarády, odpočinek. Hymna by se měla zpívat každý den, měla by se stát součástí života klienta, zpívat pro radost a povzbuzení. Je vhodné ji zařadit např. do chvílky, kdy jsou již přítomni všichni klienti a den v zařízení tak začíná. Učitel má možnost si vybrat náročnost melodie a textu podle složení skupiny a schopností klientů, nebo podle aktivit obsažených v textu. Může si vybrat i vhodné sloky. Ráno sloku na přivítání, odpoledne sloku na rozloučení (např. hymna Jeden, dva, tři). Klienty si shromáždí k sobě a vyzve je, aby se ke zpěvu přidali.

Černá vlna na bílém beránku - HYMNA

Mírně rychle

The image shows a musical score for a hymn. It consists of two staves of music in 2/4 time. The first staff has a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The second staff has a treble clef and a key signature of one flat. The music is accompanied by guitar chords: F, Dm, G, C, G, Em, Am, D7, G in the first line; and F, G, C, Dm, G7, C in the second line. The lyrics are written below the notes.

1. Já tu spě - chám ve - se - le do ško - ly, já tu spě - chám ve - se - le do ško - ly,
2. V po le - dne zas na po - lé - vku spě - chám, v po - le - dne zas na po - lé - vku spě - chám,
9 bu - du psát a zpí - vat, bu - du psát a zpí - vat i dě - lat ú - ko - ly.
ma - so i bram - bo - ry, ma - so i bram - bo - ry, též ja - blí - čko si dám.

3. Odpoledne na pohádku čekám,
odpoledne na pohádku čekám,
tiše já poslouchám, tiše já poslouchám,
vyrušit se nedám.

Hudba – Černá vlna na bílém beránku. Hrajeme si s písničkou, Praha: Portál, 2012, str. 42

Text – Blanka Měřinská

Halí belí - HYMNA

Mímě

C G C C G C C G C C G C

1. My se má - me vši - chni rá - di, vždyť jsme vel - cí ka - ma - rá - di.
2. Rá no vsta - nem, šup z po - ste - le, jdu do sko - ly, mám se skvě - le.

3. Čekají mě kamarádi,
my se máme všichni rádi.
4. Spolu čteme, i zpíváme,
do práce se vždycky dáme.
5. V poledne pak spolu jíme,
maso, rýží, vše si dáme.
6. Zeleninu rádi máme
jíme slušně, nereptáme.
7. A když přijde klidu chvílka
pohádka pak na nás čeká.
8. Každý den je prostě prima
ať je teplo, nebo zima.

Hudba – Blanka Měřínská – inspirace na

www.jevicko.org/Archiv/paloucek/fouakni/02halibeli.aspx, cit. 20. 1. 2017

Text – Blanka Měřínská

Halí belí - HYMNA

Mírně

C G C C G C C G C C G C

1. Do bré rá - no pře - je - me ti, my jsme vši - chni hod - né dě - ti.
2. A když se těd' po - zdra - ví - me, do prá - ce se ry chle dá - me.

3. Vezmem pera, vezme tužky,
spočítáme jabka, hrušky.

4. My jsme prostě skvělí žáci,
nejsme žádní ulejšáci.

5. A když budem unavení
o přestávce práce není.

6. V poledne pak obědváme
polévku a maso máme.

7. Po škole se rozloučíme,
v postýlce pak doma spíme.

Hudba – Blanka Měřínská – inspirace na

www.jevicko.org/Archiv/paloucek/fouakni/02halibeli.aspx, cit. 20. 1. 2017

Text – Blanka Měřínská

Jeden, dva, tři - HYMNA

Vesele

The musical score is written for a single melodic line in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is simple and rhythmic, with notes corresponding to the lyrics. Above the first staff, the chords D, A, D, D, A, D are indicated. Below the first staff, two versions of the lyrics are provided: 1. Je - den, dva, tři čty - ři pět, no - vé rá - no je tu hned, and 2. Je - den, dva, tři čty - ři pět, v po - le - dne bych ně - co sněd, with a '5' written below the first measure. The second staff continues the melody with notes corresponding to the lyrics: ví - tej nám, pojd' hned k nám, po - hla - ze - ní hned ti dám. Below the second staff, the lyrics are: ví - tej nám, pojd' hned k nám, ne - buď sám, do - brý o - běd já ti dám. Above the second staff, the chords D, A, D, A7, D are indicated.

3. Po obědě postýlka,
čeká na tě pohádka,
mám je rád, chci je znát,
budem tiše poslouchat.

4. Hezký den teď končí nám,
rozloučit se musím já,
přijdu zas, mezi vás,
ráno tady budu zas.

Hudba – Jeden, dva, tři. Maličká su1, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000, str. 24

Text – Blanka Měřínská

Prší, prší - HYMNA

Živě

The musical score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is simple, consisting of quarter notes. The second staff also has a treble clef and a key signature of one sharp. It includes a repeat sign at the beginning and ends with a double bar line and repeat dots. The lyrics are written below the notes, with some words on two lines. Chord symbols (D, A7) are placed above the notes.

D D

1. *A* my žá - ci, skvě - lí, mi - lí, do ško - ly jsme při - pra - ve - ni,
2. *Kaž - dé* rá - no vsta - nem rá - di, če - ka - jí nás ka - ma - rá - di,
5 A⁷ D A⁷ D

u - či - me se ma - lo - vat, čist a psát a po - či - tat.
bu - de - me si ta - ky hrát, zpí - vat, ská - kat, tan - co - vat.

3. *A* když budu unavení
o přestávce práce není,
[:odpočnem si maličko,
sníme chléb i jablíčko.:]

Hudba – Prší, prší. Maličká su 2, 2. vydání, Přerov: Jasto, 2000

Text – Blanka Měřínská

10 Diskuze

Pevně věřím, že se v diplomové práci podařilo zvládnout všechna očekávaná úskalí a omezení, se kterými jsme počítali. Vznikla didaktická pomůcka, která odpovídá možnostem klientů i učitelů. Našel se dostatečný počet použitelných písní. Písně jsou jednoduché, nekladou nároky na hudební vzdělání učitelů, nejsou náročné na zpěv a doprovod. Všechny vybrané melodie jsou všeobecně známé, učitelé s jejich použitím nebudou mít problémy. Písně svojí jednoduchostí respektují možnosti klientů s mentálním postižením. Snahou bylo vytvořit texty, které obsahují jednoduchá slova, žádné jazykolamy, jsou obsahem zcela pozitivní, nenásilnou formou i poučné. Texty chválí, povzbuzují, uklidňují, některé oslovují klienta i jménem. Věřím, že tím jsme se vyhnuli nebezpečí, že text klienta nějak rozruší. Protože předem neznáme reakce klientů, požadavky učitelů, odezvu z praxe, byla snaha vyhovět všem, pamatovat na co nejvíce situací. Tím pádem se počet písní s terapeutickým obsahem neustále rozšiřoval až na konečný počet 55. Počet setů, jejich obsah, zaměření písní je tím pádem podle mého názoru dostačující a velmi pestrý. Věřím, že každý učitel si může vybrat ze setu to, co okamžitě potřebuje. Snahou bylo respektovat jak věk klienta (spektrum rehabilitační třídy je velmi široké), tak jeho mentální možnosti. Vznikly písně určené pro celou třídu i písně pouze pro jednoho klienta, se kterým bude učitel aktuálně pracovat. Odpovědět v této fázi na otázky, jak reagují na písně klienti, jak jsme zvládli úskalí jejich zapojení do písní, není možné. Zde potřebujeme zpětnou vazbu z praxe.

Domnívám se, že vznikla zajímavá didaktická pomůcka. Věřím, že by pro svoji jednoduchost a univerzálnost mohly tyto didaktické sady najít uplatnění i např. v běžných mateřských školách, praktických školách, prostě všude, kde se pracuje na rozvoji osobnosti klienta či dítěte, bez ohledu na to, že prvotním záměrem bylo jejich terapeutické využití v rehabilitačních třídách. Ohlasy přátel z mého nejbližšího okolí - např. učitelky pracující v mateřských školách nebo v první třídě ZŠ - jsou velmi pozitivní. Již nyní projevují zájem o konečnou podobu setů a mají chuť je vyzkoušet ve své praxi. Zde by se nabízela možnost učinit další krok. Bylo by zajímavé zjistit, s jakým výsledkem byly didaktické sady v praxi použity, jaký na ně má odborná veřejnost názor, jaké k nim má připomínky, ale především - jak na ně reagovali klienti, žáci, děti. Nejen v rehabilitačních třídách, ale i v mateřských školách a školách všech typů.

Věřím, že diplomová práce by následně mohla odstartovat malý výzkum v praxi. Didaktické sety jsou prvoplánově navrženy tak, aby u klientů v rehabilitačních třídách rozvíjely sebeobslužné činnosti, rozvíjely řeč, motoriku, paměť, pomáhaly vyjadřovat emoce, jsou zaměřené na relaxování, vytváření sociálních vazeb, atd. Pro tyto účely je jistě bude možné použít i pro děti předškolního a mladšího školního věku v běžných zařízeních. Didaktické sety by si tedy mohla pořídit různá zařízení, mateřské školy, základní školy na prvním stupni, mateřská centra nebo i jednotlivé maminky jako samostatnou publikaci. Zde mám na mysli jak maminky z nejširší veřejnosti, tak maminky klientů z rehabilitačních tříd. Mohly by se zařízením spolupracovat a stejnou píseň, na kterou klient dobře reaguje ve třídě, využívat i v domácím prostředí (mytí rukou, osobní hygiena, zklidnění atd.). Bylo by rovněž zajímavé shromáždit právě poznámky, doplňky, postřehy, nápady, požadavky pro práci s didaktickými sety, které by si uživatelé k písním značili. Zajímavá by byla i zpětná vazba z praxe, jak klienti na písně reagují, jaké dělají pokroky, jak se práce se sety osvědčila. Zde mne osobně zajímají např. reakce klientů s poruchou autistického spektra. Možná by uživatelé vznesli požadavky na vznik dalších písní se speciálním zaměřením nebo pro konkrétního klienta a jeho potřeby, které v setech např. nenašli a chybí jim. Tyto poznatky by se daly využít při psaní další práce, např. disertační, která by navazovala na tuto diplomovou práci. Konkrétně by se zaměřila na využití lidových písní s terapeutickým záměrem u osob s mentálním postižením zařazených v rehabilitačních třídách nebo pouze na využití těchto lidových písní ve školských zařízeních, mateřských školách, prvních třídách základních škol apod. Podle zaměření by si tato práce kladla i otázky a cíle. Pokud bychom pokračovali ve stejné linii a sledovali výsledky využití setů právě v rehabilitačních třídách, vyvstávají otázky:

- Mají učitelé vůbec zájem je používat?
- Jsou sety pro učitele či pracovníky dostatečně srozumitelné, umí je použít?
- Jsou pro ně přehledné?
- Který set jim nejvíce vyhovuje a nejčastěji ho používají?
- Existuje v zařízení nějaký top 10 nejoblíbenějších písní?
- Který set by potřebovali rozšířit, jaká píseň jim chybí na konkrétní činnost?
- Která věková kategorie nejlépe na písně reaguje?
- Kteří klienti (s jakým postižením) na písně dobře reagují?
- Kteří klienti (podle druhu postižení) písně nepřijali?

- Zaznamenali vyučující pokrok ve vývoji osobnosti klienta v souvislosti s užíváním setů?
- Využívají vyučující hymny?
- Jsou více využívány píšně individuální, pro jednoho klienta, nebo píšně všeobecné pro celou skupinu?
- Pracují učitelé více s jednotlivcem, nebo s celým kolektivem?
- Jaké nedostatky v setech zaznamenali? Mají kritické poznámky a postřehy? Co jim v setech chybí?

Na tyto otázky nám může odpovědět jen následné šetření v praxi, nebo konkrétní pedagog, který s rehabilitační třídou pracuje a sety používá. Protože se hodlám po ukončení studia věnovat speciální pedagogice v praxi, i já se těším na využití setů ve svém povolání i v osobním životě. Hodlám do práce s didaktickými sety zapojit mateřská centra, centra pro rodinu a děti v mém okolí, děti mých přátel a příbuzných. Bude to první krok, jak sety využít a získat zpětnou vazbu.

Závěr

Tématem této diplomové práce byly lidové písně s terapeutickým záměrem u osob s mentálním postižením umístěných v rehabilitačních třídách.

V teoretické části se diplomová práce podrobně zabývá tématy jako jsou lidová hudba, lidové písně, říkadla, hudebně pohybové činnosti, vliv lidové hudby na rozvoj osobnosti člověka. Vysvětluje také význam dramaturgie a improvizace při práci s klienty, poskytuje návod, jak pracovat s lidovou písní u klientů s mentálním postižením. Protože cílovou skupinou jsou osoby s mentálním postižením, teoretická část velmi podrobně osvětluje terminologii z této oblasti - mentální postižení, etiologii, klasifikaci a charakteristiku mentálního postižení. Zmiňuje se také o možnosti vzdělávání těchto osob a tím pádem i o zařazení hudební výchovy do jejich vzdělávacího procesu. Velmi důležité je také osvětlení termínu rehabilitační třída, její poslání a učební osnovy, protože na tuto skupinu je přednostně zaměřena diplomová práce. Další kapitolou teoretické části je terapeutický proces, tedy muzikoterapie. Osvětluje muzikoterapii ve speciální pedagogice a především u osob s mentálním postižením. Pro pochopení struktury a tvorby praktické části bylo nutné vysvětlit pojem biopsychosociální model člověka. Z jeho rovin se následně vycházelo při tvorbě jednotlivých didaktických setů.

Praktická část je rozdělena na tři základní roviny - biologická rovina, psychologická rovina, sociální rovina. Samostatnou kapitolou jsou hymny. U každé roviny vznikly sety deseti různých písní, na závěr jsou zařazeny hymny. Každá píseň má svůj specifický cíl, zaměření, účel, za kterým byla vytvořena. Při tvorbě setů byly respektovány všechny zásady a znalosti, které byly popsány v teoretické části jak pro práci s lidovou písní, tak pro využití lidové písně při práci s klienty. Žádná melodie ani text se v setech neopakuje. Celkem praktická část obsahuje 50 různých písní a 5 hymen. Didaktické sety jsou připraveny k okamžitému použití, bez nutnosti jakékoliv úpravy. Pěvně věřím, že v praktické části se podařilo zvládnout všechna úskalí, která se očekávala. Podařilo se najít dostatečný počet lidových písní a složit texty odpovídající mentalitě klientů v rehabilitačních třídách. Byly vytvořeny texty jak pro jednotlivce, tak pro práci s celou skupinou. Při tvorbě setů byly splněny všechny didaktické zásady, které jsme si pro práci s klienty vytyčili v teoretické části. Hlavním přínosem této diplomové práce je právě vznik didaktických setů, které jsou věnované všem pedagogům pracujícím s klienty v rehabilitačních třídách.

Sety jsou pestré a bohaté, písně a doprovody jsou natolik jednoduché, že je každý pedagog zvládne. Každý učitel si může vybrat podle situace vhodnou píseň. V setu je i doprovod, komentář, cíl písně, záměr, jednoduchý didaktický návod. Sety jsou tedy připravené k okamžitému použití v praxi. Melodie jsou jednoduché, nekladou vysoké nároky na zpěv či doprovod ať už učitele nebo klientů, texty jsou krátké a nenáročné, všechny písně jsou zásadně pozitivně laděné. Jenom zpětná vazba z praxe by mohla ukázat, zda jsou sety úspěšné, jak se využívají v denním životě rehabilitačních tříd, jaké k nim mají uživatelé připomínky, jak jim vyhovují, jak klientům a učitelům pomáhají, kde mají slabá místa, jak na ně klienti reagují. Tyto otázky zatím nemohu zodpovědět, ale mohly by být námětem pro další výzkum a samostatnou práci, která by nás přenesla o krok dál.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BENDO VÁ, Petra a Pavel ZIKL. *Dítě s mentálním postižením ve škole*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada).
2. BERAN, Jiří. *Lékařská psychologie v praxi*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada).
3. BERDYCHOVÁ, Jana. *Rytmická gymnastika a tanec pro děti*. Praha: Olympia, 1973.
4. BINDEROVÁ, Eva. *České lidové tance pro 1. až 8. ročník hudební a taneční školy*. Praha: SPN, 1990. Učebnice pro střední školy.
5. BROUČEK, Stanislav a Richard JEŘÁBEK, ed. *Lidová kultura: národopisná encyklopedie Čech, Moravy a Slezska*. Praha: Etnologický ústav Akademie věd České republiky v Praze a Ústav evropské etnologie Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně v nakl. Mladá fronta, 2007.
6. ČERNÁ, Marie, Jaroslava ZEMKOVÁ a Josef NOVOTNÝ. *Kapitoly z psychopedie*. Praha: Univerzita Karlova, 1982.
7. DOLEJŠÍ, Mojmír. *K otázkám psychologie mentální retardace*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha: Avicenum, 1983.
8. DOSEDLOVÁ, Jaroslava a Jiří KANTOR. *Tanečně-pohybová terapie a muzikoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013.
9. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2011.
10. FRANIOK, Petr. *Vzdělávání osob s mentálním postižením: (inkluzivní vzdělávání s přihlédnutím k žákům s mentálním postižením)*. Vyd. 2., opr. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2007.
11. HENDRICH, Josef. *Didaktika cizích jazyků*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. Učebnice pro vysoké školy.
12. HURNÍK, Ilja a Petr EBEN. *Česká Orffova škola*. 2. vyd. Praha: Supraphon, 1982.
13. *Já písnička: zpěvník pro žáky základních škol: pro 1.-5. třídu*. Cheb: Music Cheb, c1994.
14. *Já písnička: zpěvník pro žáky základních škol: pro 5.-9. třídu*. Cheb: Music Cheb, c1994.
15. JANKŮ, K. *Využívání metody Snoezelen u osob s mentálním postižením*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská universita v Ostravě, 2010.

16. JENČKOVÁ, Eva. *Hudba v současné škole: výběrová řada: Rytmy zimy*. Hradec Králové: Tandem, 2008.
17. KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009.
18. KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada).
19. KANTOR, Jiří, Svatava DRLÍČKOVÁ, Martina FRIEDLOVÁ, Jana WEBER, Jan KOUCUN, Martina KOMZÁKOVÁ a Lenka KRUŽÍKOVÁ. *Muzikoterapie a arteterapie pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami*. V Opavě: Slezská univerzita v Opavě, Filozoficko-přírodovědecká fakulta, 2014.
20. KODEJŠKA, Miloš. *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2002.
21. KOMENSKÝ, Jan Amos. *Informatorium školy mateřské*. Vyd. v nakl. Academia 2. Praha: Academia, 2007. Europa (Academia).
22. KOTEK, Josef. *Dějiny české populární hudby a zpěvu: 19. a 20. století*. Praha: Academia, 1994.
23. KRIVOŠÍKOVÁ, Mária. *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada, 2011.
24. KRUŽÍKOVÁ, Lenka. *Kontaktní písně v muzikoterapii: Komparace hudebního materiálu aplikovaného v českém a americkém muzikoterapeutickém prostředí*. Olomouc, 2013. Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Prof. PaedDr. Jiří Luska, CSc.
25. KRÍŽKOVSKÁ, Petra. *Problematika edukace osob s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011.
26. KRÍŽOVÁ, Alena, Martina PAVLICOVÁ a Miroslav VÁLKA. *Lidové tradice jako součást kulturního dědictví*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. Etnologické studie.
27. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Praha: Portál, 2000.
28. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Písničky a říkadla s tancem: náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Vydání páté. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2015.
29. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Řemesla ve hře, písni a tanci*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2009.
30. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2013.

31. KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami: od 4 let do 9 let*. Praha: Portál, 2006.
32. MIŠURCOVÁ, Věra. *Hry se zpěvem: metodický průvodce k souboru gram. desek pro mateřské školy*. 4. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969. Na pomoc učitelům a vychovatelům.
33. MONATOVÁ, Lili. *Pedagogika speciální*. Brno: Masarykova univerzita, 1994.
34. MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada).
35. MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice: teorie a metodika*. V Olomouci: Univerzita Palackého, 2005.
36. NORDOFF, P., ROBBINS, C. *Music Therapy in Special Education*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers, 2006.
37. NORDOFF, P., ROBBINS, C. *Music Therapy in Special Education*. Inc. Sant Louis: MMB Music, 2003.
38. OLIVA, Petr. *Vyletěla holubička: 110 nejznámějších lidových písní z Čech*. Brno: DaL, 2001.
39. OPATŘILOVÁ, Dagmar a Marie VÍTKOVÁ. *Faktory úspěchu ve vztahu k inkluzivnímu vzdělávání u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami: Factors of success in context with inclusive education of pupils with special educational needs*. Brno: Masarykova univerzita, 2012.
40. PAJER, Jiří. *Svět lidové písně*. Strážnice: Ústav lidového umění, 1989.
41. PAVLICOVÁ, Martina. *Cestami lidového tance: Zdenka Jelínková a česká etnochoreologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. Etnologické studie.
42. PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999.
43. PIPEKOVÁ, Jarmila, ed. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006.
44. PIPEKOVÁ, Jarmila. *Osoby s mentálním postižením ve světle současných edukativních trendů*. Brno: MSD, 2006.
45. *Písnička*. Praha: Ottovo nakladatelství v divizi Cesty, 1999.
46. *Písnička: zpěvník pro II. stupeň základní školy*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2005.
47. POLÁČEK, Jan. *Lidové písně z Hané: sbírka jednohlasých lidových písní*. Boskovice: Albert, 2011.

48. POSPÍŠILOVÁ, Jana a Lucie UHLÍKOVÁ. *Folklór dětí a jeho etnologický výzkum: metodologická příručka*. Brno: Etnologický ústav AV ČR Praha - pracoviště Brno, 2014.
49. SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013.
50. SEDLÁK, František. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Supraphon, 1989. Comenium musicum (Supraphon).
51. SEDLÁK, František. *Základy hudební psychologie: učebnice pro studenty pedagogických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy.
52. SEIDEL, Jan. *Národ v písni*. 2. vyd. Praha, 1941.
53. SCHWARTZ, E. K. *You and Me Makes We. A growing Together Songbook*. Melrose, MA: Center for Early Childhood Music Therapy, LLC, 2012.
54. SIROVÁTKA, Oldřich. *Folklóristické studie*. Brno: Etnologický ústav Akademie věd České republiky, 2002.
55. SIROVÁTKA, Oldřich. *Město pod Špilberkem: o lidové kultuře, tradicích a životě lidí v Brně a okolí*. Brno: Doplněk, 1993.
56. SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada).
57. STOJAN, Jaroslav. *Maličká su 1: učebnice hudební výchovy pro děti mateřské a základní školy*. Přerov: Jasto, 2000.
58. STOJAN, Jaroslav. *Maličká su 2: učebnice hudební výchovy pro děti mateřské a základní školy*. Přerov: Jasto, 2000.
59. STOJAN, Jaroslav. *Maličká su 3: učebnice hudební výchovy pro děti mateřské a základní školy*. Přerov: Jasto, 2000.
60. STUDENKA, František a Marie PAZDÍRKOVÁ. *Náš kraj: folklór, obyčeje, historie, nářečí a jména v tradici a současnosti družstevních vesnic Moravská Nová Ves, Hrušky, Týnec a Tvrdonice*. Ilustroval Augustin ŠIK, ilustroval Aleš ČERNÝ. Brno: Muzejní a vlastivědná společnost, 1982. Vlastivědná knihovna moravská.
61. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Hrajeme si s písničkou: zpěvník s návody na hry pro děti*. Praha: Portál, 2012.
62. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk a Alena TICHÁ. *Lidové písničky a hry s nimi*. Praha: Portál, 1999. Nápad, hry, tvořivost.

63. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk, Alena TICHÁ a Věra BUREŠOVÁ. *Písničky a jejich dramaturgie: [zpěvník pro děti předškolního a školního věku]*. Ilustroval Josef PALEČEK. Praha: Portál, 2000. Nápad, hra, tvořivost.
64. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011.
65. ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2003. Speciální pedagogika (Portál).
66. ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. Praha: Portál, 2000. Speciální pedagogika (Portál).
67. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Úvod do psychopedie*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2003.
68. TYLLNER, Lubomír, Jiří TRAXLER a Věra THOŘOVÁ. *Průvodce po pramenech lidových písní, hudby a tanců v Čechách*. Praha: Etnologický ústav Akademie věd České republiky, 2015.
69. VÁGNEROVÁ, M.: *Psychologie dítěte pro speciální pedagogy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
70. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vydání čtvrté. Praha: Portál, 2008.
71. VALENTA, Milan a Olga KREJČÍŘOVÁ. *Psychopedie: kapitoly z didaktiky mentálně retardovaných*. Olomouc: Netopejř, 1997.
72. VALENTA, Milan, Jan MICHALÍK a Martin LEČBYCH. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada).
73. VALENTA, Milan, MÜLLER, Oldřich. *Psychopedie*. Třetí aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Parta, 2007.
74. VAŠE, S. *Špeciálna pedagogika: terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: SPN, 1994.
75. VYSLOUŽIL, Jiří a Jiří FUKAČ, ed. *Slovník české hudební kultury*. Praha: Editio Supraphon, 1997.
76. VYSLOUŽIL, Jiří. *Hudební slovník pro každého*. Vizovice: Lípa, 1995. Edice populárně-naučné literatury.
77. *Základy speciální pedagogiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006.
78. ZELEIOVÁ, Jaroslava. *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praxe*. Praha: Portál, 2007.

79. ZEZULA, Jiří a Olga JANOVSÁ. *Hudební výchova v mateřské škole: (metodika): učebnice pro 2. až 4. ročník studijního oboru Učitelství pro mateřské školy na středních pedagogických školách i pro praxi učitelek mateřských škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).
80. *Zlatá kniha nejkrásnějších písniček: 100 nejkrásnějších písniček s notovým zápisem*. Praha: XYZ, 2015.

Elektronické zdroje:

1. Carl Orff. *Česká Orffova společnost* [online]. [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: <http://www.orff.cz/cs/CarlOrff>
2. *Celostní muzikoterapie: Matkou muzikofiletiky je muzikoterapie* [online]. [cit. 2017-03-11]. Dostupné z: http://www.muzikoveru.cz/Matkou-muzikofiletiky-je-muzikoterapie/b0b97190_e103_4379_aa72_1b15ca5a14f1.aspx?master_c96a9213_c159_425e_bf42_5321f133114b_newsId=3f6e7fd3_e16a_4b31_bb40_89dd4e35a762
3. *Celostní muzikoterapie: Muzikofiletika* [online]. 2013 [cit. 2017-03-11]. Dostupné z: http://www.muzikoterapie.name/Muzikofiletika/c4312df6_5bfe_4c72_85fe_063b80a2ccc7.aspx?master_c73cda2f_ece9_4045_9520_9485c0f6fb52_newsId=43fff13f_2c4b_402b_a5db_18a3ffbf700
4. *Darmo ty se trápíš* [online]. [cit. 2017-01-20]. Dostupné z: www.zhola.com/noty/data/Promeny_Darmo_sa_ty_trapis_30110043905.phtml
5. *Folklórní oblasti České republiky: stručný přehled folklórních oblastí s orientační mapkou* [online]. 2003 [cit. 2017-02-08]. Dostupné z: <http://folklor.cz/public/kapitola.phtml?kapitola=4774>
6. *FolklorWeb.cz: Folklor a lidová kultura na Moravě* [online]. [cit. 2017-03-08].
7. *Halí belí* [online]. [cit. 2017-01-20]. Dostupné z: www.jevicko.org/Archiv/paloucek/fouakni/02halibeli.aspx
8. *Historie tanců* [online]. [cit. 2017-03-07]. Dostupné z: <https://sites.google.com/site/tanecnidobrovice/home/historie-tanca>
9. KUČA, Jan. *Horácká hudba, píseň a tanec* [online]. [cit. 2017-03-08]. Dostupné z: <http://www.region-vysocina.cz/horacka-hudba-pisen-a-tanec-cx490>
10. Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. *Poruchy duševní a poruchy chování (F00-F99): Mentální retardace (F70-*

- F79) [online]. 2014 [cit. 2017-02-07]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/F70-F79.html>
11. *Muzikoterapeutická asociace České republiky* [online]. [cit. 2017-02-26]. Dostupné z: www.czmta.cz
 12. *NYU Steinhardt: Department of Music Performing Arts Professions* [online]. 2017 [cit. 2017-03-13]. Dostupné z: <http://steinhardt.nyu.edu/music/therapy>
 13. Orffova metoda. *Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů: Metodický portál RVP* [online]. 2011 [cit. 2017-02-04].
Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/O/Orffova_metoda
 14. *Podpora rozvoje učitelů v počátečním vzdělávání: Artefiletika a muzikofiletika jako cesta k sebepoznání* [online]. [cit. 2017-03-11]. Dostupné z: http://old.projekty.ujep.cz/podpuc/wp-content/uploads/2014/12/Artefiletika-a-i_terapie_jako_cesta_k_poznani-1.pdf
 15. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální* [online]. Praha, 2008 [cit. 2017-02-20]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP-ZSS_kor-final.pdf
 16. *Svatava Drlíčková: Muzikoterapie - Muzikofiletika - Artefiletika* [online]. [cit. 2017-05-09]. Dostupné z: <http://svatavadrlickova.cz/index.php/o-muzikofiletice/>
 17. *Teze k didaktice HV - Hudebněpohybová výchova* [online]. [cit. 2017-02-02].
Dostupné z: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Tfwp7O69hnwJ:files.hudebni-pedagogika.webnode.cz/200000011-331a03414c/hudebn%25C4%259B%2520pohybov%25C3%25A1%2520v%25C3%25BDchova.pdf+%&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz>
 18. *Teze k didaktice HV instrumentální činnosti* [online]. [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:w_CzNfOiNKYJ:files.hudebni-pedagogika.webnode.cz/200000009-5d8845e829/instrument%25C3%25A1n%25C3%25ADcinnosti-%2520teze.pdf+%&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz
 19. *Už je to uděláno* [online]. [cit. 2017-01-21]. Dostupné z: www.pavelhokr.cz/soubory/noty/Uz%20je%20to%20udelano.pdf
 20. *World Federation of Music Therapy* [online]. 2011 [cit. 2017-03-07]. Dostupné z: <http://www.wfmt.info/wfmt-new-home/about-wfmt/>
 21. *Zlatá brána* [online]. [cit. 2017-01-20]. Dostupné z: www.slideplayer.cz/slide

22. ŽŮREK, Zbyněk. *Regiony: Haná, Malá Haná, Záhoří* [online]. 2011 [cit. 2017-03-08]. Dostupné z: <http://www.folklorweb.cz/regiony/hana.php>

Vyhlášky a zákony:

1. *Rámcový vzdělávací program pro obor základní vzdělání základní škola speciální: RVP ZŠS*. In: . Praha, 2008. Dostupné také z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-obor-vzdelani-zakladni-skola>
2. Vyhláška č.147/2011 Sb. - Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných
3. Zákon č. 108/2006 Sb. – Zákon o sociálních službách
4. Zákon č. 561/2004 Sb. - Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

Resumé

Tématem této diplomové práce jsou lidové písně s terapeutickým záměrem u osob s mentálním postižením umístěných v rehabilitačních třídách.

Práce je rozdělena na dvě části - teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá oblastmi a pojmy, které jsou pro splnění záměru potřebné a je nutné je vysvětlit. Jsou to kapitoly lidová píseň, hudebně pohybové činnosti, práce s lidovou písní u klientů s mentálním postižením, dramatizace písní. Další kapitoly se věnují samotnému mentálnímu postižení - charakteristika, etiologie, stupně mentálního postižení, vzdělávání a hudební výchova u osob s mentálním postižením. Důležité je i vysvětlení pojmu rehabilitační třída a rehabilitační vzdělávací program. Významná teoretická kapitola se týká samotné muzikoterapie a jejího využití u klientů s mentálním postižením. Poslední kapitola se věnuje biopsychosociálnímu modelu člověka. Vymezuje pojmy biologická rovina, psychologická rovina, sociální rovina.

Praktická část vychází z informací teoretické části, plně je respektuje a na jejich základě vytváří didaktické sady lidových písní, které by se měly používat právě při práci s klienty v rehabilitačních třídách. Praktická část je rozdělena na tři základní roviny - biologická rovina, psychologická rovina, sociální rovina. Samostatnou kapitolou jsou hymny. U každé roviny vznikl set deseti různých písní, na závěr jsou zařazeny hymny. V setech je celkem 50 různých lidových písní a 5 hymnusů. Vznikla tak didaktická i terapeutická pomůcka určená k okamžitému použití nejen v rehabilitačních třídách, ale i v mateřských školách nebo základních školách běžného typu. Tato pomůcka by měla přispět k rozvoji osobnosti klienta a sebeobslužných činností. Může dále napomoci k aktivizaci, navazování kontaktů, k řešení problémů v oblasti sociální a emoční, k přípravě klienta na terapii a relaxaci. Didaktické sady jsou připraveny k otestování uživateli, pedagogickou veřejností.

Summary

The subject of this diploma thesis is a folk song with therapeutic purposes for people with mental disability attending rehabilitation classes.

The work is divided into two parts – the theoretical part and the practical part. The theory deals with areas and terms needed for the work's goal achievement which need to be explained. It contains chapters concerning the folk song, musical-motoric activities, working with folk songs and clients with mental disability, dramatisation of songs. Following chapters deal with mental disability itself – its characterisation, etiology, levels of mental disability, education and music classes with mentally disabled children. The explanation of terms “rehabilitation class” and “rehabilitation educational programme” are also important. Another significant theoretical chapter deals with music therapy itself, its application on clients with mental disability. The last chapter focuses on bio-psycho-social model of a human. It defines the biological level, the psychological level and the social level terms.

The practical part builds on the findings of the theoretical part and fully respects them. Based on the theory didactic sets of folk songs are created and their purpose is to be used when working with clients in rehabilitation classes. The practical part is divided into three basic levels – the biological level, the psychological level and the social level. A separate chapter focuses on hymns. Each level of the practical part contains a set of ten different songs, at the end there are the hymns. In these sets there are 50 different folk songs and 5 hymns. Together it forms a didactic and therapeutic tool designed for immediate application not only in rehabilitation classes but also at common nursery or elementary schools. This tool should encourage client's personality development and enhance his or her self-care abilities. It can further help to activate the clients, encourage their interaction, support their dealing with social or emotional problems, prepare them for a therapy or relaxation. The didactic sets are ready to be tested in practice by users, public educators.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Blanka Měřínská
Katedra:	Katedra hudební výchovy
Vedoucí práce:	Mgr. Lenka Kružíková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Lidové písně s terapeutickým záměrem u osob s mentálním postižením umístěných v rehabilitačních třídách
Název v angličtině:	Folk songs with therapeutic purposes for people with mental disabilities attending rehabilitation classes
Anotace práce:	<p>Hlavním cílem této diplomové práce bylo vytvořit didaktické sady lidových písní, které jsou určeny k praktickému použití v rehabilitačních třídách. Diplomovou práci tvoří dvě základní části - teoretická a praktická. V teoretické části je pozornost zaměřena na lidovou hudbu, lidovou píseň a vysvětlení pojmů. Věnuje se také hudebně pohybové činnosti - práce s lidovou písní, říkadla, improvizace a dramatizace. Zmiňuje rovněž využití lidových motivů při práci s klienty s mentálním postižením. Další kapitola se věnuje samotnému mentálnímu postižení. Vysvětluje základní pojmy jako jsou charakteristika a stupně mentálního postižení, etiologie, možnosti vzdělávání osob s mentálním postižením, rehabilitační třídy. Poslední teoretická kapitola se věnuje terapeutickému procesu, muzikoterapii u klientů s mentálním postižením s ohledem na biopsychosociální model člověka.</p> <p>Praktická část obsahuje didaktické sady písní pro osoby s mentálním postižením. Jsou rozděleny do jednotlivých kategorií - biologická rovina, psychologická rovina, sociální rovina. Každá kategorie obsahuje deset lidových písní upravených tak, aby zábavnou a nenásilnou formou rozvíjely</p>

	<p>osobnost klienta. Samostatnou kategorií tvoří hymny třídy.</p> <p>Cílem praktické části bylo vytvořit takové didaktické sety včetně pokynů a instrukcí, které může využít široká veřejnost zabývající se výchovou osob s mentálním postižením.</p>
<p>Klíčová slova:</p>	<p>Lidová hudba, lidová píseň, mentální postižení, kombinované postižení, rehabilitační třídy, muzikoterapie, muzikofiletika, biopsychosociální model člověka</p>
<p>Anotace v angličtině:</p>	<p>The main goal of this diploma thesis is to create sets of didactic folk songs designed to be used in practice in rehabilitation classes. The thesis consists of two main parts – the theoretical part and the practical part. The theoretical part focuses on folk music, folk songs and terms' explanation. It also deals with musical and motoric activity – working with folk songs, rhymes, improvisation and dramatisation. It mentions the use of folk motives applied on work with mentally disabled clients. The following chapter deals with mental disability itself. It explains basic terms such as the characteristics and levels of mental disability, the etiology, the possibilities of educating people with mental disability, rehabilitation classes. The last chapter of the theoretical part focuses on the therapeutic process, on music therapy of clients with mental disability with respect to the biopsychosocial model of a human.</p> <p>The practical part of the thesis contains didactic sets of songs for mentally disabled people. These are divided into individual categories – the biological level, the psychological level, the social level. Each category contains ten folk songs adjusted to develop client's personality in an entertaining and gentle way. A separate category contains class hymns.</p> <p>The aim of the practical part of the thesis is to create didactic sets including instructions and directions enabling wide public involved in education of mentally disabled people to use them.</p>

Klíčová slova v angličtině:	folk music, folk song, mental disability, combined disability, rehabilitation classes, music therapy, music philetics, bio-psycho-social model of a human
Přílohy vázané v práci:	žádné
Rozsah práce:	120 stran, 158 362 znaků včetně mezer
Jazyk práce:	český