

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta pedagogická

Bakalářská práce

**HUDEBNÍ ČINNOSTI V DOMOVĚ PRO OSOBY
SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM MILÍŘE**

Sandra Volková

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne 30. května 2012

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Štěpánce Liškové Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce a za pomoc při její realizaci. Dále děkuji panu řediteli Karlu Račákovi za umožnění praktického využití muzikoterapie v Domově pro osoby se zdravotním postižením Milíře. A ráda bych také poděkovala pracovnícím výchovného oddělení, především paní Martině Jendrichovské a paní Radce Řasové, za ochotnou spolupráci, poskytnutí potřebných informací a hlavně za možnost setkávat se a pracovat s tamními klienty.

OBSAH

Úvod	- 6 -
1 Muzikoterapie	- 8 -
1.1 Druhy muzikoterapie	- 8 -
1.1.1 Aktivní a pasivní muzikoterapie	- 8 -
1.1.2 Individuální, skupinová a komunitní muzikoterapie	- 9 -
1.2 Metody a techniky muzikoterapie	- 10 -
1.2.1 Hudební improvizace	- 10 -
1.2.2 Hudební interpretace	- 11 -
1.2.2.1 Vokální interpretace	- 11 -
1.2.2.2 Instrumentální interpretace	- 11 -
1.2.2.3 Hudební produkce	- 11 -
1.2.3 Kompozice hudby	- 12 -
1.2.4 Poslech hudby	- 12 -
1.3 Struktura muzikoterapeutické jednotky	- 13 -
2 Domov pro osoby se zdravotním postižením Milíře	- 14 -
2.1 Činnost organizace	- 14 -
2.2 Poskytované služby	- 14 -
2.3 Personální obsazení	- 16 -
2.4 Klienti	- 16 -
3 Výchovné a aktivizační činnosti v Domově.....	- 18 -
3.1 Kulturní a společenské akce.....	- 21 -
4 Hudební činnosti v Domově pro osoby se zdravotním postižením Milíře	- 27 -
4.1 Popis místnosti a její vybavení.....	- 27 -
4.2 Charakteristika klientů	- 27 -
4.3 Příprava a realizace hudebních činností.....	- 30 -
4.4 Jednotlivé fáze sezení a hudební činnosti	- 30 -
4.4.1 Přivítání se s klienty, úvodní rozhovor	- 30 -
4.4.2 Vstupní hudební rituál.....	- 31 -
4.4.3 Zahřívací a aktivizační činnosti	- 32 -
4.4.4 Činnosti hlavní náplně.....	- 33 -
4.4.5 Relaxační činnost	- 35 -
4.4.6 Závěrečný hudební rituál, rozloučení se s klienty	- 36 -

4.5 Závěrečné zhodnocení	- 37 -
4.5.1 Zhodnocení klientů	- 37 -
4.5.2 Zhodnocení hudebních činností a výsledek práce	- 39 -
4.5.2.1 Zhodnocení hudebních činností zaměstnanci Domova	- 39 -
4.5.2.2 Vyhodnocení výsledků práce	- 40 -
Závěr	- 41 -
Seznam použité literatury	- 42 -
Internetové zdroje	- 43 -
Resumé	- 44 -
Přílohy	- 45 -

Úvod

Jako téma pro psaní své bakalářské práce jsem si zvolila hudební činnosti v Domově pro osoby se zdravotním postižením Milíře.

Důvodem, proč se zajímám o činnosti, které jakkoli souvisejí s hudbou v zařízeních tohoto typu, je můj vzrůstající zájem o muzikoterapii. Především tedy o muzikoterapii zaměřenou na pomoc osobám se zdravotním postižením. U pana Mgr. Matěje Lipského, který je momentálně předsedou Asociace muzikoterapeutů v České Republice, jsem absolvovala některé kurzy garantované Sekcí systemické muzikoterapie při České psychoterapeutické společnosti při Lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně¹. V posledním roce to byl například kurz Muzikoterapie jako cesta k člověku, kurz Muzikoterapie na cestě mezi myslí a srdcem nebo kurz Muzikoterapie v klavírních proměnách. Tyto kurzy mě natolik nadchly a inspirovaly, že jsem se rozhodla dále se v tomto oboru vzdělávat. V roce 2011 jsem tedy využila nabídky Západočeské Univerzity studovat muzikoterapii v rámci programu celoživotního vzdělávání, který potrvá celkem tři semestry.

Cílem této bakalářské práce je ověření si získaných znalostí a zkušeností z těchto kurzů i využití muzikoterapeutických technik přímo v praxi. Tato praxe mi je umožněna, a to bez jakýchkoliv problémů, již ve zmíněném Domově pro osoby se zdravotním postižením v Milířích. Domov se nachází nedaleko mého bydliště. Za klienty mohu tudíž dle potřeby docházet i několikrát týdně. Předmětem mého zájmu je také to, do jaké míry se dají určité muzikoterapeutické techniky a další hudební hry a činnosti využívat právě u zdravotně postižených klientů, a zda bude mít muzikoterapie vliv na rozvoj osobnosti jednotlivých klientů.

Při své práci s klienty vycházím především ze znalostí z oblasti muzikoterapie. V úvodní kapitole tak čtenáře stručně seznámím s muzikoterapií, jejími druhy, metodami a technikami. Krátce také popíši současnou situaci muzikoterapie v Čechách spolu s již vydanými publikacemi o muzikoterapii. Dále se zaměřím již na samotný Domov pro osoby se zdravotním postižením Milíře, a to na činnost organizace a služby, které poskytuje svým

¹ „Posláním Sekce SMT ČPS, která pracuje od roku 2006 je vytvářet platformu pro podporu a rozvoj systemické muzikoterapie, pro setkávání lidí se zájmem o obor a pro výměnu názorů, zkušeností a informací.” ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Sekce systemické muzikoterapie. Dostupné z WWW: <http://www.simanovsky.wbs.cz/Sekce-systemicke-muzikoterapie.html>

klientům. Důležitou součástí Domova jsou také jeho zaměstnanci a samozřejmě klienti, proto se práce zaměřuje i na personální obsazení a klientelu. V průběhu dne jsou pro klienty připraveny nejrůznější aktivizační činnosti. I jim je věnována další část práce. Soustředit se budu především na hudební aktivity, které v Domově i mimo něj probíhají. Kromě aktivizačních činností se zaměřím také na kulturní a společenské akce Domova, v nichž ve velké většině hudba sehrává důležitou roli.

Praktická část bakalářské práce bude věnována přímo mé praxi v Domově. V této kapitole Vás blíže seznámím s klienty, kteří se pravidelně zúčastňují mnou vedených hudebně aktivizačních činností. Prostřednictvím rozhovoru s klienty a s personálem se dozvím, jaký vztah mají k hudbě i do jaké míry je hudebně aktivizační činnosti mnou vedené oslovily. Podrobně popíši jednotlivé muzikoterapeutické techniky a další hudební aktivity, které jsem při práci s klienty využívala. Spolu s popisem jednotlivých technik budou zaznamenány i výsledky práce s klienty, tzn. jaké byly jejich reakce na jednotlivé techniky a zda se uvedené činnosti nějakým způsobem promítly do jejich celkového rozvoje osobnosti.

1 Muzikoterapie

Termín muzikoterapie je do češtiny překládám jako léčba hudbou nebo terapie hudbou. Jedná se tedy o expresivní² terapii, která jako hlavní prostředek k léčení využívá hudbu. Po klientech není vyžadováno předchozí hudební vzdělání nebo hudební zkušenosti. Základními elementy muzikoterapeutického procesu jsou: klient, hudba a terapeut. Tyto vztahy mají dynamickou povahu a mají velký význam pro rozvoj terapeutického procesu a dosažení terapeutické změny. K cílům muzikoterapie řadíme léčbu, učení, rozvoj sociálních interakcí a komunikace, sebevyjádření, motivace, zvládnání bolesti a stresu, zvýšení kvality života, osobnostní rozvoj aj.

V České Republice se první vědecké zprávy o muzikoterapii objevují již v šedesátých letech 20. století. První významnou osobností v oblasti muzikoterapie je Jitka Vodňanská, která se také stala spoluzakladatelkou první české muzikoterapeutické organizace pod názvem „Pracovní skupina pro muzikoterapii“. Na činnost této organizace navázala v roce 2003 „Sekce muzikoterapie a dramaterapie“³ a v roce 2008 Česká muzikoterapeutická asociace. Mezi prvotní publikace, které se zabývají muzikoterapií patří vysokoškolské skriptum *Úvod do muzikoterapie* (Pokorná, 1982), popularizační kniha *Kapitoly z muzikoterapie* (Linka, 1997) nebo publikace *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie* (Šímanovský, 1998).⁴ K nejnovějším publikacím o muzikoterapii řadíme knihy *Muzikoterapie* (Zeleviová, 2007), *Základy muzikoterapie* (Kantor, Lipský, Weber, 2009), *Musica Humana* (Krčec, 2010) a *Muzikoterapie a specifické poruchy učení* (Beníčková, 2011).⁵

1.1 Druhy muzikoterapie

1.1.1 Aktivní a pasivní muzikoterapie

Z hlediska klientovy účasti na terapeuticky motivovaném hudební dění dělíme muzikoterapii na aktivní a pasivní.

² Expresivní terapie – terapie pracující s výrazovými uměleckými prostředky, které mohou být hudební, dramatické, výtvarné, literární a pohybové.

³ Dnes pod názvem „Sekce systemické muzikoterapie České psychoterapeutické společnosti při ČLS“

⁴ KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 295 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4728-469.

⁵ Jedná se o stručný nástin historie muzikoterapie v Čechách. Tato problematika není dále předmětem této bakalářské práce.

Při aktivní muzikoterapii se klient osobně zapojuje do hudební aktivity, ať už sám nebo za spoluúčasti terapeuta či ostatních klientů. Děje se tak prostřednictvím vokální a instrumentální interpretace či improvizace na úrovni jeho hudební vyspělosti.

V případě pasivní (receptivní/poslechové) muzikoterapie klient hudbu pouze vnímá. Během poslechu se klient může věnovat i jiným mimohudebním činnostem jako například malování. Z hlediska hudební produkce je však klient v dané chvíli pasivní. Poslouchaná hudba může být živě hraná (terapeutem, skupinou) nebo reprodukována.⁶

1.1.2 Individuální, skupinová a komunitní muzikoterapie

Dle počtu klientů, se kterými muzikoterapeut pracuje, dělíme ještě muzikoterapii na individuální, skupinovou a komunitní.

Během individuální muzikoterapie se terapeut věnuje jen jedinému klientovi. Tento druh je vhodný především pro klienty, kteří jsou na začátku uzavření, nesmělí a ostýchají. Výhodou individuálního přístupu je větší intimita a diskrétnost.⁷ Naopak nevýhodou je často ekonomická a personální náročnost. V některých případech však představuje jediné možné řešení, jak terapii realizovat. Jedná se například o případy, kdy klient není schopen efektivně pracovat ve skupině z důvodu vážného sociálního narušení a skupinová terapie by tak znamenala příliš velkou psychickou zátěž.

Během skupinové terapie se terapeut věnuje více klientům najednou. Skupina může být malá (3-8 klientů) nebo velká (8-15 klientů). Jednotlivé skupiny klientů sestavuje sám terapeut. Tato forma terapie umožňuje zabývat se problémy více klientů zároveň. Nabízí příležitosti pro sociální učení. Skupina pomáhá stimulovat jedince a zvýšit tak jeho výkon. Komunitní terapie na rozdíl od skupinové terapie nepracuje s uměle vytvořenými skupinkami klientů, ale s přirozeně existujícími skupinkami. Nejznámějším typem komunitní muzikoterapie u nás je muzikoterapie rodinná. Komunitní terapie se dále týká pracovišť, komunit vrstevníků nebo komunit různých institucí. Terapeutický cíl je oproti skupinové terapii mnohem komplexnější. Terapeut se snaží dosáhnout terapeutické změny v celém systému, s nímž pracuje.⁸

⁶ LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997, 155 s. ISBN 80-901-8344-1.

⁷ LINKA, cit. 6, s. 70-71.

⁸ KANTOR, cit. 4, s. 123-124.

1.2 Metody a techniky muzikoterapie

Muzikoterapie využívá čtyři základní muzikoterapeutické metody. Jsou to:

1. hudební improvizace,
2. hudební interpretace,
3. kompozice,
4. poslech hudby.

Tyto metody se často kombinují i s postupy jiných terapeutických přístupů, např. s tanečně-pohybovou terapií, arteterapií⁹ nebo dramaterapií.¹⁰ V kombinaci s metodami jiných terapií může hudba posloužit např. ke snížení napětí během terapeutické činnosti, k navození určité atmosféry, ke zvýšení představivosti a koncentrace, k posílení exprese a výrazu klientů, k relaxaci, nebo také jako alternativa verbální komunikace.

1.2.1 Hudební improvizace

Hudební improvizací rozumíme spontánní vytváření hudby pomocí hry na tělo, zpěvu a hudebních nástrojů. Velkým pozitivem této metody je to, že s její pomocí můžeme obvykle vyvolat hudební reakci i u klientů s velmi těžkým postižením. Klient může prostřednictvím hudby vyjádřit své pocity, jež jsou obtížně sdělitelné. Úkolem terapeuta je především vytvořit příjemné prostředí, které bude klienta podporovat a motivovat k hudebnímu vyjadřování. Během individuální improvizace se ukazují problémy jednotlivce, struktury jeho osobnosti, sebepojetí a prožívání. U skupinové improvizace je možné zmapovat sociální interakce a sociální dovednosti klientů, jejich vztahy, postavení uvnitř skupiny a schopnosti neverbální komunikace. Je dokázáno, že změna chování v rámci hudební improvizací skupiny vede u mnoha klientů k podstatným změnám i ve skutečném životě.

Improvizací činnost rozvíjí klientovu kreativitu, spontaneitu a hravost.

⁹ Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Rozlišují se dva základní proudy, a to terapie uměním, v níž se klade důraz na léčebný potenciál tvůrčí činnosti samotné a artpsychoterapie, kde výtvořky a prožitky z procesu tvorby jsou dále psychoterapeuticky zpracovávány.

Arteterapie.cz [online]. 2005 [cit. 2012-04-05] Arteterapie v ČR. Dostupné z WWW: <http://www.arteterapie.cz/index.php?disp=arteterapie&lang=0>.

¹⁰ Dramaterapie je psychoterapeutický přístup využívající divadelních prostředků pro nalezení příznivé rovnováhy v oblasti duševní a tělesné. Také pomáhá v oblasti osobního rozvoje člověka.

Adcr.cz [online]. [cit. 2012-04-05] Dramaterapie. Dostupné z WWW: <http://www.adcr.cz/wordpress/>.

1.2.2 Hudební interpretace

Hudební interpretace spočívá ve způsobu práce s předem známou vokální nebo instrumentální hudbou. Klient tuto hudbu může reprodukovat vokálně nebo prostřednictvím hry na tělo či na hudební nástroj. Hudební interpretace zahrnuje také strukturované hudební aktivity a hry, ve kterých klient provádí určité role, které jsou předem určené. Tato metoda omezuje kreativní vytváření hudby, ale dovoluje klientům účastnit se hudebních situací, které by nebyli schopni vytvořit bez předem připraveného plánu. Hudební interpretace je vhodná především pro klienty s potřebou naučit se porozumět a přizpůsobit se myšlenkám a pocitům jiných. Pomáhá také budovat sebedisciplínu a schopnost sebekontroly (zvláště při skupinové hře klientů). Při tomto způsobu práce musí klient dodržovat základní pravidla, která stanovuje terapeut nebo skupina.

1.2.2.1 Vokální interpretace

Zpěv písní patří k nejčastější formě vokální interpretace. Výrazně pomáhá klientům s narušeným řečovým projevem, zlepšuje jejich artikulaci, rytmus řeči a dechovou kontrolu. Klientům s mentálním postižením slouží písně k rozšiřování slovní zásoby a zapamatování informací. Každý klient se může identifikovat s určitou písní a jejím textem. Vhodná píseň může poskytnout potřebné emocionální zázemí a podporu. Skupinový zpěv přivádí zúčastněné ke společnému kontaktu, zároveň poskytuje anonymitu projevu a také možnost odreagování.

1.2.2.2 Instrumentální interpretace

Podstatou instrumentální interpretace je reprodukce strukturovaného nebo předkomponovaného hudebního materiálu za použití hudebního nástroje. Tato metoda pomáhá budovat sebedisciplínu a schopnost následovat pokyny. Zvládnutí jednoduché skladbičky nebo melodie zprostředkovává klientovy pocit ukončení úlohy a jasně jej informuje o dosažených výsledcích. Hra na hudební nástroj má také významný vliv na rozvoj motorického aparátu.

1.2.2.3. Hudební produkce

Při hudební produkci se klient účastní přípravy (náviku) a finálního vystoupení před publikem. Vystoupení může mít formu hudební hry nebo hudebního dramatu, recitálu nebo jiného druhu hudební produkce. Při plánování a náviku můžeme využít

instrumentální, vokální a pohybové aktivity dle preferencí a schopností klientů. Hudební vystoupení pomáhají budovat sebedůvěru, sebevědomí, sebedisciplínu, ale také zodpovědnost za sebe i výsledné provedení nacvičeného vystoupení. Veřejná vystoupení také vytváří vhodnou příležitost k sociální interakci mezi klienty se zdravotním postižením a veřejností. Klienti se setkají se svými vrstevníky a mohou si tak najít kamarády.

1.2.3 Kompozice hudby

Kompozice hudby zahrnuje kreativní vytváření písní, textů, instrumentálních skladeb nebo jakéhokoliv druhu hudebního produktu. Důležité je, že se na kreativním procesu podílí především klient. Terapeut nechává klienta pracovat podle jeho hudebních schopností a sám přebírá odpovědnost spíše za technické aspekty procesu (klient vytváří melodii písně a terapeut harmonii). Kompozice hudby podporuje kooperativní učení, sdílení myšlenek, pocitů a zkušeností. Tato metoda je vhodná jak pro jednotlivce, tak pro skupinu. Existuje mnoho způsobů, kterými lze postupovat. Jednou z možností je také přepisovat a upravovat již existující písně. V tomto případě se úprava písně vždy úzce dotýká osobních témat klienta. Místo hotové písně je možné vzít za předlohu text bez hudební složky, na které se může klient aktivně podílet. Dalším přístupem je spontánní skládání písní, do jejichž textu jsou vnesena aktuální témata ze života klienta. Cílem je porozumět tomu, čím klienti ve skutečnosti jsou, co potřebují a co mají opravdu rádi.

1.2.4 Poslech hudby

Při terapeutickém poslechu klient hudbě naslouchá a může na ni verbálně nebo neverbálně reagovat. Hudba může být živě hraná nebo reprodukována. Poslech hudby usnadňuje navázání kontaktu, komunikaci a interakci mezi terapeutem a klientem. Jestliže se na setkání s klientem chceme věnovat určitému problému, hudba nám umožní začít a rozvinout komunikaci. Hudba může být instrumentální nebo vokální. Píseň je vhodnou volbou, protože je konkrétnější a textová složka přitahuje klientovu pozornost. Píseň může být využita jako pomůcka k vlastnímu sebevyjádření. Při poslechu hudby by měl terapeut brát v úvahu hudební preference a hudební minulost klienta, délku koncentrace klienta a terapeutický záměr, kterému by měl odpovídat výběr konkrétní hudby.¹¹

¹¹ KANTOR, cit. 4, s. 184-201.

1.3 Struktura muzikoterapeutické jednotky

Schéma, podle kterého pracují mnozí muzikoterapeuti, se skládá z těchto pěti fází:

1. **Navázání kontaktu s klientem.** Kontakt můžeme navázat verbální komunikací, určitým hudebním rituálem nebo reflexí aktuálního stavu klienta.
2. **Warming-up.** V této fázi volíme zahřívací a aktivizační činnosti, které mají za úkol připravit na náročnější techniky v další fázi našeho setkání.
3. **Hlavní náplň muzikoterapeutické jednotky.** Jedná se o nejnáročnější úsek setkání zaměřený na vlastní terapeutickou práci.
4. **Relaxace.** Tato fáze slouží k celkovému zklidnění, usměrnění a uzemnění energie, která vznikla v průběhu předchozích činností.
5. **Závěr.** Nakonec je důležité sdílení prožitých zkušeností prostřednictvím diskuze. Stejně jako na začátku, setkání ukončíme hudebním rituálem.¹²

¹² KANTOR, cit. 4, s. 125.

2 Domov pro osoby se zdravotním postižením Milíře

2.1 Činnost organizace

Domov pro osoby se zdravotním postižením Milíře (dále jen „Domov“) je situován v malé obci jménem Milíře, která je vzdálena jen 8 kilometrů od města Tachova. Jednou z nesporných výhod Domova je jeho poloha poblíž krásné přírody Českého Lesa.¹³

Domov byl zřízen Plzeňským krajem v roce 2003 jako příspěvková organizace. Organizace je zařízením sociálních služeb (Domov pro osoby se zdravotním postižením), která v souladu s ustanovením § 48 zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, poskytuje pobytové služby osobám od 3 do 40 let, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zdravotního postižení a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.¹⁴

2.2 Poskytované služby

Domov svým klientům poskytuje tyto základní služby:

- Ubytování - s tím souvisí i úklid, praní, žehlení a drobné opravy ložního či osobního prádla.
- Stravování - v Domově je zajištěna celodenní strava v rozsahu minimálně tří jídel.
- Pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu - jedná se o pomoc při oblékání a svlékání; pomoc při přesouvání na lůžko nebo vozík; pomoc při vstávání z lůžka, ulehání, při změně polohy; pomoc při podávání jídla a pití; pomoc při orientaci v prostoru; pomoc při pohybu v prostorách Domova i venku.
- Pomoc při zvládnutí úkonů týkajících se osobní hygieny nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu - zahrnuje také pomoc při základní péči o vlasy a nehty; pomoc při použití toalety.
- Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti - hlavní je pracovní výchovná činnost; nácvik a upevňování si motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností; vytvoření podmínek pro vzdělávání i pracovní uplatnění; zájmové a volnočasové aktivity.
- Zprostředkovávání kontaktu se společenským prostředím - zahrnuje podporu a pomoc při využívání běžně dostupných služeb a informačních zdrojů; pomoc

¹³ Domovmilire.cz [online]. 2006 [cit. 2011-11-29]. O nás. Dostupné z WWW: <http://www./index906a.html?page=o_nas>

¹⁴ Výroční zpráva. Milíře (CZ): Domov pro osoby se zdravotním postižením, příspěvková organizace, 2010. s. 4.

při obnově či upevnění vztahů s rodinou; aktivity podporující sociální začlenění klientů.

- Sociálně terapeutické činnosti - jsou to činnosti vedoucí k rozvoji nebo udržení sociálních schopností a dovedností, které podporují sociální začleňování klientů.
- Pomoc při uplatňování práv, oprávnění zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.
- Sociální poradenství - Domov poskytuje pomoc při řešení nepříznivé sociální situace; poskytování informací o možnostech druhů výběru sociálních služeb dle potřeb klienta a o jiných formách pomoci, například o dávkách pomoci v hmotné nouzi nebo o sociálních dávkách.
- Zdravotní péče - tu zajišťuje Domov těm klientům, kteří využívají pobytové služby.
„Tuto povinnost plní formou zvláštní ambulantní péče poskytované dle § 22 písm. d) zákona č. 48/1997 Sb. o veřejném zdravotním pojištění a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů ve znění pozdějších předpisů prostřednictvím zdravotnického zařízení a jde-li o ošetrovatelskou a rehabilitační péči především prostřednictvím svých zaměstnanců, kteří mají odbornou způsobilost k výkonu zdravotnického povolání.“¹⁵
- Ústavní výchova
- Ergoterapie - využívá specifické léčebné metody a činnosti, které vedou k soběstačnosti, samostatnosti a zvýšení kvality života. Zapojení postiženého člověka do smysluplné aktivity podporuje mentální a fyzické funkce, dobrou náladu a celkově vede ke zlepšení zdravotního stavu.

Cílem poskytovaných služeb je zabránit vyloučení klientů Domova ze života společnosti a pomoci jim se začleněním se do ní. Důležitým cílem Domova je také obnovit či posílit samostatnost klientů, a to v té největší možné míře. V souladu se školským zákonem Domov zajišťuje školní docházku. Vzdělávání je dále podporováno i nejrůznějšími volnočasovými aktivitami, které probíhají mimo rámec vlastní školní výuky. Tyto zájmové aktivity podporují a napomáhají k vzájemné soudržnosti a soužití klientů.¹⁶

¹⁵ Výroční zpráva, cit. 14, s. 4.

¹⁶ Výroční zpráva, cit. 14, s. 4.

2.3 Personální obsazení

Celkový počet zaměstnanců Domova činí 45 pracujících v přímé i nepřímé péči o klienty. V oblasti přímé péče hovoříme o pracovnících, kteří jsou každodenně v bezprostředním kontaktu s klienty. Tito pracovníci mají tudíž v Domově největší zastoupení. Celkově v přímé péči pracuje 32 pracovníků, z toho 6 vychovatelů, 6 zdravotních sester, 2 ošetrovatelky, 16 pracovníků v sociálních službách, 1 psycholog a 1 ergoterapeut. Do oblasti pracovníků nepřímé péče řadíme administrativní pracovníky, uklízečky, kuchařky, pracovnice v prádelně a údržbáře. Jsou to tedy pracovníci, kteří se s klienty téměř nesetkají.

V průběhu roku se pracovníci Domova zúčastňují kurzů a jiných vzdělávacích akcí v rozsahu nejméně 24 hodin. Administrativní pracovníci se pravidelně účastní odborných školení, seminářů a konferencí, zaměřených na řešení problematiky dané odbornosti. Všeobecné zdravotní sestry sledují dosahování stanoveného počtu kreditů pro udržení registrace k výkonu zdravotnického povolání bez odborného dohledu účastí na seminářích. K dalšímu vzdělávání zaměstnanců slouží také studium odebíraného odborného tisku a zakoupené odborné literatury. V Domově také probíhá pravidelná skupinová supervize, která se uskutečňuje vždy jednou za měsíc pod vedením zkušeného psychologa. Hlavním cílem supervize je profesionální rozvoj pracovníka. Supervize představuje také pomoc při řešení těžkých pracovních situací a dokáže tak nalézt i skryté překážky, které pracovníky brzdí. Skupinová supervize umožňuje zúčastněným diskutovat o své práci, o aktuálních problémech a svých pocitech. Výhodou je také to, že pracovníci se mohou vzájemně podporovat a učit se jeden od druhého.¹⁷

2.4 Klienti

Cílovou skupinou jsou klienti s mentálním postižením a osoby s mentálním postižením s přidruženými vadami pohybového, sluchového nebo zrakového aparátu a nebo jejich kombinace. Značnou část klientů tvoří osoby s hlubokým mentálním postižením, navíc s dalším přidruženým postižením zdravotního nebo duševního charakteru. Stav těchto klientů vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

¹⁷ Výroční zpráva, cit. 14, s. 27.

Z hlediska hlavní diagnózy v zařízení pobývají klienti s lehkou, středně těžkou¹⁸, těžkou¹⁹ a hlubokou mentální retardací²⁰ spolu s poruchami chování ve smyslu agresivity²¹ a autoagresivity²², dále s Downovým syndromem²³, s dětskou mozkovou obrnou s diparetickou nebo kvadruparetickou formou²⁴, s autismem²⁵, sekundární epilepsií²⁶ a s poruchami příjmu potravy.

Kapacita zařízení činí 65 lůžek. V současné době Domov obývá 64 klientů. Z toho 39 mužů a 25 žen ve věku od 3 do 40 let. Největší věkovou kategorií tvoří klienti od 19 do 26 let, průměrný věk obyvatel tedy činí 21,1 let.²⁷

¹⁸ Pojmy vysvětleny v kapitole 4.2 Charakteristika klientů, s. 27 – 29.

¹⁹ Tento druh mentální retardace se v mnohém podobá středně těžké mentální retardaci, avšak snížená úroveň schopností je mnohem výraznější. Základní školní trivium osoby s těžkou mentální retardací zpravidla vůbec nezvládají. Velká většina takto postižených osob trpí značným stupněm poruchy motoriky. Jejich mentální věk se pohybuje v rozmezí od 18. měsíců až 3,5 roku.

ŠVARCOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. 4. vyd. Praha: Portál, 2011, 224 s. ISBN 978-80-7367-889-0.

²⁰ U osob postižených hlubokou mentální retardací je schopnost porozumět řeči, požadavkům či instrukcím velice těžce omezena. Postižení jsou ve většině případů imobilní, nebo výrazně omezeni v pohybu. Nemají téměř žádnou schopnost pečovat o své základní potřeby a vyžadují tak stálou pomoc a stálý dohled. Mentální věk je nižší než 18 měsíců.

ŠVARCOVÁ, cit. 19, s. 40.

²¹ Agrese vůči věci či osobě je jednání, jímž se projevuje úsilí vůči nějakému objektu s výrazným záměrem ublížit. EDELSBERGER, Ludvík. *Defektologický slovník*. 2. upravené vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

²² Autoagrese je jednání, kterým jedinec poškozuje sám sebe. Má několik stupňů, od nejméně závažných až po sebevraždu. EDELSBERGER, cit. 21, s. 51.

²³ Viz. kap. 4.2 Charakteristika klientů s. 27-29.

²⁴ DMO je porucha řízení hybnosti a jiných centrálních funkcí vzniklých postižením mozku v nejranějším dětství. Diparetická forma znamená symetrické postižení dolních končetin. Kvadruparetická forma je těžší diparetická forma, přičemž ochrnuté jsou všechny čtyři končetiny. EDELSBERGER, cit. 21, s. 242.

²⁵ Viz. kap. 4.2 Charakteristika klientů s. 27-29.

²⁶ Epilepsie je nemoc projevující se záchvaty bezvědomí, popř. zastřené vědomí. EDELSBERGER, cit. 21, s. 109.

²⁷ Výroční zpráva, cit. 14, s. 5, 6, 12.

3 Výchovné a aktivizační činnosti v Domově

Aktivizační a volnočasové činnosti jsou v Domově součástí komplexní ucelené rehabilitační koncepce. Celý systém klade největší důraz na integraci osob se zdravotním postižením do společnosti a dosažení tak, co největší samostatnosti klientů v běžných činnostech. Pomocí smysluplných činností je možno rozvíjet psychické, fyzické, kognitivní funkce a vlastnosti člověka. Každý sebemenší pokrok ve vývoji klienta představuje zlepšení kvality jeho života.

Výchovné a aktivizační činnosti v Domově lze rozdělit do několika kategorií. Nejprve uvádím stručný přehled činností, v nichž se hudba neuplatňuje. Následně se věnuji hudebním činnostem, které v Domově probíhaly do doby mého příchodu.

1. Činnosti, které jsou součástí činnostní rehabilitace

- Keramika
 - V keramické dílně se klienti učí zpracovávat hlínu, navrhují a modelují výrobky, vytváří dekorativní keramiku (hrnečky, zvonečky, figurky zvířátek, dle předlohy).
- „Klub šikovných rukou“
 - V „klubu“ si klienti mohou vyzkoušet nejrůznější výtvarné techniky. Vytvářejí jednoduché výrobky z papíru, tvoří koláže, pracují s modelínou, se dřevem a dalšími materiály. Mohou se dokonce naučit plést košíky z pedigu (ratanu) a papíru nebo pracovat s ubrouskovou technikou. Mimo to také vyšívají, pletou, háčkují, drátkují a vyrábějí svíčky. Oblíbenou aktivitou je kreslení a to nejrůznějšími pomůckami – štětcem, křídami, voskovými pastelkami, fixami a pastelkami.

Cílem činnostní rehabilitace je rozvoj tvořivosti, fantazie, jemné motoriky a estetického citění.

2. Činnosti, které jsou součástí tělesné rehabilitace

Pracovníci pro klienty pořádají turistické výlety po okolí a výlety na jízdních kolech. V Domově se klienti mohou zapojit do cvičení a pohybových her v tělocvičně nebo venku na pozemku Domova. Zahrát si zde mohou stolní tenis nebo petangue. Součástí tělesné rehabilitace jsou také krátké procházky do přírody, kde si klienti vyzkouší chůzi po nerovném terénu. V přírodě se také cvičí a hrají nejrůznější hry.

V Domově také vzniklo sportovní družstvo „Kabrňáci“, které každoročně pořádá sportovní soutěže pro klienty. Sportovní disciplíny jsou samozřejmě uzpůsobené osobám se zdravotním postižením. Tělesná rehabilitace má za úkol hlavně rozvoj pohybových schopností a dovedností, zvyšování odolnosti organismu, zvyšování sebevědomí a sebedůvěry.

3. Dramatická činnost

Prostřednictvím dramatické činnosti klienti poznávají základní dramatické žánry, učí se básničky, nacvičují jednoduché role a učí se vzájemné spolupráci. Cílem těchto činností je především rozvoj smyslového vnímání, paměti a pozornosti. Pozitivní vliv mají také na rozvoj verbální a neverbální komunikace a rozšiřování slovní zásoby.

4. Činnosti pro rozvíjení a udržení kognitivních procesů

Klienti se učí identifikovat obrázky a známé předměty dle názvu nebo dle použití. Učí se poznávat zvířata, rostliny a pojmenovávat jednotlivé části těla. Nacvičují pozdravy, poděkování a zdvořilá požádání. S klienty jsou uskutečňovány individuální rozhory na témata, která jsou jim blízká. Součástí těchto činností jsou také hry a cvičení se slovním doprovodem (říkadla). Toto vše má velký vliv na rozšiřování slovní zásoby klientů.

5. Činnost na zahradě a v okolí zařízení

Klienti se na záhonech v zahradě učí plít, sázet a následně sklízet vypěstované plodiny. Při údržbě travnatých ploch se učí vzájemné spolupráci - shrabují trávu, sbírají kameny a drobné odpadky. Věnují se také jednoduché údržbě chodníků, ke které patří zametání a v zimě odklizení sněhu. Tyto činnosti pomáhají zvyšovat soběstačnost, pohybovou aktivitu, schopnost spolupracovat a získávat nové dovednosti.

6. Péče o domácnost

K činnostem týkajících se péče o domácnost patří péče o prádlo a základní úklid domácnosti. Klienti se učí prát, žehlit, skládat a třídít prádlo, utírat prach, vytírat a zametat. V kuchyni se klienti učí přípravě jednoduchých pokrmů, pokrmů ze studené kuchyně, vaření, pečení, stolování a obsluze. Stejně tak jako práce na zahradě a v okolí Domova mají i domácí práce za úkol zvyšovat především soběstačnost.

7. Moderní technika

Moderní technika tvoří neodmyslitelnou součást běžného života, a proto práci s ní jsou v Domově určeny činnosti, jejichž cílem je seznámit klienty s jednoduchou prací na počítači. K dispozici je zde také internet, jehož prostřednictvím mohou klienti posílat e-maily své rodině nebo kamarádům. Součástí činnosti je také práce s mobilním telefonem a digitálním fotoaparátem.²⁸

8. Hudební činnosti

Hudebním činnostem je v Domově věnován dvouhodinový prostor dvakrát týdně. Těchto činností, stejně tak, jako i dalších aktivizačních činností se nezúčastňují všichni klienti Domova. Ve většině případů to totiž nedovoluje jejich zdravotní stav. Veškeré probíhající aktivity jsou založeny především na dobrovolnosti, tzn. klient si sám může říci, co má a nemá rád, a čeho se chce a nechce zúčastnit.

Časový prostor vymezený pro hudební činnosti není zcela ideální. Místo nich jsou totiž často nacvičována jednotlivá vystoupení pro potřeby besídek a jiných společenských akcí.

Hlavní náplň hudebních činností tvoří především zpěv lidových popř. umělých písní s doprovodem klavíru. Jejich další součástí by měla být také hra na hudební nástroje, zpívání s hudebními nástroji, vytleskávání rytmu, vyťukávání rytmu pomocí rytmických hudebních nástrojů, poslech na hudbu a pohyb na hudbu. Pro účel těchto aktivit jsou zde k dispozici ozvučná dřívka, tamburína, bubínek a zvonkohra. Tyto vedlejší činnosti však probíhají ne zcela pravidelně, nebo dokonce zřídka. Důvodem je především nedostatečný časový prostor, ale také nepromyšlené postupy a způsoby práce, jak do těchto vyjmenovaných aktivit zapojit zdravotně postižené klienty.

K organizaci a realizaci veškerých aktivizačních činností jsou určeny níže jmenované prostory a vybavení Domova:

- Tělocvična - K jejímu vybavení patří lavičky, žebřiny, molitanové překážky, basketbalové koše, žíněnky, míče, švihadla, obruče, sportovní náčiní a potřeby pro sportovní klub „Kabrňáci“, jehož členy jsou vybraní klienti Domova.
- Herny – společenské místnosti - Zde mají klienti k dispozici molitanové a plastové stavebnice, puzzle, žíněnky, polohovací pytle k odpočinku, dětské knihy, plyšové

²⁸ KAFKOVÁ, Blanka. DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM MILÍŘE. *Výchovná koncepce*. Milíře, 2011.

hračky, mobilní skříň s TV, videopřehrávačem a DVD přehrávačem. Pro hudební činnosti jsou zde k dispozici elektrické varhany, rytmické hudební nástroje a rádio.

- Keramická dílna – Pro tvorbu výrobků z keramiky je určen hrnčířský kruh a keramická pec.
- Společenská místnost - Pro hudební účely jsou k dispozici piano a zvuková a osvětlovací technika.
- Místnost s PC – Zde mohou klienti využívat plně vybavené PC s připojením na internet. Dále také tiskárnu, scanner a stroj na kopírování. Součástí počítače je i software se specializovanými didaktickými programy a tvořivými hrami.
- Dílna – K jejímu vybavení patří nástroje k opracování dřeva a dalších přírodních materiálů.
- Domeček – Budova malého domečku je určena činností péče o domácnost, najdeme zde cvičnou kuchyňku s elektrickým sporákem, varnou konvicí, nádobím a kuchyňskými potřebami, dále pak pračku, sušák na prádlo, prádelní koš a žehličku.
- Zahradní pozemek – Na zahradě je k dispozici několik záhonů určených k pěstování okrasných květin a zeleniny.²⁹

3.1 Kulturní a společenské akce

V průběhu roku se klienti Domova zúčastňují mnoha kulturních akcí. Během některých se klienti sami prezentují dramatickými scénkami, písničkami a tanečními výstupy, které jsou nacvičovány v rámci dramatických a hudebních činností. Z pestré škály aktivit za rok 2011 jsem vybrala ty nejvýznamnější. V převaze vybraných kulturních akcí hudba a činnosti s ní spjaté sehrávají podstatnou roli.

10. 2. 2011 - Solasido, i malé hvězdy září³⁰. Pod tímto názvem se každoročně opakovaně pořádá pěvecká soutěž, a to na různých místech České republiky. I když má tato soutěž již šestnáctiletou tradici, v Tachově proběhla v loňském roce poprvé. Hlavním organizátorem je Pavel Justich s dalšími hudebníky z Klatov. Soutěž je určena dětem ve věku od 6 do 15 let, které si chtějí zazpívat za profesionálního doprovodu před porotou a publikem. Do tachovského soutěžení se původně přihlásilo 76 dětí. Z těch bylo během

²⁹ Výroční zpráva, cit.14, s. 13.

³⁰ Webové stránky soutěže k dispozici na www.solasido.cz.

castingu do finálového večera vybráno 27 dětí. Mezi nimi se do tohoto užšího výběru proboujel i talentovaný Gejza Tancoš z Domova pro osoby se zdravotním postižením Milíře. Do finále si vybral píseň Dělání, dělání od Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře. Velkým překvapením bylo, když se Gejza umístil na druhém místě v kategorii pátých a šestých tříd.³¹ Podle hlavního organizátora soutěže je hlavním cílem inspirovat děti k tomu, aby své pěvecké schopnosti mohly ukázat i před veřejností a dokázat tak, že něco umí. To má značný vliv na zvýšení jejich sebevědomí.³²

8. 3. 2011 – Vystoupení pro uživatele služeb Centra sociálních služeb v Tachově u příležitosti MDŽ. V rámci této akce si klienti připravili pro seniory pestrý program v podobě tanců, dramatizace pohádek, recitace a zpěvu. Uživatelé Centra sociálních služeb mají s klienty z Domova velmi pěkné vztahy, senioři se také pravidelně zúčastňují jarní a mikulášské besídky konané právě v Domově v Milířích.

22. 4. 2011 – Velikonoční besídka. Ta spolu s tou mikulášskou tvoří jednu z nejvýznamnějších kulturních akcí v roce. Prostřednictvím těchto tradičních besídek jsou v Domově oslavovány významné svátky. V případě té velikonoční je to oslava příchodu jara a Velikonoc. Ze strany veřejnosti je o účast na těchto akcích velký zájem. Publikum tvoří rodiče klientů, jejich příbuzní, sponzoři, významní představitelé města a další hosté. Naposledy se velikonoční besídka zúčastnilo 80 diváků. Do představení se organizátoři snaží zapojit co nejvíce klientů Domova, nápady sbírají po celý rok a s velkými přípravami se začíná již po mikulášské besídce. K vidění jsou taneční, hudební a dramatické výstupy. Během poslední velikonoční besídky mělo publikum možnost zhlédnout například dramatizaci pohádky O Koblížkovi nebo biblického příběhu o Noemově arše. K vidění byla také taneční vystoupení na známé písni jako například Lásko voníš deštěm (Marie Rottrová), Žluťásku (Hana Zagorová) nebo Mně se líbí Bob (Yvonne Přenosilová). Její součástí byl také přednes říkadel od Josefa Lady. Většina klientů bere přípravu na besídky velice zodpovědně a činí jim radost předvést své schopnosti před publikem. Odměnou je jim potlesk a obdiv diváků.

³¹ Zktv.cz [online]. 2011 [cit. 2012-01-04]. Internetové vysílání.

Dostupné z WWW: <http://www.zktv.cz/deti-soutezily-v-peveckem-klani-solasido.html>

³² JUSTYCH, Pavel. Solasido.cz [online]. [cit. 2012-01-04]. O pořadu. Dostupné z WWW: <http://www.solasido.cz/>

30. 4. 2011 – Pálení čarodějnic. Tento zvyk se v Domově stal tradicí, do které se každý rok zapojí velká většina klientů. Celý Domov je vyzdoben v čarodějnickém duchu, klienti spolu s vychovatelkami vyrobí čarodějnic, postaví májku a připraví hranici na oheň. Oslavu zahajuje odpolední průlet čarodějnic celým Domovem, poté se konání celé akce přesouvá ven. Paní vychovatelky připraví spoustu her a soutěží, aby co nejvíce zkrátily čekání na večer. Soutěží se v běhu, kreslení na chodník, v míčových hrách a poté přichází na řadu zpěv a tanec. Účastníci soutěží jsou odměňováni sladkostmi. Odpoledne vyvrcholí tradičním zapálením ohně, spálením čarodějnice a opékáním špekáčků.³³

1. 6. 2011 – Vystoupení žáků Základní umělecké školy Tachov. Příjemné zážitky klientům opakovaně připravují žáci ZUŠ Tachov. Iniciativa vyšla od samotné paní ředitelky Mgr. Jany Válové, která se spolu s žáky připraveným programem snaží zpestřit život obyvatelům Domova. Červnové vystoupení, konající se ve společenské místnosti, začalo veselou písní v podání zpěváků tachovského sboru. Sólově vystoupili kytaristé, flétnisté, saxofonista a hráč na keyboard. Mimo to zde bylo k vidění i malé divadelní vystoupení v podání žáků dramatického oddělení. Celé představení bylo ukončeno skladbou v podání žáků žesťového oddělení. Klienti byli nadšeni, což bylo patrné z obrovských ovací po skončení celého vystoupení. Podobně připravovaná vystoupení jsou velice kladně vnímána ze strany vedení, zaměstnanců i samotných klientů.

8. a 9. 6 2011 – Prostor pro duši – přehlídka tvořivosti a schopností dětí s mentálním postižením. Jedná se o jednu z nejdůležitějších akcí, která se každoročně koná v tachovském kinosále. Pořadatelé této akce jsou Domov pro osoby se zdravotním postižením Milíře za podpory Městského kulturního střediska Tachov. Rok 2011 byl ve znamení již 10. jubilejní přehlídky. Přímým předchůdcem přehlídky byly tradiční velikonoční a vánoční besídky. Tento projekt se vyvinul na základě jednoduché myšlenky: Vytvořit dětem, mládeži a dospělým s různým druhem postižení prostor, ve kterém mohou předvést své schopnosti a dovednosti. Projekt se vyvíjel dva roky. Na jeho začátku stálo Divadlo Solidarita Praha ve spolupráci s Ústavem sociální péče pro mentálně postiženou mládež v Milířích (od roku 2006 – Domov pro osoby se zdravotním postižením Milíře) pod vedením (autorek projektu) PhDr. Zlaty Sedláčkové, psychologičky a Mgr. Ireny Hušínové, tehdejší ředitelky divadla Solidarita.

³³ Výroční zpráva, cit.14, s. 16.

Přehlídka má také několik stanovených pravidel:

- 1) účast na přehlídce je dobrovolná
- 2) přehlídka je nesoutěžní
- 3) volný výběr programu
- 4) náměty pro program jsou vybírány převážně literárních a hudebních pramenů
- 5) předání pamětního listu „Certifikátu“ všem zúčastněným organizacím.

První tři roky byla přehlídka organizována dvoukolově, kdy pro západní a jižní Čechy probíhala v Tachově a pro střední Čechy a Prahu v Praze. Na podzim ještě následovalo finále pro všechny účastníky v Praze. Organizace prvních třech přehlídek probíhala bez větších problémů a zájem ze strany veřejnosti rok od roku stoupal. Bohužel pro 4. ročník nastaly ze strany pražských pořadatelů ekonomické problémy, a tak se celý projekt přesunul pouze do Tachova, kde s organizací a propagací vypomohlo Městské kulturní středisko Tachov. Projekt byl také rozšířen o účast žáků základních škol, později i mateřských škol. Jde především o myšlenku integrace, kdy se zdravotně postižení zapojují do společnosti, prostřednictvím projektu dochází k přátelským setkáním mezi zdravými a postiženými dětmi. Cílem těchto přehlídek je také kromě integrace, předvedení dovedností a tvořivých schopností i celkové rozvíjení osobnosti klientů. Při nácvicích, ale i finálním vystoupení, dochází k posilování sociální složky osobnosti. Souběžně klienti upevňují svoji sebeúctu a sebedůvěru, neboť zvládají na ně kladené mnohdy náročné požadavky. Přípravování programu je věc velmi náročná. Velikou zásluhu na veškerých vystoupeních mají nesporně vychovatelé, často je totiž obtížné zrealizovat všechny nápady a myšlenky, dle jejich představ. Přehlídky jsou prostředkem k prohloubení kontaktu s veřejností. Díky jejich stoupající oblibě se prostřednictvím médií k občanům dostávají potřebné informace, které mohou změnit pohled široké veřejnosti na zdravotně postižené a vést je k daleko vstřícnějšímu přístupu, než tomu bylo v minulých letech. Jedinečnost přehlídek je dána hlavně jedinečností těch, kteří účinkují. Vystoupení jsou rozmanitá, zábavná a umí svým programem přilákat spousty diváků. Krédo pro další roky činnosti Domova Milíře zní: *„Poskytovat uživatelům tolik prostoru, aby si mohli vytvářet vlastní zkušenosti. Nespokojíme se s tím, co neumějí, nýbrž budeme vycházet z jejich lepší možnosti. Nadále budeme vytvářet příznivé podmínky, které jim umožní se měnit, růst a vyvíjet...“*³⁴ Pozvání na 10. ročník festivalu přijali Speciální základní škola Plzeň, Speciální Mateřská škola pro děti s vadami řeči, Základní a Mateřská škola Lesná, Domov

³⁴ SEDLÁČKOVÁ, Zlata a KAFKOVÁ, Blanka. *Prostor pro duši: Historie přehlídek tvořivosti 2002 - 2009*. Milíře, 2009.

Čtyřlístek, Ty a Já Plzeň, Denní stacionář Jitřenka Plzeň, Tak pojď s námi Plzeň, Ústav sociální péče Háje u Duchcova a další. Přehlídku zahájili tanečním vystoupením klienti Domova pro osoby se zdravotním postižením Milíře. Dále následovala malá divadelní představení, zpívání, recitace básniček v podání dětí ze základních a mateřských škol. Velmi vydařená taneční vystoupení v podobě hip-hopu a romských tanců si pro diváky připravil Dětský domov Čtyřlístek. Zhruba 15 minutovou scénku o zdravotnictví v Čechách si velmi vtipně připravili uživatelé Domova v Milířích. Dramatizaci pojali jako pohádku, kde pan doktor musel nejprve léčit revma vodníka, obezitu víly, nebo ztracený hlas hejkala. Občanské sdružení Ty a Já si připravilo inscenaci známé ruské pohádky Mrazík. Zajímavým zpestřením bylo také vystoupení kapely Hájští kohouti, kteří působí již devět let. Do jejich repertoáru patří především písně, které pro ně komponuje sám kapelník. Celá přehlídka sklídila ze strany diváků velké ohlasy.³⁵

30. 8. 2011 – Loučení s prázdninami. Tato akce se také postupně stává příjemnou tradicí Domova. Do domova tentokrát zavítali dobrovolní hasiči z Halže, kteří klientům ukázali veškerou hasičskou techniku a zásahové vozidlo. Vyvrcholením celého odpoledne, na které všichni klienti netrpělivě čekali, bylo vystoupení účastnice soutěže Superstar Báry Zemanové spolu s kapelou. Hudba okamžitě strhla většinu klientů k tanci a někteří si dokonce spolu s Bárrou zazpívali. Zpěvačka všechny překvapila svým vřelým přátelským přístupem ke klientům, kterým rozdávala své podpisy a ochotně se s nimi fotografovala.³⁶

20. 9. 2011 – Hájský kohout. Jedná se o tradiční festival tvořivosti konající se v areálu Ústavu sociální péče v Háji u Duchcova. Na již osmý ročník přijalo pozvání celkem 12 ústavů, z toho jeden z Německa. Podobně jako u Prostoru pro duši si klienti mohou sami vybrat, jaké zvolí vystoupení. Mohou zatančit, zazpívat nebo zarecitovat. Ani v tomto případě se nejedná o soutěžní festival, ocenění jsou všichni, kdo se zúčastní. Celá akce bývá dotována za pomoci sponzorských darů.³⁷

11. 10. 2011 – Den otevřených dveří. Tato akce se uskutečnila letos již po páté. Veřejnost si po celý den mohla přijít prohlédnout zařízení v jeho běžném provozu. Pro návštěvníky

³⁵ SEDLÁČKOVÁ, KAFKOVÁ, cit. 34.

³⁶ *Tachovský.denik.cz*. [online]. [cit. 2012-01-04]. Moje Tachovsko. Dostupné z WWW: http://tachovsky.denik.cz/zpravy_region/vesele-loucení-na-milirich20110831.html

³⁷ *Teplický.denik.cz*. [online]. 23.9.2011 [cit. 2012-01-05]. Moje Teplicko. Dostupné z WWW: http://teplicky.denik.cz/zpravy_region/foto-viii-hajsky-kohout-se-vydaril-prijeli-i.html

měli klienti připravená taneční vystoupení za doprovodu známých melodií z muzikálu Pomáda. Dále byly v Domově vystavené i výrobky, se kterými si klienti dali práci v keramické dílně.³⁸

3. a 22. 12 – Mikulášská besídka. Bez této tradiční akce by si klienti ani hosté besídky již nedokázali představit konec roku. Protože je o mikulášskou besídku ze strany veřejnosti veliký zájem, musela se tento rok konat ve dvou termínech. V prvních termínu byli pozváni především sponzoři a představitelé měst a obcí. V termínu druhém potom rodiče, příbuzní, přátelé a další hosté. Pro klienty je besídka velkou událostí a na blížící se vystoupení někteří nemohou ani dospát. Vymýšlení programu a sbírání nápadů trvá celý rok. Postupně realizovat všechny nápady a nacvičovat jednotlivé scénky se začíná už od září. Vystoupení se vždy nesou v duchu vánočního času, veškeré kulisy a kostýmy jsou obvykle vlastní výroby. Letošní besídka byla zahájena tanečními vystoupeními, mezi které patřil například tanec princezen a tanec čertíků. Po tančení následovala zábavná scénka v podání dvou zdejších komiků Libora a Gejíka, kteří ztvárnili scénku o nakupování dárků z repertoáru známého baviče Felixe Holzmann. Po scénce následovala dramatizace pohádky O sněhulákově a zvířátkách v lese. Dále se objevilo taneční vystoupení v podání andílků. Po nich přišla opět pohádka, tentokrát O čertíkovi Ertíkovi, kde v hlavní roli vystoupil nejmladší člen Domova, pětiletý Jaroušek. Velkým překvapením bylo vystoupení talentovaného Pepíka, který se na klavír (pouze v pravé ruce) naučil melodii písně Hallelujah z pohádky Shrek. Po zhlédnutí jeho výkonu paní ředitelkou ZUŠ Tachov, čekalo Pepíka velké překvapení. Paní ředitelka se spolu se starostou města Tachova rozhodla darovat mu půlroční předplatné hodin klavíru. V závěru se ještě objevilo ztvárnění živého Betléma i s příchodem Tří králů a celá besídka byla ukončena společným zdobením vánočního stroměčku za doprovodu vánočních melodií. Nutno dodat, že veškerá vystoupení probíhala za stálé asistence vychovatelek, bez kterých by realizace nebyla možná.³⁹

³⁸ *Tachovsky.denik.cz* [online]. 12.10.2011 [cit. 2012-01-05]. Moje Tachovsko.

Dostupné z WWW: http://tachovsky.denik.cz/zpravy_region/uzivatele-domova-predvedli-navstevnikum-zajmove.html

³⁹ *Zktv.cz* [online]. 2011 [cit. 2012-01-05]. Internetové vysílání.

Dostupné z WWW: <http://www.zktv.cz/5-milirsky-domov-opet-po-roce-poradal-mikulasskou-besidku.html>

4 Hudební činnosti v Domově pro osoby se zdravotním postižením Milíře

Tato část bakalářské práce je již plně věnována mé půlroční praxi probíhající v Domově pro osoby se zdravotním postižením Milíře. Na začátek poskytuji popis místnosti, ve které hudební činnosti probíhají. Dále na základě pozorování a také rozhovorů s paní vychovatelkou, která byla vždy při hudebních činnostech přítomna, jsem vypracovala jednotlivé charakteristiky klientů. Další část je věnována jednotlivým fázím našeho setkání a muzikoterapeutickým technikám, které často aplikuji. Tyto aktivity vycházejí z již získaných znalostí z oblasti muzikoterapie. Mým cílem je ověřit si, jak umím tyto znalosti a zkušenosti uplatnit při práci se zdravotně postiženými klienty. I když doba mého působení v Domově je krátká, zajímá mě, zda bude mít začlenění muzikoterapeutických technik vliv na celkový rozvoj osobnosti klientů.

4.1 Popis místnosti a její vybavení

Naše setkání pravidelně probíhají ve společenské místnosti, kde se každoročně konají besídky a jiné důležité akce Domova. Tato místnost je pro veškeré hudební činnosti velmi vhodná, hlavně díky velkému prostoru. Ten je především nutný pro potřeby pohybových aktivit. K dispozici je zde také zvuková a osvětlovací technika na vysoké úrovni. Během poslechu hudby je například možné volit různé barvy osvětlení. Podlaha je pokryta kobercem, tudíž většina aktivit může probíhat vsedě nebo vleže přímo na zemi. Společenská místnost je také jedinou místností, ve které je pro hudební účely k dispozici pianino.

4.2 Charakteristika klientů

Během jednotlivých hudebních činností jsem se setkala s mnoha klienty Domova. Ze začátku byly skupiny klientů velmi různorodé, což přinášelo některé problémy. Předem jsem nevěděla, s jakými klienty budu pracovat. Nebyla jsem si jistá, zda mnou připravené aktivity budou vyhovovat i nově přichozím klientům, kteří měli o hudební činnosti také zájem. Vzhledem k této situaci mnohdy nezbývalo nic jiného než improvizovat. Po dvou měsících se však skupina klientů, navštěvujících mnou vedené hudební činnosti, ustálila na obvyklém počtu 7 – 10 klientů. Pět klientů je pak navštěvuje pravidelně. U těchto pěti

klientů se v následné charakteristice zaměřuji na jejich vztah k hudbě i na skutečnost, do jaké míry se do činností zapojují.⁴⁰

Klient 1: Anička

Aničce je 23 let a je postižena geneticky vrozeným onemocněním – Downovým syndromem. Jedná se o dosud nejrozšířenější formu mentální retardace. Downův syndrom vzniká v důsledku abnormálního vývoje plodu. U 95 % případů se jedná o nadbytečný celý 21. chromozom v každé buňce těla, čímž se poruší normální růst těla plodu. U většiny dětí s Downovým syndromem lze diagnózu stanovit téměř ihned po narození, a to kvůli vzhledu, který je výrazným charakteristickým znakem. Ve srovnání s ostatními dětmi, děti s Downovým syndromem dosahují jednotlivých vývojových stádií později, proto jejich chování neodpovídá věku ani tělesné zdatnosti. Průměrná hodnota IQ odpovídá přibližně úrovni střední mentální retardace. V oblasti pohybového vývoje může rozvoj hybnosti omezovat svalová ochablost, nízké svalové napětí, srdeční vady nebo jiná přidružená postižení.⁴¹

Anička má velmi kladný vztah k hudbě a tanci. V oblíbenosti má především taneční hudbu, ale i lidové písně. Ráda sleduje taneční skupiny, jejichž pohyby se snaží napodobovat. Anička je naprosto bezproblémová dívka, veškeré činnosti dělá s nadšením. Je velký optimista, jen málokdy má špatnou náladu. Ze všech hudebních činností (pěveckých, instrumentálních, pohybových a poslechových) preferuje především pohybové aktivity, ale i do ostatních činností se intenzivně zapojuje.

Klient 2: Terežka

Terežce je 25 let a stejně jako Anička je postižena Downovým syndromem.

Terežčin vztah k hudbě je také velmi kladný. Ve svém pokoji má k dispozici rádio, které každý den poslouchá. Terežčiny oblíbeným zpěvákem je Karel Gott, nejraději však poslouchá písničky z pohádek. Hudební činnosti má velmi ráda a intenzivně se zapojuje do veškerých aktivit. Oblíbené má především taneční aktivity, z nichž nejvíce preferuje taneční improvizaci. Při hře na hudební nástroje neupřednostňuje žádný nástroj, ale velmi ráda se do hry zapojuje. I když je Terežka velmi milá dívka, často se u ní projevuje žárlivost na ostatní klienty. Nejraději by byla, kdyby se paní vychovatelky věnovaly pouze jí a nikomu jinému.

⁴⁰ Jména a věk klientů jsou z důvodu ochrany soukromí pozměněna.

⁴¹ ŠVARCOVÁ, cit. 19, s. 145 – 153.

Klient 3: František

Františkovi je 28 let. Je postižen středně těžkou mentální retardací spolu s autismem. U osob se středně těžkou mentální retardací je výrazně opožděn rozvoj chápání a užívání řeči. Podobně je také omezena schopnost starat se sám o sebe, v dospělosti je jen zřídka možný úplně samostatný život. V oblasti vzdělávání si osoby se středně těžkou mentální retardací dokáží osvojit základy trivia, tj. čtení, psaní a počítání. Co se týče fyzického stavu, bývají zpravidla plně mobilní a fyzicky aktivní. Mentální věk těchto jedinců se pohybuje v rozmezí od 4 – 8 let.

Autismus je podle mezinárodní klasifikace řazen mezi pervazivní vývojové poruchy, které postihují především oblasti sociálních vztahů, komunikace a chování. Naučit autistické dítě základním dovednostem je velmi obtížné a nepatrné výsledky se dostavují pomalu. Autisté jsou velmi různorodí a mají své individuální zvláštnosti.⁴²

František má rovněž dobrý vztah k hudbě. Nemá oblíbený určitý hudební žánr ani interpreta. V rámci hudebních činností nejraději ze všech aktivit zpívá. František má vynikající paměť na písně (melodie i text), a to dokonce i na písně v cizím jazyce. Postačí mu, pokud si píseň jednou či dvakrát poslechne a poté je již schopen píseň sám interpretovat. Do ostatních hudebních aktivit mimo zpěvu se zapojuje pouze částečně.

Klient 4: Martin

Martinovi je 25 let a jeho postižení je v pásmu středně těžké mentální retardace.

Martin nemá žádný vztah k hudbě a sám ji nikdy nevyhledává. Do žádných z aktivizačních činností se nezapojuje. Vše raději pozoruje z povzdálí. Problémem je u Martina také komunikace a spolupráce s ostatními klienty i zaměstnanci Domova.

Klient 5: Jára

Járovi je 26 let a též je postižen středně těžkou mentální retardací.

Stejně jako Martin i Jára nemá vytvořen žádný vztah k hudbě. Do hudebních aktivit se zapojuje jen zřídka. Jára má velké problémy s usínáním během celého dne. Většina činností jej nedokáže patřičně aktivovat, a proto během nich usíná.

⁴² ŠVARCOVÁ, cit. 19, s. 38-39, 158-159.

4.3 Příprava a realizace hudebních činností

Jednotlivá setkání s klienty Domova probíhají od konce října 2011 a trvají doposud. V této práci se však zaměřuji a hodnotím setkání, která se uskutečnila od listopadu 2011 do konce března 2012. Celkem v tomto rozmezí proběhlo 18 setkání.⁴³ Za klienty docházím většinou každý týden, nebo jednou za čtrnáct dní ve čtvrtek. Dle časových možností byl po poradě s paní vychovatelkou stanoven jednotný čas setkání, a to ráno od půl deváté do půl jedenácté. Klienti poté odcházejí na dopolední svačinu.

Při přípravě jednotlivých hudebních aktivit vycházím především ze zkušeností z absolvovaných kurzů muzikoterapie a také z muzikoterapeutické literatury, zmíněné na začátku své práce.⁴⁴ Vzhledem k rozsahu a cílům této bakalářské práce vybírám z uskutečněných setkání pouze některé osvědčené muzikoterapeutické techniky, které se vzhledem k velké oblíbenosti ze strany klientů často opakovaly. Jedná se o tyto techniky: „Ahoj písnička“, „Moje tělo, tvoje tělo“, Lidové písničky s obrázky, Tanec se šátky a „Čau a pá“.

4.4 Jednotlivé fáze sezení a hudební činnosti

Při tvorbě jednotlivých fází každého setkání jsem vycházela z tradičního schématu muzikoterapeutické jednotky, uvedeného v knize *Základy muzikoterapie* (Kantor, 2009).⁴⁵

Dle literatury a sebe jsem vytvořila těchto šest fází:

1. přivítání se s klienty, úvodní rozhovor,
2. vstupní hudební rituál,
3. zahřívací a aktivizační činnosti,
4. činnosti hlavní náplně,
5. relaxační činnost,
6. závěrečný hudební rituál, rozloučení se s klienty.

4.4.1 Přivítání se s klienty, úvodní rozhovor

Při příchodu do společenské místnosti se se všemi klienty pozdravíme. Většinou jsou tak nadšeni mým příchodem, že mě postupně přicházejí obejmout. Poté mi společně

⁴³ Jednotlivá setkání se uskutečnila v datech: 3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 1.12, 8.12, 15.12, 12.1, 19.1, 26.1, 2.2, 16.2, 23.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 29.3.

⁴⁴ viz. kap. 1 Muzikoterapie, s. 8.

⁴⁵ viz. kap. 1.3 Struktura muzikoterapeutické jednotky, s. 13.

pomáhají s přípravou hudebních nástrojů, zpěvníků a jiných pomůcek potřebných k realizaci hudebních činností. Postupně se všichni usadí na zem do malého půlkruhu a krátkou chvíli si povídáme o tom, co je nového, co dělali předešlý den atd. Z důvodu snížených verbálních schopností klientů pro mě bylo těžké jim zpočátku porozumět. S tímto problémem mi pomohla paní vychovatelka, která se účastní každého setkání.

4.4.2 Vstupní hudební rituál

Rituálem rozumíme jakoukoliv aktivitu, která je opakovaně prováděna jedinečnou skupinou lidí pro jedinečný účel.⁴⁶

Díky opakujícímu se rituálu nastává u klientů pocit bezpečí a řádu. K tomuto účelu jsem zvolila „Ahoj písničku“.

„Ahoj písnička“^{47 48}

Cíl: psychická aktivace, rozvinutí slovní zásoby, zvyšování sebevědomí.

Doba trvání: závisí na počtu klientů, 5 – 10 minut.

Všichni klienti i terapeut se pohodlně usadí na zem do společného kruhu. Terapeut začne spolu se hrou na hudební nástroj zpívat každému klientovi zvlášť jeho „Ahoj písničku“:

➤ Příloha C: Notový záznam „Ahoj písničky“

(Jako příklad uvádím jméno Anička, která se má dnes dobře.)

Terapeut: „*Ahoj, ahoj, Aničko. Jak se dnes máš, Aničko?*“

Celá skupina: „*Ahoj, ahoj, Aničko. Jak se dnes máš?*“

Anička: „*Mám se dobře.*“

A zpíváme dál.

Terapeut: „*Anička se má dobře, Anička se má dobře.*“

Celá skupina: „*Anička se má dobře, Anička se má dobře.*“

⁴⁶ KANTOR, cit. 4, s. 276.

⁴⁷ Tato technika převzata z kurzu Matěje Lipského – *Muzikoterapie jako cesta k člověku*. Lektor kurzu – Mgr. Matěj Lipský.

⁴⁸ Technika uskutečněna na všech osmnácti setkáních, viz. cit. 43.

Hodnocení techniky a reakce klientů:

Tato píseň by měla být jak po textové, tak i melodické stránce jednoduchá, aby si jí každý klient dokázal ihned zapamatovat. Volba melodie i textu záleží na hudebních schopnostech každého muzikoterapeuta. Je možné mít vytvořeno několik rozdílných písní pro určité skupiny klientů nebo jednotlivce. Jako doprovodný nástroj k této písni doporučuji kytaru, jelikož je velmi důležité udržovat s klienty stálý oční kontakt a někdy také dotek. Při zpěvu se terapeut s klienty může i nemusí střídat. V mém případě jsem se s klienty střídala jen zpočátku, kdy si ještě přesně nepamatovali text či melodii, a tak si sloku nejdříve potřebovali poslechnout a až poté ji zopakovali. Prostřednictvím této písně se postupně mým cílem stalo také rozšíření slovní zásoby klientů. Všichni totiž na otázku: „Jak se dnes máš?“, zpočátku jednotně odpovídali: „Dobře“. Proto jsme se společně snažili hledat nové výrazy jako např. krásně, vesele, báječně, hezky atd. Tato píseň také výrazně podporuje sebevědomí klientů. Každý klient si velmi užívá chvíli, kdy se zpívá jen pro něj a má tak pocit důležitosti. Příjemnou zpětnou vazbou je pro mě také to, že klienti nikdy nezapomenou zazpívat píseň také mě a paní vychovatelce.

4.4.3 Zahřívací a aktivizační činnosti

Na úvod je dobré zařadit jednu až tři dynamické hry, spontánní pohybové aktivity, jejichž úkolem je fyzicky i duševně zaktivizovat klienty a motivovat je tak na obtížnější hry hlavní náplně.⁴⁹ Při volbě třech aktivit může tato fáze trvat 30 – 40 minut. Z množství zahřívacích aktivit jsem vybrala tu, která je mými klienty nejvíce oblíbená, píseň „Moje tělo, tvoje tělo“.

„Moje tělo, tvoje tělo“^{50 51}

Cíl: zahřátí se, uvědomění si sebe sama, rozvíjení smyslu pro rytmus a spolupráci, propojení zpěvu s pohybem, osvojení si pohybových dovedností.

Doba trvání: 15 – 20 minut.

Klienti se při této písni postaví do kruhu a společně s terapeutem zpívají píseň, kterou doprovází pohybem, jenž vyjadřuje text písně.

⁴⁹ ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011, 246 s. ISBN 978-80-7367-928-6.

⁵⁰ BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 155 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4735-207.

⁵¹ Technika uskutečněna na sedmi setkáních (24.11, 8.12, 12.1, 19.1, 2.2, 23.2, 8.3, 22.3).

➤ Příloha D: Notový záznam písně „Moje tělo, tvoje tělo”

<i>Moje tělo,</i>	Stojíme a oběma rukama ukážeme na své tělo,
<i>tvoje tělo,</i>	oběma rukama ukážeme na těla ostatních,
<i>není, co by neumělo.</i>	dáme ruce před sebe a obě naše zápěstí ukazují pohyb naznačující „ne”.
<i>Ty to umíš,</i>	Oběma rukama ukážeme na ostatní.
<i>já taky,</i>	oběma rukama ukážeme na sebe,
<i>tělo umí zázraky.</i>	oběma rukama obkroužíme kruh, přičemž každá ruka jde v protichůdném směru.

Po odzpívání písně spojené s pohybovým doprovodem přichází ještě část improvizace. V této části nejdříve terapeut, poté i sám klient improvizuje hrou na své tělo (např. tleská, luská, dupe) a skupina po něm opakuje. Celkem je potřeba vymyslet čtyři pohybové úkony v jedné sloce. Terapeut by se měl snažit, aby improvizující klient zachoval rytmus improvizace (čtyři osminové noty v jednom taktu) a pokud zpívá, měl by dodržet také notový zápis.

Hodnocení techniky a reakce klientů:

Ještě před samotným zpěvem této písně, především před její improvizací, doporučuji si s klienty společně ukázat, co všechno umí naše těla a jakým způsobem se na ně dá hrát. Jinak je totiž pro klienty velmi obtížné vymyslet v průběhu písně různé způsoby hry na tělo či jiné pohybové úkony.

Klienti se středně těžkou mentální retardací nejsou téměř vůbec schopni sami vést improvizaci. Vymyslet v průběhu písně čtyři pohybové úkony za sebou, bylo problémem i pro jinak šikovné dívky s Downovým syndromem. Před zpěvem písně se proto společně domluvíme na pohybech, které budeme během improvizované části dělat. Kromě práce s tělem můžeme pracovat i s hlasem (např. zaječíme) a napodobovat též zvuky zvířat (zaštěkáme, zamňoukáme, zachrochtáme, zakrákáme). Vymyslet si zvukovou nápodobu zvířete je pro klienty mnohem snazší, než vymyslet určitý pohyb.

4.4.4 Činnosti hlavní náplně

Jedná se o fázi, která je v průběhu našeho setkání nejpodstatnější. Vyžaduje větší míru soustředění, a proto je důležité před tuto činnost zařadit již zmíněné zahřívací činnosti. Tyto činnosti mají za úkol klienta zaktivovat. Doba trvání této fáze je přibližně

20 - 30 minut. Půl hodiny je podle mě maximální čas, po který by činnosti náročné na soustředění měly být prováděny. Velmi záleží na skupině a jednotlivých jedincích, kteří svou pozornost nedokáží udržet a mohou tak narušovat celou skupinovou práci.

Jako příklad uvádím muzikoterapeutickou techniku, která byla při práci s klienty nejmúspěšnější a přinesla nejvíce překvapivých výsledků.

Lidové písničky s obrázky ^{52 53}

Cíl: soustředění, trénink hudební paměti, spolupráce, podpora jednotlivce skupinou.

Doba trvání: 30 minut.

Během hry s písničkami a obrázky sedí terapeut s klienty v kruhu. Je důležité, aby každý viděl na jednotlivé obrázky vztahující se k nejznámějším lidovým písním. Nejdříve doprostřed kruhu vložíme jeden obrázek a začneme si o něm povídat. Klienty necháme popsat, co vidí na obrázku. Poté necháme skupinu přemýšlet o písni, která by mohla s daným obrázkem souviset. Po uhádnutí správné písničky následuje společný zpěv dané písně. Stejný postup opakujeme při práci s dalšími obrázky.

Jakmile známe alespoň dvě písničky s obrázky, máme možnost procvičit hudební paměť klientů. Tentokrát vložíme doprostřed kruhu dva obrázky. Spolu se hrou na nástroj zpíváme pouze melodii jedné z písní. Úkolem klientů je tak poznat a ukázat správný obrázek, související se zpívanou melodií. Správně uhodnutý obrázek je dobré odměnit potleskem. Během jednoho setkání lze takto pracovat se 4 – 5 písněmi. V následujících setkáních můžeme na tuto činnost navázat a pokračovat dalšími písněmi.

- Příloha E: Ukázky obrázků lidových písní

Hodnocení techniky a reakce klientů:

Vhodným doprovodným nástrojem k této činnosti je opět kytara. I u této činnosti je důležitý přímý kontakt s jednotlivými klienty. Abych rozvinula jejich slovní zásobu, ptám se také na jednotlivé barvy, předměty a postavy na obrázku. Jelikož jsou zde klienti, kteří mají rychlejší reakce než ostatní, musím je vždy upozornit na to, aby dali možnost i dalším klientům, kteří ještě nehádali.

⁵² Tato technika převzata z kurzu Matěje Lipského – *Muzikoterapie jako cesta k člověku*. Lektor kurzu – Mgr. Matěj Lipský.

⁵³ Technika uskutečněna na osmi setkáních (10.11, 17.11, 8.12, 15.12, 19.1, 26.1, 1.3, 8.3).

Nejlépe na tuto činnost reagují klientky s Downovým syndromem. Jsou schopny najít správný obrázek i mezi deseti dalšími. U klientů se středně těžkou mentální retardací dávám hádat maximálně ze tří obrázků.

V případě Františka, který je navíc postižen autismem, jsem byla od pokusu určení správného obrázku paní vychovatelkou odrazena. Přesto jsem to zkusila a přímo před Františka jsem položila dva obrázky. Jakmile jsem začala zpívat melodii jedné z písní, František mě okamžitě doplnil zpěvem melodie spolu se správným textem písně. Na žádný z obrázků však neukázal. Zkusila jsem tedy můj pokyn: „Ukaž mi písničku.“, několikrát zopakovat. Po chvíli na tento pokyn zareagoval a ukázal na správný obrázek. U Františka nikdy nevím, zda je toto určení náhoda nebo to opravdu ví. Ne vždy totiž ukáže na správný obrázek. Jakmile se jej zeptám, jak se tato písnička jmenuje, nedokáže na otázku odpovědět. Problémy mu rovněž dělá najít na obrázku postavy zvířat, lidí a další výrazné objekty.

K pozoruhodnému překvapení došlo v případě dalšího klienta – Martina. Martin se do žádné z činností nikdy nezapojoval, sedával opodál a rád vše pozoroval. Jakmile nastala změna v jeho chování a Martin si k nám přisedl, zkusila jsem tuto techniku i s ním. Nejdříve se dvěma obrázky, později se třemi. Protože Martin špatně vidí, vložila jsem mu obrázky přímo do ruky. Ještě předtím než jsem začala zpívat, znovu jsme si vysvětlili, jaké písničky jsou na obrázcích znázorněné. Píseň jsem začala zpívat spolu s textem a čekala jsem, jaká bude Martinova reakce. Martin obrázky složil a položil si je na kolena. Přesto jsem zpívala dál až do konce písně. Jakmile jsem dozpívala, zeptala jsem se Martina, zda by mi ukázal píseň, kterou jsem mu nyní zpívala. Martin vzal oba dva obrázky do ruky a ten správný mi podal. V Martinově případě se zřejmě o náhodu nejedná, jelikož vždy vybere správný obrázek.

4.4.5 Relaxační činnost

V této relaxační fázi volím především pohybové relaxační aktivity. Naše setkání probíhají ráno, a tudíž potřebuji klienty udržet stále aktivní i do dalších činností dne. Během relaxačních činností vleže se totiž stalo, že klienti usínali a odcházeli tak unavení. Jako relaxační aktivitu tak nejraději volím relaxaci dynamickou - tanec se šátky. Celkem tato fáze trvá zhruba 10 - 15 minut.

Tanec se šátky^{54 55}

Cíl: uvolnění při pohybu, pohybová fantazie, mimoverbální kontakt a komunikace.

Doba trvání: 15 – 20 minut.

Při vhodné hudbě spolu klienti a terapeut pohybově improvizují v prostoru, přičemž každý má v ruce hedvábný šátek. Klienti si představují, že šátky jsou živé a že tančí samy, dle nálady a dojmů, které v nich hudba probouzí. Šátky se mohou také setkávat a chvíli tančit v páru.

Hodnocení techniky a reakce klientů:

Jelikož se jedná o relaxační techniku, je dobré zvolit klidnou hudbu. Z oblasti vážné hudby se mi osvědčily tyto skladby: J.S.Bach: suita č. 3 D dur („Air“), C. Debussy: Svit luny, A. Borodin: Polovecké tance (z opery Kníže Igor), F. Schubert: Ellens gesang III (Ave Maria).

Nejlépe na tuto techniku reagují klientky s Downovým syndromem, což je také dáno jejich velkou oblibou tance. Do tance se šátky se dokáží naplno vžít a krásně reagují na změny v hudbě. Ostatní klienti potřebují v tanci podpořit, proto vždy tančím spolu s nimi. Tančíme v kruhu nebo ve dvojicích. Na konci písně si vždy společně zatleskáme.

4.4.6 Závěrečný hudební rituál, rozloučení se s klienty

Na závěr si s klienty zazpíváme píseň „Čau a pá“. Touto písní se tedy rozloučíme a klienti odcházejí na dopolední svačinu. Tato fáze se též neobjede bez sdílení dojmů ze společného setkání a konečného objetí.

„Čau a pá“⁵⁶

Cíl: ukončení společného setkání.

Doba trvání: 1-2 minuty.

Píseň může být melodicky totožná s Ahoj písničkou. Tentokrát nezpíváme každému klientovi zvlášť, ale všem dohromady. Slova Čau písničky si může každý terapeut zvolit

⁵⁴ ŠIMANOVSKÝ, cit. 49, s. 103. Technika Oživlé šátky.

⁵⁵ Technika uskutečněna na šesti setkáních (3.11, 10.11, 1.12, 12.1, 26.1, 1.3).

⁵⁶ Technika uskutečněna na všech osmnácti setkáních, viz. cit. 43.

podle sebe. V mém případě spolu s klienty zpíváme jen jednoduchá slova *Čau, čau, čau a pá* několikrát za sebou.

4.5 Závěrečné zhodnocení

V následujících oddílech čtvrté kapitoly se snažím zhodnotit projevy jednotlivých klientů během hudebních činností a také to, zda měly muzikoterapeutické techniky nějakým způsobem vliv na celkový rozvoj osobnosti jednotlivých klientů. Součástí kapitoly je také závěrečné hodnocení mnou vedených hudebních činností zaměstnanci Domova a také vlastní vyhodnocení organizačních změn, které nastaly během mého působení.

4.5.1 Zhodnocení klientů

Klient 1: Anička

Anička se do hudebních činností zapojuje nejintenzivněji ze všech klientů. Veškeré mé pokyny bere velmi vážně a zodpovědně. Častokrát se stává, že napomíná ostatní klienty, jakmile se jí zdá, že dělají přílišný hluk nebo něčemu nerozumějí. V aktivitách, které trénují především paměť klientů, má nejrychlejší reakce. Proto jí vždy dávám za úkol vyčkat a dát šanci také ostatním, což jí ze začátku dělalo mírný problém. Nyní je ostatním klientům velmi nápomocná, uvědomuje si svou přednost a snaží se tak pomoci, či jen napovědět. Prostřednictvím improvizovaných pohybů na hudbu se u Aničky stále snažím rozvíjet její fantazii a kreativitu. Během tance se šátky totiž tančí tak, jak se to učila na různá vystoupení a besídky. Má také tendenci organizovat pohyby ostatních. Při zpěvu lidových písní spolu se hrou na hudební nástroje se u ní projevilo velmi dobré rytmické cítění. Po našem setkání odchází velmi dobře naladěna a aktivována pro následující činnosti dne.

Klient 2: Tereзка

Na začátku se u Terezky během jednotlivých činností často projevovaly emoce, především žárlivost na ostatní klienty. Nejčastěji tak reagovala tichým pláčem, kterého jsem si na začátku téměř nevšimla. Nyní ji mnohem častěji pozoruji a těmto reakcím se snažím předcházet povzbuzováním a chválením. Tímto způsobem se snažím zvýšit její sebevědomí. Muzikoterapeutickým cílem je též její úspěšnější socializace ve skupině při

společné práci. Tento cíl je však dlouhodobý a nelze jej dosáhnout pouze prostřednictvím hudebních činností.

Klient 3: František

František se do hudebních činností kromě zpěvu zapojuje jen částečně. Myslím, že také záleží na jeho aktuálním naladění. Při pohybových činnostech spíše pozoruje ostatní a občas pohyby napodobí. Někdy se raději posadí a vše pozoruje. Při hře na hudební nástroje se u něj projevuje dobré rytmické cítění. Během aktivit procvičujících paměť se projevuje jeho velká nesoustředěnost, což je dáno Františkovým postižením. Proto je nutné jednotlivé úkoly několikrát opakovat. Celkově jej hudba velmi uklidňuje a ze setkání odchází vždy velmi pozitivně naladěný.

Klient 4: Martin

Martin neměl na začátku k hudbě ani k hudebním činnostem téměř žádný vztah, což se ale s postupem času změnilo. Během našich setkávání došlo u Martina k výrazně pozorovatelné změně, které jsem si všimla nejen já, ale také paní vychovatelky. Martin byl dříve uzavřený a do hudebních činností se vůbec nezapojoval. Během našich setkání si hledal místo daleko od centra dění a raději vše pozoroval z dálky. S postupem času se k nám Martin začal, vždy jen o malý kousek, přibližovat. Toto postupné přibližování trvalo zhruba 3 měsíce. Po této době bylo pro všechny velkým překvapením, když si Martin přisedl spolu s ostatními do společného kroužku. Od této chvíle se pozvolna začal zapojovat i do hudebních činností. Hudební činnosti má nyní velmi rád a dobrovolně se jich zúčastňuje. V oblíbenosti má především lidové písně. Do zpěvu se zapojuje jen částečně, což je dáno také jeho řečovými schopnostmi. Rád se také zapojí do hry na hudební nástroje. Oblíbil si především dřevěnou perkusní žábu.⁵⁷ Do pohybových činností se Martin spíše nezapojuje, stále ještě raději sedí a pozoruje ostatní. Hudba jej velmi uklidňuje a má na něj velmi pozitivní vliv. Díky hudebním činnostem udělal Martin velký pokrok hlavně v oblasti socializace. Milým překvapením pro mne bylo vidět Martina účinkovat na jarní besídce, které se nikdy předtím nezúčastnil.

⁵⁷ Jedná se o druh dřevěného hudebního nástroje, který lze používat jako guiro (drhlo). Přejížděním paličky po vroubkovaném hřbetě žáby získáme autentický zvuk podobný žabímu kuňkání.

Klient 5: Jára

Také Jára hudbu dříve nevyhledával a neměl k ní vytvořený žádný vztah. V posledních týdnech se ale tento neutrální přístup začíná měnit ve velmi pozitivní. Veškeré hudební aktivity má velmi rád, začíná se smát a užívá si je. Dokázaly jej natolik zaujmout, že již neusíná. Hudební činnosti jej také dobře motivují pro další činnosti dne. Velmi rád má též zpěv písní, i když díky svým omezeným řečovým schopnostem spíše vokalizuje, než zpívá. Do hry na hudební nástroje se také zapojí, hru si vyzkouší, ale po chvíli nástroj odloží, nebo jej vymění za jiný. Časem si též oblíbil aktivity pohybové. Ty jsou pro Járaův zdravotní stav nejdůležitější. Jára se v běžném životě pohybuje jen minimálně. Jiné činnosti než ty hudební jej zatím nedokázaly zaujmout. Járovým zlozvykem je také neúmyslné narušování skupinové práce dotazy, které s danou činností nikterak nesouvisejí. I tento zlozvyk se velice pomalu snažíme odstraňovat.

4.5.2 Zhodnocení hudebních činností a výsledek práce

4.5.2.1 Zhodnocení hudebních činností zaměstnanci Domova⁵⁸

Slečna Volková k nám do Domova pro osoby se zdravotním postižením dochází v intervalu 1x týdně od října 2011. První dny se seznamovala s prostředím a uživateli Domova. V rámci hudebních činností jsme vybrali několik klientů, kteří na jí vedené činnosti docházejí. Klienti si slečnu Volkovou velmi oblíbili. Od začátku se k nim chová velmi vstřícně a oni jí tuto náklonnost opětují úsměvy a ochotou spolupracovat.

Do hudebních činností jsme zapojili i klienty, kteří se jich před jejím příchodem velmi stranili. Po určité době však u těchto klientů nastal zlom a oni se do aktivit začali postupně zapojovat. Hudební činnosti mají také vliv na jejich chování k ostatním klientům Domova. Přestali se stranit ostatních a více se začali zapojovat do skupinových činností.

Slečna Volková má každé setkání velmi pěkně připravené, od úvodu, kdy se s klienty přivítá „Ahoj písničkou“, až do samotného závěru. Klienti se ochotně a s radostí zapojují do jakékoliv části setkání a velmi se těší na každou společnou činnost se slečnou Volkovou.

Díky jejímu působení se paní vychovatelka, která má na starosti organizaci hudebních činností, seznámila s významem muzikoterapie a vlivem muzikoterapeutických technik na jednotlivé klienty. To jí inspirovalo natolik, že se o tuto problematiku začala zajímat a dokonce navštívila kurz muzikoterapie.

⁵⁸ Vyhodnotily vychovatelka Martina Jendrichovská a vedoucí výchovného oddělení Radka Řasová.

Velice doufáme, že tímto naše spolupráce nekončí a slečna Volková k nám bude i nadále docházet. Je to velkým přáním klientů Domova.

4.5.2.2 Vyhodnocení výsledků práce

Výsledkem mého působení není jen změna, která nastala ve zlepšení kvality života klientů⁵⁹, ale také přístup k organizaci hudebních činností ze strany vychovatelů.

Nyní je hudebním činnostem věnován dvouhodinový prostor téměř každý všední den. Stejně tak jako dříve se jich nezúčastňují všichni klienti Domova. Ti, kteří se rádi účastní hudebních aktivit, jsou rozděleni do jednotlivých skupin dle svého zdravotního stavu. Tyto skupiny jsou dvojího typu. Dle míry zapojení se do hudebních činností jsou to skupiny aktivní a skupiny pasivní. Klienti, kteří jsou pohybově zdatní a intenzivně se zúčastňují jednotlivých činností, jsou zařazeni do aktivní skupiny. Činností náplň této skupiny tvoří především pohybové aktivity, hra na hudební nástroje a následně propojení hry na nástroje se zpěvem. Hra na hudební nástroje a pohybové hry rozvíjí motorický aparát a přispívají tak k lepší koordinaci pohybů. Klienti, kteří se vzhledem ke svému zdravotnímu stavu do těchto činností nemohou plně zapojit, jsou řazeni do skupiny pasivní. Hlavní náplň pasivní skupiny tvoří především poslechové činnosti. Jedná se nejen o poslech samotné hudby, ale také o poslech zvuků přírody, zvířat nebo města, kdy klienti podle obrázků určují, co právě slyší. Při poslechu hudby je také využívána technika malování na hudbu. Součástí vyjmenovaných činností je samozřejmě zpěv lidových, umělých nebo pohádkových písní. Zpěv písní významně přispívá k rozvoji řeči a obohacování slovní zásoby.

⁵⁹ Viz. kap. 4.5.1 Zhodnocení klientů, s. 37.

Závěr

Smyslem této práce bylo především propojit teoretickou stránku muzikoterapie s její stránkou praktickou. Mnoho vysokoškolských prací se zaměřuje především na oblast teoretickou. Poněkud méně prací je tak zaměřeno na praktické využití muzikoterapie a jejích technik právě u osob se zdravotním postižením.

S prací se zdravotně postiženými osobami jsem dosud neměla žádné zkušenosti. Proto se dá říci, že jsem na začátku měla jisté obavy z toho, jak tato práce bude probíhat. Samozřejmě jsem měla určité poznatky z již absolvovaných kurzů, ale přesto jsem nevěděla, jak budou klienti Domova reagovat na mou osobu a také na hudební činnosti, které jsem pro ně připravila.

Právě pro nedostatek zkušeností s osobami se zdravotním postižením jsem rovněž netušila, že mnou vedené hudební činnosti budou mít tak velký vliv na celkový rozvoj osobnosti jednotlivých klientů, především tedy v sociální oblasti. Jasně se tedy prokázalo, že muzikoterapie a její techniky mají vliv na zvýšení kvality života osob se zdravotním postižením. Díky této zpětné vazbě mě práce se zdravotně postiženými velmi naplňuje.

Praxe v Domově pro osoby se zdravotním postižením Milíře není přínosná jen pro mě, ale především pro jeho zaměstnance a tudíž i klienty. Jsem velmi potěšena tím, že jsem do Domova přinesla novou inspiraci, jak pracovat se zdravotně postiženými klienty během hudebních činností. V průběhu mého působení se tak ze strany vychovatelů radikálně změnil přístup k hudebním činnostem, jejichž náplní byl po dlouhou dobu jen zpěv písní s občasným zapojením hry na hudební nástroje.

Muzikoterapie je bezpochyby terapií léčebnou. Díky praxi jsem si ověřila, že její techniky nejsou pouze použitelné, ale přímo velmi vhodné pro práci se zdravotně postiženými klienty. Umožnila mi získat mnoho cenných zkušeností, které mě v oblasti muzikoterapie posunuly dále. Jsem rozhodnuta se v oboru muzikoterapie dále vzdělávat a věnovat se jí tak na profesionální úrovni.

Seznam literatury

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 155 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4735-207.

EDELSBERGER, Ludvík. *Defektologický slovník*. 2. upravené vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

KAFKOVÁ, Blanka. *DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM MILÍŘE. Výchovná koncepce*. Milíře, 2011.

KANTOR, Jiří; LIPSKÝ, Matěj; WEBER, Jana. *Základy muzikoterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4728-469.

LINKA, Arne. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901-8344-1.

SEDLÁČKOVÁ, Zlata; KAFKOVÁ, Blanka. *Prostor pro duši: Historie přehlídek tvořivosti 2002 - 2009*. Milíře, 2009.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011, 246 s. ISBN 978-80-7367-928-6.

ŠVARCOVÁ, Iva. *Mentální retardace: vzdělávání, výchova, sociální péče*. 4.vyd. Praha: Portál, 2011, 224 s. ISBN 978-80-7367-889-0.

Výroční zpráva. Milíře (CZ): Domov pro osoby se zdravotním postižením, příspěvková organizace, 2010.

Internetové zdroje

JUSTYCH, Pavel. *Solasido.cz* [online]. [cit. 2012-01-04]. O pořadu.
Dostupné z WWW: <http://www.solasido.cz/>

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Simanovsky.wbs.cz* [online]. 21.02.2012 [cit. 2012-02-22].
Sekce systemické muzikoterapie.
Dostupné z WWW: <http://www.simanovsky.wbs.cz/Sekce-systemicke-muzikoterapie.html>

Adcr.cz. [online]. [cit. 2012-04-05] Dramaterapie.
Dostupné z WWW: <http://www.adcr.cz/wordpress/>

Arteterapie.cz [online]. 2005 [cit. 2012-04-05] Arteterapie v ČR.
Dostupné z WWW: <http://www.arteterapie.cz/index.php?disp=arteterapie&lang=0>.

Domovmilire.cz [online]. 2006 [cit. 2011-11-29]. O nás.
Dostupné z WWW: http://www. /index906a.html?page=o_nas

Tachovsky.denik.cz. [online]. [cit. 2012-01-04]. Moje Tachovsko.
Dostupné z WWW: http://tachovsky.denik.cz/zpravy_region/vesele-loucení-na-milirich20110831.html

Tachovsky.denik.cz [online]. 12.10.2011 [cit. 2012-01-05]. Moje Tachovsko.
Dostupné z WWW: http://tachovsky.denik.cz/zpravy_region/uzivatele-domova-predvedli-navstevnikum-zajmove.html

Teplicky.denik.cz. [online]. 23.9.2011 [cit. 2012-01-05]. Moje Teplicko.
Dostupné z WWW: http://teplicky.denik.cz/zpravy_region/foto-viii-hajsky-kohout-se-vydaril-prijeli-i.html

Zktv.cz [online]. 2011 [cit. 2012-01-04]. Internetové vysílání.
Dostupné z WWW: <http://www.zktv.cz/deti-soutezily-v-peveckem-klani-solasido.html>

Zktv.cz [online]. 2011 [cit. 2012-01-05]. Internetové vysílání.
Dostupné z WWW: <http://www.zktv.cz/5-milirsky-domov-opet-po-roce-poradal-mikulasskou-besidku.html>

Resumé

Bakalářská práce se zabývá hudebními činnostmi v Domově pro osoby se zdravotním postižením Milíře.

Cílem této bakalářské práce je ověření si získaných znalostí a zkušeností z oblasti muzikoterapie v praxi, a také to, do jaké míry lze muzikoterapeutické techniky využít právě v práci se zdravotně postiženými klienty.

Úvodní část bakalářské práce je věnována muzikoterapii, jejím druhům, metodám a technikám. Další část práce obsahuje popis Domova pro osoby se zdravotním postižením Milíře, jeho organizaci, klientelu, personální obsazení a jednotlivé aktivizační činnosti v průběhu dne. Důležitou součástí života klientů jsou také společenské akce, besídky a jiná vystoupení, ve kterých hudba sehrává důležitou roli. Proto se práce věnuje také popisu těch nejdůležitějších kulturních a společenských akcí.

Poslední část práce je věnována muzikoterapeutické praxi v Domově. Zde jsou poskytnuty informace o klientech, se kterými muzikoterapeutická setkání probíhala a popis jednotlivých fází muzikoterapeutického setkání spolu s technikami a reakcemi klientů. Nakonec autorka určí, zda měly uvedené činnosti nějakým způsobem vliv na celkový rozvoj osobnosti.

The thesis deals with music activities for people with learning disabilities in the Milíře Institution.

The aim of this thesis is to verify the acquired knowledge and experience in the field of music therapy in practice. And also to what extent can be music therapeutic techniques used in the work with disabled clients.

The introductory part of this thesis is devoted to music therapy, its types, methods and techniques. The next part contains a description of the Milíře Institution, its organization, clients, staff and various motivational activities. Important parts of client's life are also social events, where music has an important role. Therefore, descriptions of the most important cultural and social events of Institution, is also part of the thesis.

The last part is devoted to my music therapeutic practice in the Institution. This part of work provides information about client, description of each phase of music therapy along with techniques and reactions of clients. Finally the author should determine whether these activities had in some way affect on the overall development of personality.

Přílohy

Seznam příloh

Seznam příloh	i
Příloha A: Fotografie hudebních činností.....	ii
Příloha B: Hudební činnosti.....	vi
Příloha B/1 Hudební činnosti, setkání č. 3.....	vi
Příloha B/2 Hudební činnosti, setkání č. 7.....	viii
Příloha B/3 Hudební činnosti, setkání č. 13.....	ix
Příloha C: Notový záznam „Ahoj písničky”.....	xiii
Příloha D: Notový záznam písně „Moje tělo, tvoje tělo”.....	xiv
Příloha E: Ukázky obrázků lidových písní	xv

Příloha A: Fotografie hudebních činností



Obrázek 1 Zpěv „Ahoj písničky“



Zpěv „Ahoj písničky“

Obrázek 2



Obrázek 5 Hra s obrázky



Obrázek 6 Hra s obrázky



Obrázek 7 Hra na hudební nástroje



Obrázek 8 Tanec se šátky

Příloha A/Obrázky 1 - 8: pořízeny pro potřeby této bakalářské práce dne 19.4. 2012.

Příloha B: Hudební činnosti

Příloha B/1 Hudební činnosti, setkání č. 3

Hudební činnosti, setkání č. 3 dne 10. 11. 2011 od 9:00 do 10:30.

Fáze setkání	Činnosti	Doba trvání
Vstupní hudební rituál	Ahoj písnička (kap. 4.4.2)	10 min.
Zahřívací činnosti	Hlava, ramena, kolena palce (pohybová hra)	15 min.
	Výroba houslí (masážní hra)	15 min.
Hlavní činnost	Lidové písničky s obrázky (kap. 4.4.4)	30 min.
Relaxační činnost	Tanec se šátky (kap. 4.4.5)	20 min.
Závěrečný hudební rituál	Čau písnička (kap. 4.4.6)	2 min.

Tabulka 1 Hudební činnosti, setkání č. 3

Hlava, ramena, kolena palce

Cíl: rytmické cítění, pohybová paměť, koordinace zpěvu s pohybem

Hlava, ramena, kolena, palce
(*Jaká by to hanba byla*)

V polkovém rytmu Česká

Hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce,
ko - le - na, pal - ce, ko - le - na, pal - ce,
hla - va, ra - me - na, ko - le - na, pal - ce,
če - lo, u - ši, ú - sta, nos.

Obrázek 9 Notace písně Hlava, ramena, kolena, palce

Klienti se během zpěvu písně chytají za jmenované části těla oběma rukama.

Píseň zpíváme opakovaně a postupně zrychlujeme tempo.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Vyd. 4. Praha: Portál, 2011, s 162. ISBN 978-80-7367-928-6.

Výroba houslí

Cíl: práce s dotykem, představivost, spolupráce

Klienti vytvoří dva kruhy. Každý z vnějšího kruhu má před sebou záda někoho z kruhu vnitřního. Hráči z vnitřního kruhu jsou dřeva a za nimi stojí houslaři. Houslař pod záminkou výroby houslí masíruje záda partnerovi před sebou.

Jednotlivé úkony jsou:

1. *vybíráme dřevo* – zkusíme znělost lehkým bušením kloubů do zad
2. *porážíme dřevo* – malíkovými hranami masírujeme záda
3. *osekáváme větve* – masírujeme ramena malíčky
4. *rozřezáváme dřevo* – malíkovými hranami na zádech druhého naznačujeme řezání
5. *hoblujeme dřevo* – jezdíme druhému pěstmi podél páteře
6. *vykrajujeme tvar houslí* – jezdíme malíkovými hranami po zádech ve tvaru houslí
7. *leštíme housle* – hladíme dlaněmi odshora dolů záda druhého
8. *napínáme a ladíme struny* – čtyřikrát přejedeme malíky po zádech odshora dolů a pak klepeme klouby v horní části

HARVÁNEK, Radek. *VYUŽITÍ RYTMICKÝCH NÁSTROJŮ V HUDEBNĚ TERAPEUTICKÉ PRAXI*. Plzeň, 2010. Diplomová práce. Západočeská Univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická.

Příloha B/2 Hudební činnosti, setkání č. 7

Hudební činnosti, setkání č. 7 dne 8. 12. 2011 od 9:00 do 10:30.

Fáze setkání	Činnosti	Doba trvání
Vstupní hudební rituál	Ahoj písnička (kap.4.4.2)	10 min.
Zahřívací činnosti	Moje tělo (kap. 4.4.3)	20 min.
	Dostihy	15 min.
Hlavní činnost	Lidové písničky s obrázky (kap. 4.4.4)	30 min.
Relaxační činnost	Nýsa Nýsa Nýsa Gajvijou (zpěv s doprovodem pohybu)	10 min.
Závěrečný hudební rituál	Čau písnička (kap. 4.4.6)	2 min.

Tabulka 2 Hudební činnost, setkání č. 7

Dostihy

Cíl: rytmické cítění, hravost, fantazie

Vytvoříme kruh a představíme si, že jsme dostihoví koně a připravujeme se na velký závod.

Hlasitě řehtáme a pohrabujeme kopytama. Poté přichází startér a společně odstartujeme závod na povel: „3, 2, 1 TEĎ!”

Po odstartování se všichni začneme rytmicky plácát do stehen.

Během závodu nás čeká:

1. *Ostrá zatáčka doprava* – mírně zvedneme levou nohu a natáčíme se doprava.
2. *Ostrá zatáčka doleva* – mírně zvedneme pravou nohu a natáčíme se doleva.
3. *Překážka* – vyskočíme a rukama naznačíme přeskok překážky.
4. *Jízda po mostě* – bubnujeme pěstmi na hrudi.
5. *Jízda v listí* – třeme dlaněmi o sebe.
6. *Dvojitá překážka* – zrychlíme plácání do stehen a dvakrát vyskočíme.
7. *Jízda kolem fotografů* – naznačujeme mačkání spouště fotoaparátů
8. *Jízda kolem novinářů* – jedna ruka naznačuje zápisník, druhá do ní píše.
9. *Cílová rovina* – opět zrychlíme plácání do stehen, co nejvíce to jde.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou, pohybem a zpěvem pro děti a mládež. Praha: Portál, 2011, 2 DVD. ISBN 978-80-7367-744-2.

Nýsa Nýsa Nýsa Gajviou

Cíl: psychofyzické uvolnění, představivost, práce s dynamikou, tempem

Nýsa Nýsa Nýsa Gajviou

D G7 D A D G7 D

Ný - sa Ný - sa Ný - sa. Ný - sa Ný - sa Ný - sa.

D G7 D G7 D

Gaj - vi - ou Gaj - vi - ou.

Obrázek 10 Notace písně Nýsa Nýsa Nýsa Gajviou

Jedná se o zpěv severoamerických Indiánů – píseň o měsíci, který je zde označován jako „babička” nebo „stará žena plná moudrosti”.

Během zpěvu si hrajeme s dynamikou a tempem písně. Klienti mohou na zpěv reagovat pohybem dle své fantazie.

Píseň převzata z kurzu *Muzikoterapie mezi myslí a srdcem*. Lektori kurzu: Mgr. Matěj Lipský, MgA. Ivo Sedláček.

Příloha B/3 Hudební činnosti, setkání č. 13

Hudební činnosti, setkání č. 13 dne 16. 2. 2012 od 9:00 do 10:30.

Fáze setkání	Činnosti	Doba trvání
Vstupní hudební rituál	Ahoj písnička	10 min.
Zahřívací činnosti	Dostihy (pohybová hra)	10 min.
	Oprava houslí (masážní hra)	15 min.
Hlavní činnost	Pohyby zvířat	30 min.
	Zpívej jako ...	
Relaxační činnost	Nýsa Nýsa Nýsa Gajvijou (zpěv s doprovodem pohybu)	10 min.
Závěrečný hudební rituál	Čau písnička	2 min.

Tabulka 3 Hudební činnosti, setkání č. 13

Oprava houslí

Cíl: práce s dotykem, představivost, spolupráce

Každý si zvolí svou dvojici, klienti utvoří dva soustředěné kruhy. Účastníci uvnitř kruhu představují hudební nástroj (housle), za nimi stojí hudebníci (houslaři).

Jednotlivé úkony jsou:

1. Pohlídáme každý svůj nástroj, poté si na něj zahrajeme – poplácáme jej. (Housle reagují na poplácání a rozezní se určitým tónem.)

Zjistíme, že housle nutně potřebují opravit » housle předáme do opravy a z hudebníků se stanou houslaři.

2. Jako houslaři nejdříve *sundáme staré struny* – přejíždíme palcem po páteři od shora dolů.

3. *Obrousíme starý lak* – hranou zavřených pěstí přejíždíme po celých zádech.

4. *Smeteme piliny*.

5. *Vyměníme kuličky* – oběma rukama masírujeme za krkem.

6. *Naneseme nový lak* – hřbetem dlaně hladíme záda od zdola nahoru.

7. *Celý nástroj vyleštíme* – dlaněmi kroužíme po celých zádech.

8. *Nandáme nové struny* – opět přejíždíme palci po páteři, tentokrát od zdola nahoru.

10. *Nástroje opět rozeznáme*.

11. *Utáhneme kuličky*, doladíme nástroj – oběma rukama masírujeme za krkem.

12. Z opravených nástrojů máme radost, *pohládíme* je.

Technika převzata z kurzu *Muzikoterapie v klavírních proměnách*. Lektori kurzu: Mgr. Matěj Lipský, MgA. Jiří Pazour.

Pohyby zvířat

Cíl: pochopení pojmu hlasitý, tichý, rychlý, pomalý

Požádáme klienty, aby svými nástroji zkusili napodobit nejdříve kroky nějakého pomalého zvířete a potom kroky nějakého rychlého zvířete. Objeví se tak příklady zvířat různých velikostí, jako např. slona a želvy pro zvířata *pomalá*, nebo koně a veverky pro zvířata *rychlá*.

Klientům můžeme položit otázku, které z pomalých zvířat je těžší, silnější? (Jeho kroky znázorníme *silným* zvukem.) A které z pomalých zvířat je nejtichší? (Jeho kroky znázorníme *nejslabším* zvukem.)

Klienti mají věnovat pozornost krokům nebo pohybu zvířat, ne jejich hlasům. Je nutné to neustále připomínat. Jednotlivé kroky – pomalu, rychle, hlasitě a tiše zkusíme mezi sebou kombinovat, abychom si ověřili, zda klienti jednotlivé pojmy opravdu pochopily.

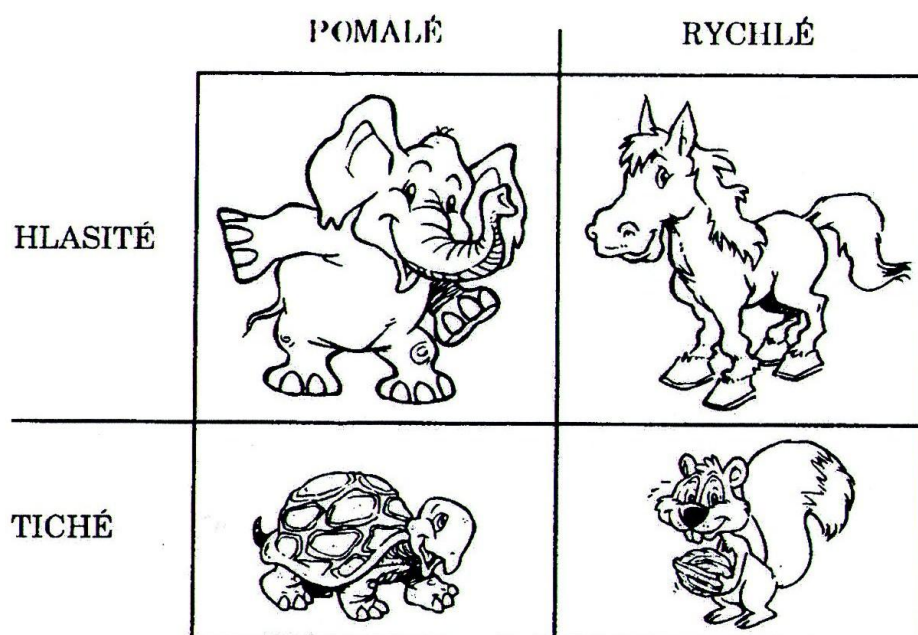
Zpívej jako...

Cíl: prohloubení pojmů hlasitý, tichý, rychlý a pomalý

Vyzveme klienty, aby zazpívali nějakou písničku, kterou všichni znají. Když ji společně dozpíváme, zadáme nový úkol: aby ji zazpívali do rytmu kroků (nebo pohybu) tak, jak to dělá:

- slon (pomalu a hlasitě)
- želva (pomalu a tiše)
- kůň (rychle a hlasitě)
- veverka (rychle a tiše).

Pro větší názornost si připravíme obrázky jednotlivých zvířat.



Obrázek 11 Názorné zobrazení zvířat

Tuto hru aplikujeme na několik různých písniček, dokud klienti nebudou reagovat správně. Poté můžeme také otočit postup. Terapeut zpívá sám v rytmu některého ze zmíněných zvířat a klienti mají za úkol správně určit zvíře.

D'ANDREA, Floriana. *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování: hry a cvičení pro děti od 5 do 10 let*. Vyd. 1. Ilustrace Jindra Čapek. Praha: Portál, 1998, 84 s. ISBN 80-717-8232-7.

Příloha C: Notový záznam „Ahoj písničky”

Ahoj písnička



Obrázek 12 Vlastní notový záznam „Ahoj písničky”

Příloha D: Notový záznam písně „Moje tělo, tvoje tělo”

Hudba a text: Marie Beníčková



Improvizace

Terapeut

Klient

5

Terapeut

Klient

Two systems of musical notation. Each system has two staves: 'Terapeut' (top) and 'Klient' (bottom). The first system shows the therapist playing a melody in the first measure, while the client has a measure rest. In the second system, the client plays a melody in the first measure, while the therapist has a measure rest. Both systems consist of four measures each.

Obrázek 13 Notace písně „Moje tělo, tvoje tělo”

Příloha D/Obrázek 13: BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 155 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4735-207.

Příloha E: Ukázky obrázků lidových písní



Obrázek 14 Na tý louce zelený



Obrázek 15 Já mám koně



Obrázek 16 Komáři se ženili



Obrázek 17 Holka modrooká

Příloha E/Obrázky 14 - 17: Špalíček lidových písní. 1. vyd. Ilustrace Jindra Čapek. Praha: Albatros, 2008, 109 s. ISBN 978-800-0021-768.