

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Katedra hudební výchovy

**Hra jako vzdělávací a terapeutický prostředek
v hudební výchově**

Bakalářská práce

Martina Horáčková

SPP-HK

Vedoucí práce: PaedDr. Lena Pulchertová, Ph.D.

Olomouc 2010

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze podklady uvedené v příloženém seznamu literatury.

V Olomouci dne 14.3.2010

Martina Horáčková

Obsah

Úvod	5
1 Hra	6
1.1 Popis hry	6
1.2 Hra jako činnost a prostředek výchovy	8
1.3 Hračka	8
1.4 Hry a hračky ve vývoji člověka	10
1.5 Hry a hračky u dětí nemocných a postižených	11
2 Muzikoterapie	13
2.1 Hudba	13
2.1.1 Jaká hudba léčí	14
2.2 Muzikoterapie jako expresivní terapie	15
2.3 Historie muzikoterapie	17
2.3.1 Pravěk	17
2.3.2 Středověk	19
2.3.3 Renesance a novověk	19
2.3.4 17. a 18. století	20
2.3.5 19. a 20. století	20
2.3.6 Současnost	21
2.4 Místnost určená pro muzikoterapii	21
2.5 Formy muzikoterapie	22
2.6 Nástroje využívané v muzikoterapii	23
3 Hry	24
3.1 Rytmické hry	24
3.1.1 Hry s říkačkami a doprovodnými pohyby	25
3.2 Hry s hudebními nástroji a jinými předměty	27
3.3 Hry se zpěvem a hlasem	28
3.4 Hra jako improvizace pohybu na hudbu	30
4 Hry využitelné v praxi speciálního pedagoga	31
Závěr	33
Literatura	34

Děkuji PaedDr. Leně Pulchertové, Ph.D., za odborné vedení a pomoc při
zpracování této bakalářské práce.

Děkuji Mgr. Aleši Krejčíkovi, že mi ve svých hodinách hudební výchovy umožnil
vyzkoušet si v praxi hry uvedené v této bakalářské práci.

Úvod

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala proto, že studuji kombinaci oborů Speciální pedagogika a Hudební kultura a chtěla jsem toto spojení využít i v mé práci.

Dnešní doba je moc uspěchaná, na děti se valí plno nových informací a mají plnou hlavu učení a jiných povinností. Ale je potřeba, aby si všichni, nejen děti, ale i dospělí, od těch starostí, povinností a problémů občas odpočinuli, uvolnili se a odreagovali. A k tomu je dobře využitelná právě hra, kterou se budeme v celé této práci zabývat.

V 1. kapitole budeme mluvit o hře a jejím hlavním předmětu – hračce. Popíšeme co to hra je, její hlavní rysy, klasifikaci hry, typy her a hraček a jejich význam v životě člověka a nakonec se seznámíme s hračkami využitelnými u dětí s různým typem postižení.

V 2. kapitole se zaměříme na muzikoterapii. Nejdříve si povíme jaká hudba je vhodná k terapii. Potom se podíváme trochu do historie muzikoterapie. Nakonec se budeme věnovat samotné muzikoterapii, přiblížíme si její formy a nástroje.

V posledních dvou kapitolách, které jsou stěžejní částí celé práce, představíme konkrétní hry využitelné v praxi.

1 Hra

Hra a hraní jsou jevy, které všichni moc dobře známe. Nesmíme si myslet, že hra je určena jen pro dětský věk. Hra nás totiž provází celý život. V dětském věku je to hlavní činnost dne, v dospělosti je to možnost, jak se odreagovat a oddechnout si od každodenního stereotypu a starostí.

„Pro dospělého je však hra zvláštní oázou, zasněným místečkem klidu na neklidné pouti a neustálém útěku.... Hra je aktivita a tvorba - a přece stojí na blízku věčným a tichým věcem. ... Hra je základním fenoménem existence, právě tak původním a svébytným jako je smrt, jako je láska, jako je práce...“¹

Hru hrajeme pro radost, ale může nám sloužit i jako vzdělávací metoda. Pokud je dobře promyšlená a správně podaná, můžeme ji využít například jako komunikační prostředek mezi učitelem a žáky. Zařazení hry do výukového procesu může být častým problémem z důvodu nedostatku času i prostoru. Proto je dobré propojovat standardní hodiny s většími akcemi a projekty. Delší časové bloky dávají větší prostor pro hru.

1.1 Popis hry

„Podle formy můžeme hrou nazvat svobodné jednání, které je míněno jen tak a stojí mimo obyčejný život, ale které přesto může hráče plně zaujmout, k němuž se dále nepřipíná žádný materiální zájem a jímž se nedosahuje žádného užítku, které se uskutečňuje ve zvlášť určeném čase a ve zvlášť určeném prostoru, které probíhá řádně podle určitých pravidel

¹ VOJANCOVÁ, I., KRAMPEROVÁ, J. *Kouzelný čas her*. Hlinsko 2008. In: Fin, Eugen. *Oáza štěstí*. Praha 1992.

*a vyvolává v život společenské skupiny, které se rády obklopují tajemstvím, nebo které se vymaňují z obyčejného světa tím, že se přestrojují za jiné.*²

Říká se, že hra je takový „život nanečisto“. Hrou se vytvoří modelový svět, ve kterém si všichni můžou vyzkoušet různé chování, role, experimentování.

Ať už bychom se podívali na jakékoliv definice pojmu hra, zjistíme, že mají několik společných důležitých rysů.

- a) hra jako znak - ve hře provádíme něco s poukazem na něco jiného
- b) emocionální angažovanost - ve hře nacházíme i vzrušení, které je podněcováno dovednostmi obstat ve hře, zkouškou vlastních schopností a soutěží
- c) pravidla - jsou dána pravidla, která se musí respektovat
- d) soutěž - hra je skoro vždy soutěží, ať už soutěžíme proti někomu nebo proti něčemu (např. proti časovému limitu)
- e) cíl - cílem hráče je výhra. Cílem pedagoga, který uvádí hru, může být něco zcela odlišného, například určité porozumění nebo postoj žáků
- f) touha po hře je vyvolávána elánem a zvědavostí. Ve vývojové psychologii je hra považována za podnět k hledání sebe sama v raném dětství a později při socializaci, zvláště při seznamování. V dětském věku pomocí hry poznáváme, zkoumáme a reflektujeme okolní svět
- g) nizozemský historik Johan Huizinga ve svém díle Homo ludens (1938) definuje hru takto:

² Činčera, J. *Práce s hrou*. Havlíčkův Brod: Grada, 2007, s. 9.

1.2 Hra jako činnost a prostředek výchovy

Hra je spontánní, dobrovolná činnost. Pokud je nařízená, není to hra ve vlastním smyslu slova, ale pouze její reprodukce.

Z pedagogického hlediska můžeme hry rozdělit do dvou skupin.

- a) hry tvořivé – jsou to spontánní hry, při kterých si dítě samo rozhoduje o námětu a průběhu hry. Hlavním námětem je vztah k materiálnímu světu.
- b) hry s pravidly – částečně navazují na tvořivé hry. Zde je hlavním námětem jednání k ostatním hráčům.

Většina her ale potřebuje materiální podnět, ať už je to skutečná věc z okolí dítěte, nebo předmět pro hru určený = hračka.

1.3 Hračka

Hračka je předmět určený pro hru. Slouží zábavě, upoutání pozornosti i rozvíjení psychických a motorických schopností. Nejlepší jsou hračky z tvárného materiálu, jako je plastelína, písek, papír a různé tvarovací hmoty.

„Hra s dobrou hračkou podněcuje fantazii dítěte a tvořivé myšlení, podporuje tělesný rozvoj a připravuje na společný život s ostatními lidmi“³

³ MIŠURCOVÁ, V., FIŠER, J., FIXL, V. *Hra a hračka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, s. 32.

Hračka je nejen hlavním prvkem náplně volného času. Může být také výchovným prostředkem nebo prostředkem ke komunikaci dítěte a okolí. Protože o koho se malá holčička více stará, než o svoji oblíbenou panenku, která potřebuje nakrmit, vykoupat, obléct, spát? A pokud dostane jídlo panenka, musí se její „maminka“ samozřejmě najíst také. A když jde panenka už spát, přece ji holčička nenechá v postýlce samotnou.

Každý si v dětství hraje na něco jiného. Holky si hrají s panenkami, domečky, na doktorky, na kuchačky, zpěvačky, herečky, baletky. Kluci na druhou stranu na vojáky, policajty, lupiče, bagristy... a k tomu potřebují přiměřené hračky. Hračky mají pro děti velmi důležitý význam, protože jim to pomáhá utvářet představy o tom, co chtějí v budoucnosti dělat. Ale jsou všechny hračky opravdu tak vhodné pro děti? Když se projedeme kolem stánků na pouti, na každém druhém uvidíme pušky, pistole, nože a jiné zbraně. A když si kluci v dětství stále hrají na to, že někoho zastřelí nebo kradou a potom utíkají před policisty, jaký to asi bude mít vliv na jejich vývoj?

Ale vraťme se zpátky obecně k hračce. Asi nejuniverzálnější hračkou dnes stejně jako v minulosti je ve všech částech světa loutka – panenka. Zobrazuje dobu a kulturní prostředí, ve kterém vznikla.

„Původně souvisela dětská hra s panenkou s uplatněním figurativních předmětů v náboženských kultech. Když se začala společnost diferencovat na třídy, našla tato skutečnost odraz v diferenciaci panenek pro bohaté a chudé: na jedné straně existovaly panenky z hlíny, dřeva, listí, kukuřice, na druhé straně byly zhotovovány z drahých materiálů jako perel, stříbra, slonoviny apod.“⁴

Panenka jako miminko vytváří hru s možností rozvíjet a procítit vztah matka – dítě.

⁴ MIŠURCOVÁ, V., FIŠER, J., FIXL, V. *Hra a hračka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, s. 24.

1.4 Hry a hračky ve vývoji člověka

Hračka má velký význam ve vývoji dítěte, ať už duševním nebo tělesném. Rozvíjí paměť, myšlení, fantazii a přispívá k vytváření povahy dítěte. Hry a hračky u dítěte upevňují pevnou vůli. Pokud dítě žádnou hru nedokončí a stále přebíhá od jedné hračky k druhé, znamená to, že pevnou vůli zatím vypěstovanou nemá. Hračka také rozvíjí u dětí kladné povahové vlastnosti. Je dobré vést dítě k tomu, aby s hračkou zacházelo opatrně a vážilo si jí. Nezahrneme dítě velkým množstvím různých hraček, učíme jej smyslu pro pořádek, skromnosti ...

- a) kojeneček – první hračky slouží k pověšení nad postýlku, později k uchopování. Většinou jsou vyrobeny z umělé hmoty nebo ze dřeva a jsou na ně kladeny určité požadavky (snadná omyvatelnost, bezpečný materiál, přizpůsobení se velikosti dětské ruky...). Postupně můžeme dítěti dávat trochu „složitější“ hračky: míček, kostky, gumová zvířátka, zvířátka, která tahá na provázku, nerozbitný hrneček,
- b) batole – v tomto období se velmi rozvíjí hrové činnosti. Ať už jsou to hry pohybové či motorické (míč, kroužky), manipulační (kostky, panenky, matryšky), intelektuální (chování panenky, krmení psa, jízda na koni, napodobení čtení novin) nebo námětové – pomocí hraček dítě často reprodukuje své zážitky, důležité jsou nejen hračky, ale i různé doplňky (oblečení pro panenky, zboží v obchodě),
- c) předškolní věk – období od 3 - 6 let bývá nazýváno „zlatým věkem hry“. Hra se stává pro dítě hlavní činností a přípravou na školu. Můžeme sem zařadit hry námětové (na maminku, na lékaře, pro dívky je stěžejní hračkou panenka, chlapci dávají přednost medvídkům a jiným zvířátkům), sensorické hry (flétničky, bubínky, xylofonky a jiné hudební nástroje), hry pohybové (s říkadly, s využíváním náradí, v místnosti, venku, ve vodě, na sněhu),

- d) mladší školní věk – vlivem školy se celková osobnost mění a dítě si hraje jen s tím, co „má smysl“. Hra je pečlivě promyšlená a propracovaná. V tomto období začíná být také patrný rozdíl mezi hračkami dívek a chlapců. Oblíbené jsou hry dramatické (zpívají, tančí, hrají divadlo), dalšími hračkami jsou různé pomůcky pro modelování, vyřezávání, vyšívání, lepení... Nemůžeme zapomenout na intelektuální a stolní hry (hlavolamy, rébusy, domino, kvarteta...),
- e) starší školní věk – v předpubertálním a pubertálním období přestává rozlišování her chlapců a děvčat a začínají převládat kolektivní hry. Oblíbené jsou stále společenské a stolní, ale také různé dobrodružné hry,
- f) dospělost – asi nejtypičtějším představitelem her v dospělosti jsou sportovní hry všeho druhu s prvkem soutěživosti. V oblibě jsou také společenské hry (šachy, karetní hry, intelektuální hry, stolní hry).

1.5 Hry a hračky u dětí nemocných a postižených

Každé dítě, ať zdravé nebo nemocné, si rádo hraje,. Pokud je dítě upoutané na lůžko, je hra nezbytná především v období rekonvalescence, ať už v nemocnici nebo doma. Pokud jde dítě do nemocnice, mělo by si sebou vzít nějakou hračku. Obzvláště významné hry jsou na lékaře, kdy dítě „léčí“ panenku a tím se odraňuje od strachu a bolesti, kterou vyvolaly lékařské zásahy.

„Hračky u dětí postižených slouží jednak volné, spontánní hře, jednak jsou využívány vychovatelem a lékařem jako léčebný prostředek, který směřuje k odstranění nebo zmírnění defektu. Oba tyto účely mohou splnit jak hračky běžné, jež jsou společné pro děti zdravé i postižené, tak hračky speciální, konstruované k vyrovnání určité specifické vady. Protože

postiženému dítěti hračka poskytuje částečně náhradu za širší dětskou společnost, lpí na ní silněji než dítě zdravé. Lze tedy jejím prostřednictvím působit i na citový vývoj dítěte.“⁵

Děti s poruchami zraku – potřebují hračky, které co nejpřesněji zobrazují skutečnost, a také hračky, které dávají při pohybu jistotu (např. panenka v kočárku).

Děti s poruchami řeči – k léčebným cvičením využívají hračky, podporující správné dýchání a vyjadřování (větrníky, píšťalky a jiné dechové nástroje).

Děti s poruchami sluchu – používají spoustu hraček pro zdravé děti.

Speciálně pro tyto děti jsou dobré hračky, které rozvíjí i nejnepatrnější zbytky sluchu (dětské hudební nástroje).

⁵ MIŠURCOVÁ, V., FIŠER, J., FIXL, V. *Hra a hračka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, s. 131.

2 Muzikoterapie

„Síla využití zvuku a hudby v terapii je především v tom, že má přímočarý vliv na naše emocionální prožívání, je to síla v prožitku "ted' a tady", smyslová zkušenost v pohybu.“

**Mgr. Tomáš
Procházka**

V minulé kapitole jsme se zabývali termínem hra. Nyní si povíme obecné informace o hudbě a potom se podrobněji zaměříme na muzikoterapii.

2.1 Hudba

Tento pojem se dá jen těžko definovat, protože každý odborník na něj pohlíží z jiného úhlu pohledu.

Hudba pozitivně působí na lidský organismus, a to v oblastech, jako je motorický rozvoj, pozitivní vliv na komunikační schopnosti, získávání

primární důvěry, prožívání radosti z vlastní hudební produkce, vyladování tělesných systémů a funkcí, atd.

„Terapeutické přístupy lze obecně vymežit jako takové způsoby odborného a cíleného jednání člověka s člověkem, jež směřují od odstranění či zmírnění nežádoucích potíží nebo odstranění jejich příčin, k jisté prospěšné změně (např. v prožívání chování, fyzickém výkonu). Tomu odpovídá rovněž etymologie termínu terapie, jehož řecko-latinský původ odkazuje na léčení, ale také na starání se, pomáhání, cvičení.“⁶

2.1.1 Jaká hudba léčí

Rychlá hudba může také působit harmonicky, ale v principu je nejspolehlivější léčivou hudbou hudba pomalá, která má pod 60 dob za minutu. Čím je hudba pomalejší, tím dosahuje lepších výsledků. Důležité také je, aby byla monotónní a jednoduchá a pokud možno beze zpěvu. Pokud je se zpěvem, text by měl být pozitivní.

V muzikoterapii se často využívají všeobecně přijatelné skladby autorů, jako je Frederic Chopin, Petr Iljič Čajkovskij nebo Ludwig van Beethoven. Tyto skladby vyvolávají v klientech intenzivní citové reakce a prožitky. Může se také používat etnická hudba nebo různé lidové písně.

Pro kvalitní působení hudby a zvuku na člověka je také důležitým faktorem umění naslouchat.

⁶ MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, s. 13.

„I v terapii zvukem je rozhodující způsob »aplikace«. Ideální je hra. Ne tedy něco smrtelně vážného, ne utrpení, drezura, nuda či dokonce trest, ale hra na hudební nástroj, na hudbu nebo na léčení hudbou a zvukem je to, oč tu běží. Musí vás to bavit. Pak vám i těžké věci půjdou snadno, objevíte, že si všechno pamatujete a vše zvládáte. A nezapomeňte sebe i všechny kolem chválit, chválit a chválit.“⁷

Velmi důležitá je motivace. Musíme vědět, že chceme být léčeni. Jsme to my, kdo rozhodujeme o efektivitě terapie hudbou. Musíme být motivováni, vytrvalí, trpěliví a potom nám hudba určitě pomůže.

„Přesto – a právě proto – je dobré zkusit si najít vlastní nástroj, styl a způsob zpěvu či hry, vlastní druhy hudby nebo zvukové terapie.“⁸

2.2 Muzikoterapie jako expresivní terapie

Muzikoterapie spadá do oblasti expresivních terapií. Pojem expresivní znamená, že se pracuje s uměleckými výrazovými prostředky, které mohou být povahou hudební, pohybové, literární, výtvarné nebo i dramatické. Podle toho se pak příslušné terapeutické obory jmenují – muzikoterapie, tanečně – pohybová terapie, biblioterapie, arteterapie, dramaterapie. Původ pojmu muzikoterapie je řecko-latinský. Řecky moisika a latinsky musica znamená „hudba“. Řecky therapeia a latinsky iatreia znamená v překladu léčit, vzdělávat, pomáhat..... Takže když si

⁷ MAREK, V. *Hudba jinak*. Praha: Eminent. 2003, s. 161.

⁸ MAREK, V. *Hudba jinak*. Praha: Eminent. 2003, s. 161.

vezmeme celé spojení „muzikoterapie“, je to v podstatě v překladu „léčení hudbou“. Často se také místo pojmu muzikoterapie používá termín „hudební terapie“.

V cizích jazycích je název téměř stejný jako u nás. Např. v angličtině Music Therapy, ve slovenštině muzikoterapie, v italštině musicoterapia, v němčině MuisTherapie, v dánštině Musikterapi.

Muzikoterapie se postupně vyvíjí také díky vzájemné interakci s jinými obory. V nejužším kontaktu jsou obory:

- g) hudební (dějiny hudby, organologie, hudební pedagogika, etnomuzikologie, hudební psychologie...),
- h) pedagogické (speciální pedagogika, didaktika...),
- i) psychologické (patopsychologie, obecná a vývojová psychologie...),
- j) lékařské (neurologie, pediatrie, psychiatrie, fyzioterapie...),
- k) psychoterapeutické (gestalt-terapie, kognitivně-behaviorální terapie, analytická psychoterapie, humanistická psychoterapie...),
- l) expresivní terapie (dramaterapie, tanečně-pohybová terapie...),
- m) jazykové (teorie komunikace...),
- n) sociologické (sociologie skupiny, sociopatologie...).

Jednoduše definovat muzikoterapii jako ucelený obor lze asi jen těžko, protože každý na ni pohlíží z jiného pohledu. Můžeme ji brát jako vědecký obor, umění, interpersonální proces, profesi nebo jako disciplínu. Podle toho, z jakého pohledu se bere, přisuzují se jí různé vlastnosti. Podle nejnovějších definic má muzikoterapie určité charakteristické znaky:

- a) při samotné muzikoterapii se využívá zvuk, hudba a hudební elementy jako harmonie, melodie a rytmus
- b) muzikoterapii musí provádět kvalifikovaná osoba

- c) muzikoterapie umožní naplnit emocionální, fyzické a jiné potřeby klientů
- d) klienty muzikoterapie jsou nejčastěji osoby se zdravotními a edukačními problémy

"Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci a jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby." ⁹

2.3 Historie muzikoterapie

Už od nepaměti je hudba a rytmus používána jako léčebný prostředek.

2.3.1 Pravěk

V pravěku se hudba a rytmus používaly pro léčení, zaklínání a jiné magické rituály a hudba se také využívala jako forma komunikace s nadpřirozenými bytostmi.

⁹ KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, s. 27.

Podle J. Schánilcové – Vodňanské je hudba „...u přírodních národů nezbytnou součástí denního konání, je součástí kultury, magickým obřadů i léčení. Píseň je zde vždy funkční. S její pomocí bobuje přírodní člověk o zdraví, dobrý lov, o štěstí, o lásku. Je součástí rituálů smrti a narození nebo přivolávání slunce a deště. Mimo obřady se ta která píseň nikdy nezpívá. Základním stavebním materiálem všech rituálů je hudba a tanec. Pasivní publikum neexistuje, tančí a zpívají všichni. Zlí démoni jsou zaháněni monotónními zpěvy, v nichž se opakují krátké intervaly, krátké motivy a které se vždy vracejí na výchozí tón. K tomu připojený, rytmicky se opakující tanec vzbuzuje pocity euforie, extáze, jež zde však není spojována s pouhým prožitkem slasti radosti. Jde o něco víc: O stav vytržení mezi životem a smrtí, o stav mezi božstvím a lidstvím. Jedině v tomto stavu se napojují na magické síly, které ovlivňují jejich životy...“¹⁰

Indiáni využívali hudbu jako prvek zábavy, ale i jako magickou sílu, díky níž bylo možné uzdravit nemocné. Terapie spočívala v tom, že se pomocí hudby a hry navodila modelová situace, která představovala průběh nemoci a postupné léčení až k uzdravení nemocného. Ten svojí aktivitou a účastí vyjádřil svoji vůli a touhu po uzdravení.

Jak říká J. Schánilcová-Vodňanská: „Je řada těch, kteří kráčeli na cestě víry v magii hudby: Platon, Aristoteles, Asklepios, Galénos, Seneca, Pythagoras, Avicena a další. Obdivovali zvláštní sílu hudby i její vliv na harmonizaci osobnosti a na sjednocení člověka s vesmírem.“¹¹

V podstatě všechny starověké civilizace znaly terapii hudbou. Tato terapie byla vysoce hodnocená v Izraeli, Egyptě, Řecku a Římě...Ve starém zákoně je zmínka o vyléčení krále Saula z depresí pomocí hry na harfu.

¹⁰ ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál 2007. Str.17.

¹¹ ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál 2007. Str.18.

V Řecku byl bůh Apollon bohem hudby a zároveň ho uctívali jako dárce zdraví.

Aristoteles považoval za důležitější hudbu poslouchat, než ji aktivně hrát. Platon upozornil na morální význam hudby ve vzdělávání. Upozorňoval také na to, že aby lék na bolest hlavy účinkoval, měl by se podávat společně se zpěvem. Básník Homér popisoval, jak Achilles uklidňoval svoji zuřivost hrou na lyru. Velký římský lékař Galenos doporučil hudbu jako protijed na uštknutí hadem. Při uštknutí pavoukem tarantulí byla hudba považována za jediný možný lék. Když se začaly projevovat křeče, nemocný musel skákat a tančit až do vyčerpání, aby tak ze sebe dostal smrtelný jed. Ostatní kolem něj hráli na tamburíny. Podle této hudby potom vznikl tanec tarantela.

2.3.2 Středověk

Od pádu římské říše začala tradice muzikoterapie postupně upadat v zapomnění. Z této doby se o využití terapie dochovalo jen pár zmínek. Například hudba v křesťanství měla při různých církevních obřadech uklidňující účinek.

2.3.3 Renesance a novověk

V tomto období se muzikoterapie opět začínala navracet do středu pozornosti. Hudba se stávala i jedním z „nástrojů“ lékařů. Např. Ambroise Paré (francouzský lékař) se snažil zjistit, jak hudba působí na chirurgický

léčené pacienty, a R. Burton se zaměřil na možnosti působení hudby na osoby s duševními poruchami.

2.3.4 17. a 18. století

Začínalo se objevovat více a více praktickým metod a terapií. První publikaci o systému muzikoterapie napsal anglický lékař R. Brocklesby. Léčbě hudbou se v té době říkalo „iatromusia“. Z tohoto období je známý případ španělského krále Filipa V., jemuž od melancholie a depresí pomohl zpěv operního pěvce Farinelliho, který byl na dvůr pozván výhradně za tímto účelem.

„V 17. a 18. století se tedy objevila profese, která byla přímým předchůdcem muzikoterapeutů – iatrohudebníci. Psychické změny chápali jako následek fyziologických pochodů v těle a léčili živou hudbou prostřednictvím speciálních léčivých skladeb.“ (J. Schánilcová – Vodňanská)¹²

2.3.5 19. a 20. století

V 2. polovině 19. století byla hra odsuzovaná jako „vědy nedůstojná hra“ a téměř upadla v zapomnění. Na přelomu 19. a 20. století se sice začaly objevovat snahy o využití hudby v medicíně, i tak ale někteří autoři

¹² ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál 2007. Str.20.

nedávali muzikoterapii moc šancí v budoucnosti. To se ale změnilo po druhé světové válce.

2.3.6 Současnost

Roku 1959 vzniklo v Rakousku první výchovné a výzkumné muzikoterapeutické centrum.

V roce 1969 byl založen Muzikoterapeutický ústav. Aby byla umožněna lepší komunikace odborníků muzikoterapeutů, bylo v roce 1971 založeno Švýcarské muzikoterapeutické fórum. V ČR se muzikoterapie začala využívat především na foniatrické klinice M. Seemana a v psychiatrické léčebně v Bohnicích. S rozšiřováním možností využívání v praxi rostlo obecné povědomí a úroveň muzikoterapie.

2.4 Místnost určená pro muzikoterapii

Místnost, ve které probíhá terapie hudbou, by měla

- být dostatečně prostorná pro různé pohybové i relaxační aktivity s terapií spojené – klienti si mohou lehnout na zem
- měla by tu být možnost zatemnění
- uzpůsobená pro specifické skupiny klientů – bezbariérový přístup, větší prostor, lepší osvětlení pro slabozraké klienty
- místnost by měla poskytovat soukromí a neměla by být rušena čímkoliv z okolního prostředí

Nejčastější vybavení místnosti:

- a) k ležení – sezení: židle, deky, polštáře, taburety...,
- b) k poslechu hudby: cd přehrávač a reproduktory, hudební nosiče...,
- c) hudební nástroje: Orfovy nástroje, bubny, kytara, klavír...,
- d) jiné: záleží na skupině, se kterou pracujeme. Důležité jsou prostředky k zapojení hudebně-pohybových, výtvarných a herních činností: papíry, pastelky, míčky, šátky, hračky, obrázkové knížky...

2.5 Formy muzikoterapie

1) podle zapojení klienta

- a) aktivní – klient se sám aktivně podílí na hudební tvorbě a produkci. Hraje na hudební nástroj, zpívá...,
- b) pasivní – klient poslouchá hudbu, která je tvořena nejlépe muzikoterapeutem. Klient také může poslouchat přírodní zvuky, šum i ticho,

2) podle počtu účastníků terapie

- a) individuální – čas muzikoterapeuta je věnován jen jednomu klientovi, využívá se aktivní i pasivní technika,
- b) skupinová – muzikoterapeut provází terapií více účastníků,

3) podle vztahu klient = muzikoterapeut

- a) autoterapie = samoléčba,
- b) heteroterapie = muzikoterapeut a klient jsou dvě odlišné osoby.

2.6 Nástroje využívané v muzikoterapii

- a) dřevěné flétny (zobcová flétna, dvojačka, koncovka, indiánská flétna),
- b) japonská bambusová flétna = shakuhachi,
- c) perkusivní nástroje (chřestidla, deštné hole, rolničky...),
- d) rámový buben, šamanské bubny, bubny djembe (africký nástroj, hra na djembe přináší lidem velmi silný pocit štěstí),
- e) shanti zvonkohra, gongy, tibetské mísy, xylofon,
- f) brumle, didgeridoo.

Jakýkoliv běžně užívaný nástroj může působit léčebně. Ale nejefektivněji léčí nástroje nejjednodušší jako např. fujara, didžeridu, dobře naladěný buben, koncovka...

Přes všechny tyto nástroje je ale jeden nejdokonalejší. Všichni jej máme, ale nepřikládáme tomu moc velkou pozornost – lidský hlas.

„Pomocí hlasivek nejen uvolňujeme emoční bloky, ale nabíjíme své tělo a mozek elektřinou, doladujeme případně rozladěné frekvence v těch či oněch částech našich těl a dodáváme ty, kterých je momentálně nedostatek. Každý máme v hlase šamana (léčitele).“¹³

¹³ MAREK, V. *Hudba jinak*. Praha: Eminent. 2003, s. 161.

3 Hry

V první kapitole jsme se zmínili o tom, co je to obecně hra a jaké hry a hračky jsou vhodné pro jaký věk. V další kapitole jsme se zabývali všeobecně muzikoterapií. Nyní se zaměříme na hlavní část celé práce, a tou budou příklady konkrétních her. Každá hra má většinou nějaký účinek. Jsou různé typy her, ať už jsou to rytmické, pohybové, hry se zpěvem, improvizální, hry s hudebními nástroji.

3.1 Rytmické hry

*„V rytmu se zásadně formují
a spojují všechny síly,
které vedou k vyjádření,
a tím i k tvořivosti.“*

L. Gunterová

Rytmus je pravidelné opakování nebo střídání určitých částí děje. Všude kolem nás mají jevy svůj rytmus. I v přírodě – střídá se noc a den, roční období... I naše srdce má pravidelný rytmus. Rytmické hry ale nemusí být jen hrou ve smyslu zábavy. Pomáhají nám naučit se pracovat s časem a rytmem v hudbě, přírodě a celkově v životě.

V čistě hudebním smyslu nám tyto hry rozvíjí rytmické cítění.

➤ Hra na výdrž

Tato hra rozvíjí smysl pro rytmus a schopnost sebeprosazení.

- Děti si sednou do kruhu a vezmou si nějaký dobrý rytmický nástroj (dřívka, djembe...). Jeden hlavní hráč začne vyťukávat svůj rytmus. Je dobré, aby aspoň 2 minuty bubnoval sám, aby si svůj rytmus dobře upevnil v paměti.
- Postupně se přidávají ostatní, kteří se jej snaží zmást a kladou mu do hry různé překážky. Ťukají a bubnují arytmičky a v jiném tempu, vydávají různé zvuky...
- Hlavní hráč se přesto musí snažit si svůj rytmus udržet a prosadit se.

➤ Třesky, plesky

Tato hra je dobrá na rozvíjení smyslu pro rytmus, pohotovosti a postřehu.

- Všichni sedí v kruhu a každý hráč dostane přidělené jedno číslo, které si musí pamatovat.
- Hru hrajeme ve čtyřdobém taktu. Všichni si tlesknou dlaněmi na stehna, potom tlesknou, lusknou levou rukou a potom pravou.
- Nejdříve si to určitou dobu všichni zkouší bez jakéhokoliv mluvení, aby rytmus dostali do podvědomí.
- První hráč začne – při lusknutí levou rukou řekne své číslo a při lusknutí levou řekne číslo libovolně někoho jiného z kruhu. Ten potom pokračuje stejným způsobem a tempo hry se postupně zvyšuje. Kdo to splete, odstoupí bokem.

3.1.1 Hry s říkačkami a doprovodnými pohyby

Tyto hry u dětí využívají spojení pohybu a rytmizované řeči. Rozvíjí smysl pro spolupráci, pohotovost v mluvení a také smysl pro rytmus.

➤ Ramsese

Tato hra je zaměřena na smysl pro rytmus a spolupráci, správnou artikulaci a soustředění

- Hraje se v kruhu a po každém opakování říkačky se tempo zrychluje. Kdo to splete, odstoupí bokem a kolo se zmenšuje. Tato říkačka pochází původně z laponštiny.
- Ram se se – ram se se – duli – duli – duli – duli – ararak ju – ararak ju –
- 1 2 3 1 2 3 4 4 4 4 5 6 5 6
- duli – duli – duli – duli – ram se se – ram se se – duli – duli – duli – duli
- 4 4 4 4 1 2 3 1 2 3 4 4 4 4

Legenda – rytmické pohyby k jednotlivým slovům (slabika)

- 1 = klepneme prsty obou rukou na rameno partnera, který stojí vlevo od nás
- 2 = klepneme si prsty na hrudník
- 3 = klepneme prsty obou rukou na rameno partnera, který stojí vpravo od nás
- 4 = děláme před sebou pohyb rukama, jako když škrábe kočka na dveře
- 5 = zvedneme ruce nad hlavu
- 6 = tleskneme dlaněmi o stehna

3.2 Hry s hudebními nástroji a jinými předměty

V minulých kapitolách jsme se už zmínili o tom, že existují různé druhy hraček i různé hudební nástroje. Hračka rozvíjí u dětí všechny smysly. Pomocí hraček se děti učí rozlišovat barvy a hračka také rozvíjí jemnou i hrubou motoriku dítěte. Ke hře se často využívají různé hudební nástroje (např. Orffovy).

„Kufřík s Orffovým instrumentářem obsahuje sadu bubínků, činely, ozvučná dřívka, triangi, škrabky, metalofon, paličky atp. S těmito nástroji se dá provozovat řada her a činností rozvíjejících smysl pro rytmus, intonaci a souhru, odvalu projevovat se přede všemi přirozeně a po svém, bez nadměrného sebeuvědomování a ostychu. Umožňují také hráčům vybit nahromaděné vnitřní napětí, a tak vedou k uvolnění.“¹⁴

➤ Hrajeme poslepu

Hra se zaměřuje na pochopnost souhry, smyslu pro rytmus a rozvíjí sluch

- Nejdříve se vytvoří dvojice
- a) dvojice se spolu vymyslí společný, pokud možno jednoduchý rytmus, vezmou si stejný nástroj, potom se všem zavážou oči šátkem, dvojice se od sebe oddělí a rozmístí se libovolně po místnosti.
- b) všichni najednou začnou hrát na nástroje, každý jen ten svůj rytmus, který má domluvený s partnerem. Úkolem každého je, aby našel po sluchu svého partnera, o kterém ví, jaký rytmus a na jaký nástroj hraje
- c) možnosti obměn: dvojice navzájem znají společný rytmus, ale neví, jaký hudební nástroj jejich partner má – dvojice nemá společný rytmus, ale

¹⁴ ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál 2007. Str.81.

hledá se jen podle nástroje – jeden hráč vidí, druhý už bez nástroje se jej po slepu snaží najít mezi ostatními hráči nástroji, kteří také hrají

➤ Majáky

- Všichni kromě dvou mají zavázané oči. Hráči bez zavázaných očí si vezmou nějaký hudební nástroj a každý si stoupne do jednoho rohu místnosti. Každý ze skupinky dětí má za úkol jít k tomu hráči, který podle něj hraje silněji nebo který má vyšší tón.

3.3 Hry se zpěvem a hlasem

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

Proto zpívám.“

Elvis Presley

Hry se zpěvem u dětí rozvíjí a podporují správnou intonaci, frázování a mají i komunikační efekt.

➤ Na toulavé noty

Tato hra je u dětí velmi oblíbená, ať už se v ní zpívá nebo se jen říká určitá „formulka“.

Napomáhá pohybového uvolnění a rozvíjí hravost a hlasovou odvahu.

- Všichni si zavážou oči, čímž se z nich stávají toulavé noty, které se ztratily. Vedoucí hry určí jednoho – ten se stává klíčem. Klíč si šátek sundá a stoupne si potichu stranou. Ostatní se prochází po prostoru, zpívají si předem určenou písničku a hledají klíč. Pokud k někomu dojdou a ten zpívá, je to další nota a chodí se dál. Klíč poznají podle toho, že mlčí. Pokud někdo klíč najde, přitiskne se k němu, sundá si šátek a může pozorovat další toulavé noty. Hra končí až ve chvíli, když se po prostoru toulá jen jedna nota.

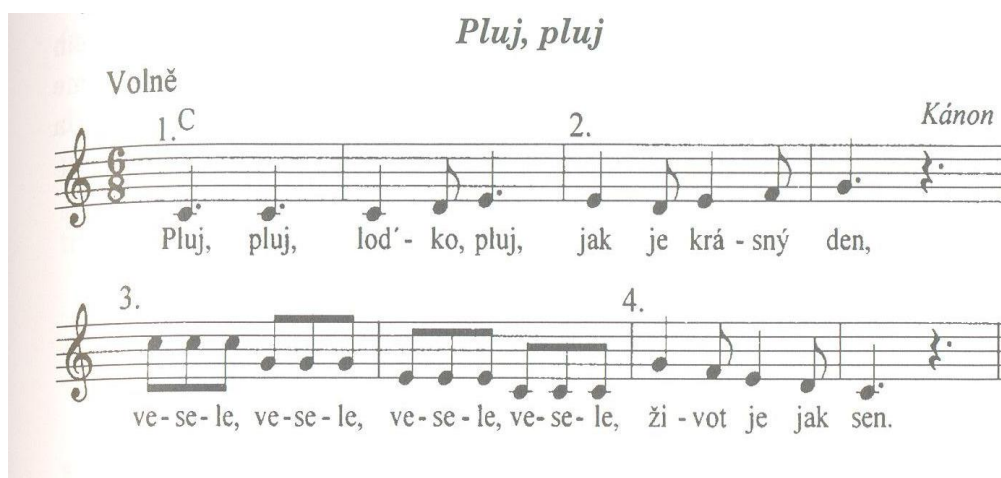
➤ Pluj, pluj, loďko pluj

- Velmi oblíbené jsou u dětí kánony. Postupně je připravují na vícehlasý zpěv.

Pluj, pluj

Volně

1. ^C 2. *Kánon*



Pluj, pluj, loď - ko, pluj, jak je krá - sný den,

ve - se - le, ve - se - le, ve - se - le, ve - se - le, ži - vot je jak sen.

3.4 Hra jako improvizace pohybu na hudbu

➤ Z lehu do pohybu a zpět

Tato hra je zaměřena na pohyb, tvořivost, spontánnost i relaxaci a je vhodná spíše pro děti starší 10 let.

- Děti si lehnout na koberec a pustí se hudba. Chvilí všichni leží a postupně se začnou hýbat, jak se jim líbí. Nejdříve jen rukama, nohama, potom se posadí, stoupnou si a chvíli tančí. Po chvíli jdou zase pomalu do sedu a nakonec si opět lehnou.
- Je možné hru občas i obměnit – každý tančí se zavřenýma očima nebo se mohou utvořit dvojice, které se nějakým způsobem budou navzájem dotýkat (např. se držet za ruku) a při tanci se nesmí rozpojit.

➤ Orchestr

- Před samotnou hrou je dobré si s dětmi popovídat o hudebních nástrojích, jaké znají, jak vypadají, jak se na ně hraje...
- Vedoucí hry určí každému hudební nástroj, na který bude za chvíli „hrát“. Jedno z dětí si stoupne čelem k celé skupince a bude „dirigent“. Je dobré, když stojí na nějakém stupínku, aby na něj všichni hráči viděli.
- Pustí se hudba – pro začátek je lepší pustit nějakou známou orchestrální skladbu a hráči se pustí do hraní a dirigent do dirigování. Po určité době si děti mohou „nástroje“ vyměnit.

4 Hry využitelné v praxi speciálního pedagoga

V předchozí kapitole jsme ukázali několik her. Hra je také vynikajícím prostředkem pro práci s postiženými dětmi. Sama jsem měla možnost si některé hry s dětmi vyzkoušet na praxi.

Souvislou praxi jsem vykonávala na Základní a mateřské škole Kociánka v Brně. Na této škole jsou vzdělávány děti s mentálním i tělesným postižením a podle toho je patřičně přizpůsobena výuka. Nyní zde uvedu několik konkrétních her, které jsme spolu s vyučujícím s dětmi během hodin hudební výchovy na praxi vyzkoušeli.

➤ Dialog bubnů

- Povídání beze slov jen pomocí bubnování. Jednomu hráči se zavážou oči a zatočí se s ním na židli, aby byl v prostoru dezorientovaný a nevěděl, kde kdo sedí.
- Vedoucí hry určí dalšího hráče, se kterým si hlavní hráč bude „povídat“.
- První ze dvojice zabubnuje nějaké sdělení a druhý se na něj pokusí odpovědět. Po chvíli rozhovoru si hráč sundá šátek a snaží se rozpoznat, s kým si povídal. Následně se ostatní snaží vymyslet, o čem rozhovor byl.

➤ Bubnování po směru

- Všichni sedí v kruhu a vytváří pravidelný rytmus tím, že bubnují na buben (bongo, djembe...) jeden po druhém. Pokud někdo udeří do bubnu dvakrát, směr se obrací. Kdykoliv to někdo splete – vypadává ze hry.

➤ Na tý louce zelený

- V této hře se propojí zpěv s pohybem a hravostí.
- Nejdříve se děti naučí písničku Na tý louce zelený
- Všichni si sedneme do kruhu a ukážeme si, jak některá slova v písničce znázorníme.
- Louka (pravou rukou ukážeme rozlehlou louku), zelený (ukážeme na cokoliv kolem nás, co je zelené – dobré je mít uprostřed kruhu jednu zelenou věc, na kterou všichni ukážou), pasou (rukou u pusy znázornit „ham“), jeleni (rukama ukázat parohy), mysliveček (znázornit pušku), kamizolka (ukázat na košili).
- Slova, která se ukazují se nezpívají. Nejdříve si zazpíváme písničku a vynecháme jen jedno slovo, postupně ukazujeme a tím pádem i vynecháváme další.
- Stejně se dají znázornit slova v dalších slokách nebo i v jiných písničkách.

Hry, které jsme uvedli jako vhodné děti s postižením, mohou být využity i pro zdravé děti a naopak.

Všeobecně se dá říct, že se dají dost těžko klasifikovat hry pro zdravé a pro postižené děti. Samozřejmě to záleží na typu postižení a taky na invenci pedagoga.

Závěr

Právě jsme se ocitli v závěru práce, jejímž jádrem je hra a možnosti jejího využití.

Hra je široký pojem a jelikož není v našich silách obsáhnout v této práci veškeré informace týkající se této problematiky, snažili jsme se zde vystihnout to nejdůležitější.

V první kapitole jsme se zabývali tím, co je to vlastně hra, jaké může mít účinky, jaké hračky jsou vhodné pro který věk.

V další kapitole jsme se zaměřili na muzikoterapii, její postupný vývoj a vše, co s muzikoterapií souvisí.

A v závěru práce jsme uvedli několik her využitelných v praxi.

Doufáme, že tato práce bude přínosem a inspirací pro speciální pedagogy, rodiče ale i širokou veřejnost.

Literatura

- BEYER, J. GAMMELTOFT, L. *Autismus a hra*. Praha: Portál, 2006.
- ČINČERA, J. *Práce s hrou*. Praha: Grada, 2007.
- FELBER, R., REINHOLD, S., STÜCKERT, A. *Muzikoterapie: Terapie zpěvem*. Hranice: Fabula, 2005.
- FRANC, D., ZOUNKOVÁ, D., MARTIN, A. *Učení zážitkem a hrou*. Brno: Computer Press, 2007.
- KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. A KOL. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009.
- KURKOVÁ, L. A KOL. *Hudebně pohybové hry v mateřské škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.
- LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria, 1997.
- MÜLLER, O. *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005.
- ROMANOVSKA, B. A. *Muzikoterapie: Ladičky a léčení zvukem*. Frýdek – Místek: Alpress, 2005.
- ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2007.
- ŠIMANOVSKÝ, Z., MERTIN, V. *Hry pomáhají s problémy*. Praha: Portál, 1996.
- ŠIMANOVSKÝ, Z., ŠIMANOVSKÁ, B. *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti*. Praha: Portál, 2005.
- ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A., BUREŠOVÁ, V. *Písničky a jejich dramaturgie*. Praha: Portál, 2000.

- ZELEIOVÁ, J. *Muzikoterapie*. Praha: Portál, 2007.
- MORENO, J.J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. Praha: Portál, 2005.
- <http://www.muzikoterapie.eu/> dostupné 10.3.2010
- <http://www.muzikohrani.cz/> dostupné 10.3.2010
- <http://www.muzikoterapie.net/> dostupné 10.3.2010
- <http://www.muzikoterapie.cz/> dostupné 10.3.2010
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hra> dostupné 10.3.2010
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie> dostupné 10.3.2010