

Základní škola Nová Paka, Husitská 1695, okres Jičín

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE



Muzikoterapie

Adéla Javůrková

Vedoucí práce:

Mgr. Šárka Polmanová

Předmět:

Občanská výchova

Školní rok:

2023/2024

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a materiálů. Všechny použité zdroje jsem citovala. Souhlasím s tím, aby má absolventská práce byla dána k dispozici zájemcům o její studium.

V Nové Pace 9. 5. 2024

Adéla Javůrková

.....

Obsah

1. Úvod	1
1.1 Co je muzikoterapie?	1
1.2 Proč jsem si vybrala tuto absolventskou práci ?	1
1.3 Moje práce	1
2. Aktivita	2
2.1 Seznámení s nástroji	2
2.2 Hry s bubny	2
2.3 Rytmické zrcadlo	3
2.4 Hláskování do rytmu	4
2.5 Hudební hra s židlemi	4
2.6 Zvířátka	6
3. Aktivita se sestrou	8
3.1 Hudební obraz	8
4. Závěr	10
4.1 Poděkování	11
5. Zdroje	11

1. Úvod

1.1 Co je muzikoterapie?

Muzikoterapie je léčba hudbou, která může pomoci lidem cítit se lépe, zmírnit stres a také zlepšit náladu. Muzikoterapie je nejen pro dospělé, ale i pro děti. Já jsem se zaměřila na děti. Muzikoterapie pomáhá dětem vyjádřit své emoce, také může pomoci uklidnit se nebo zlepšit se v komunikaci s ostatními a také jim pomáhá rozvíjet svou kreativitu.

1.2 Proč jsem si vybrala tuto absolventskou práci?

Když jsem viděla toto téma, velice mě zaujalo. Věděla jsem, že si ho musím vybrat, protože mám ráda hudbu. Navíc se mi ze všech témat líbilo nejvíce, ostatní mě moc nezaujala. Navíc miluji děti, takže mám velikou radost, že jsem mohla trávit čas v mateřské škole.

1.3 Moje práce

Můj úkol spočíval v tom představit dětem koncept muzikoterapie a vytvořit pro ně vhodné aktivity. Přemýšlela jsem nad možnostmi a přišla s několika nápady. Společně s mamkou jsme se vydaly do mateřské školy v Čisté u Horek, kde mamka pracuje. Tato školka je určena pro děti do čtyř let, takže aktivity musely být přizpůsobené jejich věku a schopnostem.

2. Aktivity

Fotografie č. 1 – Seznámení s nástroji

2.1 Seznámení s nástroji

První aktivitou bylo seznámení s nástroji. Pomáhala mi dívka jménem Karin, která mi přinesla tašku s nástroji. Společně s Karin jsme dětem ukazovaly nástroje a také způsob, jak se na ně hraje. Poté jsme nástroje daly dětem, ať si zkusí zahrát.

Když jsme dětem s Karin ukazovaly nástroje, byly děti netrpělivé a už se těšily, až na ně budou hrát. Děti byly hned veselé a moc je to bavilo, nejvíce asi bubny.



2.2 Hry s bubny

Protože děti bavilo bubnování, vymyslela jsem aktivitu s bubny. Pouštěla jsem jim různé písničky a oni měly bubnovat do rytmu. Nejdříve jsem si myslela, že bubnovat do rytmu pro ně bude celkem těžké, ale s naší pomocí to zvládly velice dobře. Pár dětí to zvládalo i samo. Tato aktivita se dětem líbila ještě více. Líbilo se jim, že hrají i písničky, některé dokonce zpívaly.

2.3 Rytmické zrcadlo

Rytmické zrcadlo je aktivita, která spočívá v dupání, tleskání a bouchání do stehů. Já jsem začala tímto způsobem vyjadřovat rytmy a děti po mně opakovaly, poté jsme se vyměnili. Tuto stejnou aktivitu jsme udělali i s bubny. Tato aktivita dětem pomáhá vyjádřit emoce a také jim pomáhá zlepšit vnímání. Naučí děti se více soustředit a mít lepší postřeh.

Tuto aktivitu jsme dělali asi 15 minut, děti to bavilo. Pozorně se soustředily a snažily se, aby dělaly rytmy stejně jako já, a po nějaké době jim to šlo. Občas se spletly, ale jinak byly moc šikovné. Potom jsem měla po dětech opakovat já s mamkou, Karin a učitelka Silva. To, že děti mohly hrát na bubny či tleskat, dělat rytmy, jak chtějí, je bavilo ještě více.



Fotografie č. 2 – Rytmické zrcadlo

2.4 Hláskování do rytmu

Tato aktivita spočívá v ukázání předmětu, který děti poté hláskují tleskáním. Například když ukážu okno, děti vytleskají ok-no. Je to zábavný způsob, jak procvičovat rytmus. Tato aktivita je skvělá na procvičování výslovnosti.

Tohle byla celkem krátká hra, není to aktivita na dlouho. Chvilku trvalo, než jsem dětem vysvětlila, co mají dělat. Mamka jim při hláskování musela pomáhat, hlavně teda těm mladším.

2.5 Hudební hra s židlemi

Tuto hru pravděpodobně znají všichni, proto jsem ji zařadila do své práce. Jedná se o hru, ve které se děti pohybují kolem židlí v kruhu, zatímco hraje hudba. Když hudba zastaví, děti se rychle snaží najít volnou židli a posadit se. Hra s židlemi je mnohem více než jen zábavná hra, kromě toho, že tato hra přináší radost a zábavu, může mít také terapeutické účinky.

Když jsme s dětmi hráli tuhle hru, byly napjaté, kdy se už hudba zastaví. Ze začátku byly trochu zmatené a ještě nesedaly na židle tak rychle, ale brzy se dostaly do hry a šlo jim to lépe. Pouze jedné holčičce musela mamka pomoci a chodit s ní za ruku, protože holčička moc nevěděla, co má dělat a moc se jí nechtělo. Po chvíli, kdy s ní mamka chodila, začala chodit sama, při sedání na židličky byla trochu zmatená a chvilku jí trvalo než volnou židličku našla, ale nakonec to zvládla.



Fotografie č. 3 – Hra s židlemi

2.6 Zvířátka

Na závěr jsme si zahráli na zvířátka. Pravidla byla jednoduchá, hudba hrála, děti tančily a předváděly zvířátka podle hudby. Tato aktivita přináší radost a zábavu, což může být užitečné k uvolnění stresu. Kromě toho hudba a pohyb umožňují dětem vyjádřit své emoce.

Děti si užívaly tancování jako zvířátka. Tato zábavná aktivita nejen hezky ukončila setkání, ale děti měly prostor pořádně vyjádřit svou energii a užít si spoustu srandy a zároveň vnímat rytmus hudby. Každé dítě představovalo nějaké zvířátko, např. pejska, slona, žabu a další. Tohle jsme dělali asi 20 minut. Tato aktivita se všem líbila, všechny děti se smály a všem to samozřejmě šlo. Překvapilo mě, jak děti byly kreativní a vždycky věděly, jaké zvíře budou předstírat jako další.



Fotografie č. 4 – Hra na zvířátka

3. Aktivita se sestrou

Ve školce jsem se zaměřovala na lehčí aktivity vhodné pro malé děti, ale chtěla jsem vyzkoušet i něco náročnějšího s někým starším. Proto jsem si se sestrou, které je 6 let, připravila jednu náročnější aktivitu.

3.1 Hudební obraz

Tato aktivita se zaměřuje na propojení hudby a výtvarného umění. Při poslechu hudby kreslíme obraz a vkládáme do něj naše pocity z hudby. Tyto pocity nemusíme vyjádřit pouze pomocí klasických definovaných obrazů, může to být i abstraktní obraz, kde není nic konkrétního vidět. Při abstraktním obrazu bychom naše pocity vyjádřili barvami, které použijeme.

Mé sestře Emilce jsem řekla, co má dělat a její možnosti, buď abstraktní obraz, nebo klasický obraz, ale kreslila by tam něco, co vystihuje její pocity. Byla jsem zvědavá, jakou možnost si vybere. Musela jsem jí všechno pořádně vysvětlit, protože ze začátku nevěděla, co po ní chce. Pak už jsem pustila Emilce písničku „Beruško, půjč mi jednu tečku” a čekala jsem na její obraz. Už jsem se těšila, až uvidím, jakou možnost si vybrala.



Fotografie č. 5 – Emilčin hudební obraz

Výsledek

Emilka si vybrala normální obrázek, za což jsem ráda. Přijde mi to jednodušší a také tam jsou více vidět její pocity. Jak to funguje s abstraktním obrazem, moc nevím. Emilka kreslila obrázek při písni „Beruško, půjč mi jednu tečku“. Když obrázek dokreslila, něco mi o něm řekla a já se kdyžtak zeptala. Emilka mi pověděla, že se jí písnička líbí, a proto kreslila veselé věci a použila veselé barvy. Řekla mi, že se snažila vnímat text písně, proto tam nakreslila berušku a tulipán, že se k této písni hodí. Tato aktivita mi přišla moc zajímavá a jsem ráda, že jsem nějakou aktivitu dělala i se sestrou, abych to pak mohla porovnat.

4. Závěr

Děti reagovaly na činnosti aktivně a s nadšením se zapojovaly. Občas bylo těžké jim vysvětlit, co mají dělat, ale nakonec to vždy pochopily. Někaké děti byly trochu pomalejší, ale všichni byli šikovní. Někaká hra je bavila více, někaká méně, ale jejich názory se také lišily. Moje sestra taky byla šikovná a úkol zvládla skvěle. Pro porovnání jsem hru „Hláskování do rytmu“ zkusila i s Emilkou. Ta hned rozuměla, co má dělat a hned ze začátku jí to šlo a říkala mi, že hláskování ve školce už dělají. Takže Emilka byla samozřejmě rychlejší než děti v malé školce, protože je starší a už se to učili, ale děti to také zvládly a aspoň se naučily něco nového. Myslím si, že by se muzikoterapie měla v mateřských školách objevovat více, má to spoustu výhod a na děti má dobrý vliv. Někaké tyto aktivity je učí více komunikovat a spolupracovat a to je potřeba se učit už od nízkého věku, ale samozřejmě to má i další výhody. Po dokončení této práce jsem dokonce přemýšlela, že bych si v budoucnu udělala nástavbu a pracovala s dětmi.

4.1 Poděkování

Na úplný závěr mé absolventské práce bych chtěla moc poděkovat vedoucí mé práce paní učitelce Šárce Polmanové za rady a trpělivost při zpracování.

5. Seznam použitých zdrojů

<https://www.wikiskripta.eu/w/Muzikoterapie>

Autor fotografií 1–5: Adéla Javůrková