

# Využití principů muzikoterapie v předškolním vzdělávání

Pavína Štěpánová

---

Bakalářská práce

2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2023/2024

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Pavčina Štěpánová**  
Osobní číslo: **H210000**  
Studijní program: **B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**  
Forma studia: **Prezenční**  
Téma práce: **Využití principů muzikoterapie v předškolním vzdělávání**

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury o principech muzikoterapie.  
Vymezení teoretických východisek zaměřených na terapeutické působení zvuku a hudby na člověka.  
Zpracování sady hudebních aktivit pro děti předškolního věku s využitím principů muzikoterapie.  
Realizace a ověření aktivit ve vybrané mateřské škole.  
Evaluace sady aktivit, zpracování závěrů a doporučení pro praxi mateřských škol.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

- Beníčková, M. (2011). *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Grada.  
Gerlichová, M. (2014). *Muzikoterapie v praxi*. Grada.  
Kantor, J., Lipský, M., Weber, J., Procházka, T., & Grochalová, K. (2009). *Základy muzikoterapie*. Grada.  
Lišková, M. (2012). *Hudební činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe.  
Oldfield, A. (2023). *Music Therapy Groups with Children*. Jessica Kingsley publishers.  
Šimanovský, Z. (2011). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Portál.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Libuše Jelénková, Ph.D.**  
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **11. ledna 2024**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**



**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.**  
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 11. ledna 2024

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 22.4.2024

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě*

*pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

*(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

*2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

*3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

*(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

*3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce má teoreticko – aplikační charakter a zabývá se využitím prvků muzikoterapie v předškolním vzdělávání. Cílem teoretické části je vymezit základní pojmy, jako je muzikoterapie, celostní přístup jako východisko muzikoterapie, ale také přiblížit využití prvků muzikoterapie v hudebních činnostech v mateřské škole. Cílem praktické části je vytvořit sadu hudebních aktivit pro děti předškolního věku, zaměřenou na využití prvků muzikoterapie. Následně je popsána realizace sady aktivit a její evaluace. Na základě zpracované evaluace je v závěru práce vytvořeno doporučení pro následnou praxi mateřských škol.

Klíčová slova: muzikoterapie, celostní přístup, IKAPUS, hudební činnosti, předškolní vzdělávání

## **ABSTRACT**

This bachelor diploma has a theoretical and applied character and deals with the use of elements of music therapy in preschool education. The goal of the theoretical part is to define basic concepts such as music therapy, holistic approach as a basis for music therapy, but also to present the use of music therapy elements in music activities in kindergarten. The goal of the practical part is to create a set of music activities for preschool children, aimed at using elements of music therapy. Subsequently, the implementation of the set of activities and its evaluation is described. On the basis of the evaluation, the thesis concludes with recommendations for the subsequent practice of kindergartens.

Keywords: music therapy, a holistic approach, IKAPUS, musical activity, pre-school education

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat především paní Mgr. Libuši Jelénkové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, ochotu a vstřícnost při naší vzájemné spolupráci. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a příteli za podporu, pomoc a motivaci, kterou mi poskytovali po celou dobu mého studia.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 MUZIKOTERAPIE</b> .....	<b>13</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU.....	13
1.1.1 Ukotvení muzikoterapie ve světě .....	14
1.1.2 Ukotvení muzikoterapie v Česku .....	15
1.2 FORMY A CÍLE MUZIKOTERAPIE.....	16
<b>2 CELOSTNÍ PŘÍSTUP JAKO VÝHODISKO MUZIKOTERAPIE</b> .....	<b>18</b>
2.1 CHARAKTER CELOSTNÍHO PŘÍSTUPU.....	18
2.2 TEORETICKÁ A FILOZOFICKÁ ROVINA CELOSTNÍHO PŘÍSTUPU .....	19
2.3 TERAPEUTICKÝ POTENCIÁL ZVUKU A HUDBY .....	21
<b>3 MOŽNOSTI MUZIKOTERAPIE V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ</b> .....	<b>23</b>
3.1 METODY, MODELY A TECHNIKY MUZIKOTERAPIE.....	24
3.1.1 Metoda IKAPUS .....	25
3.2 METODICKÉ POSTUPY MUZIKOTERAPIE DLE PROCHÁZKY .....	28
3.3 PRVKY MUZIKOTERAPIE V HUDEBNÍCH ČINNOSTECH V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	29
3.3.1 Využívání hudebního nástroje.....	30
3.3.2 Práce s dechem a hlasem.....	30
3.3.3 Hudebně – pohybové činnosti.....	31
3.3.4 Poslech .....	31
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>33</b>
<b>4 VYUŽITÍ PRINCIPŮ MUZIKOTERAPIE V HUDEBNÍCH ČINNOSTECH V MŠ</b> .....	<b>34</b>
4.1 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	34
4.2 MÍSTO REALIZACE .....	34
4.3 SUBJEKTY REALIZACE .....	35
4.4 PŘÍPRAVNÁ FÁZE.....	35
4.5 OBSAH SADY AKTIVIT .....	35
4.6.1 Namaluj mi hudbu! .....	38
4.6.2 Předved' mi, co umí tvé tělo!.....	41
4.6.3 Zahraj mi písničku! .....	44
4.6.4 Odpočiň si! .....	47
4.6.5 Zahraj, co cítíš!.....	50
4.6.6 Předved' se, zahraj mi a odpočiň si! .....	52
<b>5 EVALUACE</b> .....	<b>56</b>
5.1 VLASTNÍ REFLEXE .....	57
5.1.1 Aktivita č. 1 – Namaluj mi hudbu!.....	57



5.1.2	Aktivita č. 2 – Předved' mi, co umí tvé tělo!.....	58
5.1.3	Aktivita č. 3 – Zahraj mi písničku! .....	59
5.1.4	Aktivita č. 4 – Odpočiň si! .....	60
5.1.5	Aktivita č. 5 – Zahraj, co cítíš!.....	61
5.1.6	Aktivita č. 6 – Předved' se, zahraj mi a odpočiň si! .....	62
5.2	HODNOCENÍ OD UČITELKY .....	63
5.2.1	Aktivita č. 1 – Namaluj mi hudbu!.....	63
5.2.2	Aktivita č. 2 – Předved' mi, co umí tvé tělo!.....	64
5.2.3	Aktivita č. 3 – Zahraj mi písničku! .....	65
5.2.4	Aktivita č. 4 – Odpočiň si! .....	66
5.2.5	Aktivita č. 5 – Zahraj, co cítíš!.....	67
5.2.6	Aktivita č. 6 – Předved' se, zahraj mi a odpočiň si! .....	68
5.3	HODNOCENÍ DĚTÍ .....	69
5.3.1	Aktivita č. 1 – Namaluj mi hudbu!.....	69
5.3.2	Aktivita č. 2 – Předved' mi, co umí tvé tělo!.....	69
5.3.3	Aktivita č. 3 – Zahraj mi písničku! .....	69
5.3.4	Aktivita č. 4 – Odpočiň si! .....	70
5.3.5	Aktivita č. 5 – Zahraj, co cítíš!.....	70
5.3.6	Aktivita č. 6 – Předved' se, zahraj mi a odpočiň si! .....	70
5.4	POROVNÁNÍ SEBEREFLEXE A HODNOCENÍ UČITELKOU.....	71
<b>6</b>	<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI MATEŘSKÝCH ŠKOL .....</b>	<b>73</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>75</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>76</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>79</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>80</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>81</b>

## ÚVOD

Pojem muzikoterapie je často spojován pouze s léčbou v zdravotnických zařízeních. Tento přístup bych však chtěla vyvrátit. Muzikoterapie může být využívána i ve spojitosti s vzděláváním dětí v předškolním věku. Základem muzikoterapie je hudba, konkrétně její přirozené působení, což je také zároveň hlavní princip výchovy dětí v předškolním věku. Důvodem volby tohoto tématu bylo propojení hudby s předškolním vzděláváním. Volba však byla ovlivněna také dalšími aspekty, jako je můj blízký vztah k hudbě, zpěvu či hře na hudební nástroje. Praxe v předškolních zařízeních, jsem se setkala s běžným využíváním hudebních činností, jako je zpěv, hra na hudební nástroje či hudebně – pohybové činnosti. V těchto činnostech můžeme nalézt skrytý potenciál hudby, a právě prostřednictvím muzikoterapie, jej můžeme více objevovat. Propojením teoretických poznatků o muzikoterapii s praxí, můžeme pochopit smysl i důsledky vlivu hudby na naše tělo a mysl a začleňovat tyto činnosti, které jsou inspirovány muzikoterapií, cíleně do procesu vzdělávání.

Bakalářská práce teoreticko – aplikační charakter. Obsahuje část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se skládá ze tří kapitol, které mají za cíl sumarizovat teoretické poznatky o muzikoterapii a její využití při hudebních činnostech v předškolním vzdělávání. První kapitola popisuje vymezení pojmu muzikoterapie, její ukotvení ve světě, ale také v Česku a následně popisuje formy a cíle muzikoterapie. Druhá kapitola se věnuje tématu celostní přístup jako východisko muzikoterapie, kdy je zde konkrétně vymezen charakter, ale také přístupy, na kterých muzikoterapie staví a ty mohou tvořit filozofickou a teoretickou rovinu celostního přístupu. Také je v této kapitole popsán terapeutický potenciál zvuku a hudby. V třetí kapitole jsou shrnuty možnosti muzikoterapie v předškolním vzdělávání, kdy úvod kapitoly obsahuje objasnění využití muzikoterapie v předškolním vzdělávání, ale také její propojenost s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. Taktéž jsou v této kapitole zmíněny metody, modely a techniky muzikoterapie, kdy podrobně je popsána metoda IKAPUS. Kapitola taktéž obsahuje metodické postupy dle Tomáše Procházky, který je jedním z českých muzikoterapeutů. V závěru této kapitoly je již popsáno propojení prvků muzikoterapie s hudebními činnostmi.

Cílem praktické části práce je navrhnout, realizovat a následně evaluovat vytvořenou sadu aktivit zaměřenou na využití prvků muzikoterapie v předškolním vzdělávání. V úvodu praktické části je popsán důvod využití těchto prvků v rámci hudebních činností v předškolním vzdělávání, ale také jsou zde popsány cíle praktické části, místo realizace,

subjekty realizace a přípravná fáze. Celá sada se skládá ze šesti aktivit, které jsou didakticky zpracovány a podrobně rozepsány v jednotlivých podkapitolách, společně s průběhem realizace. Následná evaluace je tvořena ze tří hodnocení, konkrétně z mé vlastní reflexe, hodnocení od učitelky, ale také z hodnocení od dětí. V závěru evaluace je prezentována komparace vlastní reflexe a hodnocení od učitelky. Na základě výsledků evaluace je v závěru práce sepsáno doporučení pro následnou praxi mateřských škol.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 MUZIKOTERAPIE

Tato kapitola se zaměřuje na definici muzikoterapie, na její historické pozadí a aktuální postavení, jak ve světě, tak i v kontextu České republiky. Následně se kapitola zaměřuje na specifika muzikoterapie v Česku, sleduje, jakým způsobem je tato disciplína vnímána a jaké jsou její institucionální rámce a jak se vyvíjí v českém prostředí. Dále kapitola popisuje formy a cíle muzikoterapie, kde zkoumá různé terapeutické přístupy a jejich aplikace v praxi, stejně jako zkoumá stanovení terapeutických cílů a jejich využití.

### 1.1 Vymezení pojmu

Muzikoterapie, odvozena od slova hudba, je již od pravěku úzce spjata s lidskou kulturou a emocemi. Její účinek je multidimenzionální a ovlivňuje jednotlivce bez ohledu na jejich rasu, entitu, náboženství a další faktory. Gerlichová (2014) popisuje hudbu jako prostředek, který nám umožňuje vyjádřit své emoce, fyzický i duševní stav, ale také prožívat naši bolest či radost. Muzikoterapie spadá do kategorie terapeutických přístupů, konkrétně do oblasti tzv. expresivních terapií. Kantor (2009), pojednává o expresivním přístupu jako o využívání různých uměleckých prostředků, včetně hudby, dramatického umění, výtvarného umění nebo literatury. Podobně jako arteterapie, dramaterapie tak i muzikoterapie jsou velmi interdisciplinární. Beníčková (2017) zdůrazňuje důležitost muzikoterapie v různých sférách, včetně vzdělávání, sociální péče a zdravotnictví.

Pojem muzikoterapie má svůj původ v řecko – latinský kořenech. Skládá ze slov *moisika*, latinsky *musica*, což znamená hudba a z řeckého slova *therapeia*, latinsky *iateria*, což znamená ošetřovat, léčit, vzdělávat, starat se. Proto lze pojem muzikoterapie interpretovat jako pomoc člověku prostřednictvím hudby (Mátejová & Mašura, 1992 podle Kantor et al. 2009). Stejně tak lze tento překlad chápat jako metodu pro léčbu nebo jako podpůrný prostředek ve vzdělávání.

Často dochází k záměně pojmů muzikoterapie a hudební pedagogika, avšak Lipský a Kantor (2009) detailně rozlišují tyto dva obory. Hudební pedagogika se primárně zaměřuje na dosažení určitých hudebních dovedností a stanovuje si konkrétní hudební cíle, zatímco muzikoterapie klade důraz jak na proces, tak na výsledek. Muzikoterapie se zabývá zkoumáním terapeutických účinků hudby. V rámci mateřské školy existuje prostor pro oba přístupy, přestože muzikoterapeutické principy mohou hrát významnější roli. Nicméně je

důležité rozlišovat speciální hudební výchovou a muzikoterapií. Holzer a Drličková (2012) zdůrazňují, že použití muzikoterapeutických technik v jiných výchovných programech či terapiích, nelze považovat za muzikoterapii.

### 1.1.1 Ukotvení muzikoterapie ve světě

Hudba byla, již v průběhu historie spojena s lidskou kulturou a byla součástí různých rituálů a obřadů, ale také byla využívána k léčbě. Již v pravěku lidé věřili v moc hudby a používali ji pro terapeutické účely. Hudba byla považována za prostředek léčby, již v dobách starověkého Egypta. Avšak v době středověku terapie hudbou upadla do pozadí a až v 17. století začala koncepce muzikoterapie znovu nabývat na významu. V roce 1673 vydal jezuita Athanasius Kircher významné dílo nazvané „Phonurgia Nova“, ve kterém se zabýval hudbou a jejím vlivem na harmonické složení těla. Dalším zásadním mezníkem bylo vytvoření ucelené koncepce muzikoterapie v 17. století, anglickým lékařem Richardem Brocklesbym. V 17. století se začaly objevovat přesvědčení o tom, že hudba může vyvolávat vibrace, které mají schopnost odstraňovat jedovaté látky z těla nemocného jedince. Tato myšlenka se stala hlavním tématem v rámci koncepce E. A. Nicolaie. Ten se v této době také zabýval změnami v srdečním rytmu a dýchání, které nastávaly během poslechu hudby. Uznával terapeutický potenciál hudby a zdůrazňoval její schopnost uvolňovat emocionální stavy. Jako příklad uváděl případ krále Filipa V., který trpěl melancholií a podařilo se mu nalézt úlevu až díky poslechu zpěvu slavného operního zpěváka Farinelliho. Ve stejném období se objevila profese, kterou lze považovat za předchůdkyni dnešních muzikoterapeutů – iatrohudebníci. Termín iatrohudebník je odvozen od řeckého slova „iatromusica“, které označovalo léčbu hudbou v 17. a 18. století. Iatrohudebníci se zaměřovali na psychické změny, které interpretovali jako důsledek fyziologických procesů v těle, a léčili je pomocí živé hudby prostřednictvím speciálně vytvořených léčivých skladeb (Schánilcová – Vodňanská, 1982 podle Šimanovský, 2011). I přesto, že termín „iatrohudebník“ vznikl již v 17. století, muzikoterapie nebyla plně uznávanou vědeckou a terapeutickou metodou až do 20. století. Teprve po druhé světové válce začal tento obor nabírat na významu. V Evropě se muzikoterapie rozvíjela především prostřednictvím teoretických prací, zatímco v Americe byl kladen důraz především na empirický klinický výzkum. V tomto období vznikly také dvě hlavní školy muzikoterapie – švédská a americká. Švédská škola, založená v roce 1948 Alexisem Pontvikem, měla především psychoterapeutický základ a inspirovala se hlubinnou psychologií. V Americe se muzikoterapie začala vyučovat jako samostatný studijní obor od

roku 1944 na několika univerzitách. Rok 1950 byl opět zlomovým z důvodu založení Americké asociace muzikoterapie ve Spojených státech. Od tohoto roku se ve světě muzikoterapie začala šířit velmi rychle. Začaly se vyučovat studijní obory, byly zakládány různé asociace, časopisy apod. Za zmínku ještě stojí vznik výchovného a výzkumného muzikoterapeutického centra v Rakousku v roce 1959 (Gerlichová, 2014; Šimanovský, 2011).

### 1.1.2 Ukotvení muzikoterapie v Česku

V českých zemích jsou považováni za průkopníky muzikoterapie, pan MUDr. Karel Slavoj Amerling, tehdejší ředitel Ústavu pro slabomyslné děti v Praze a pan František Bakule, ředitel Jedličkova ústavu a pedagog. Roku 1917 byl založen Sbor Bakulových zpěváků, který si získal mezinárodní uznání a v jehož řadách byly i děti s tělesným postižením. Muzikoterapie byla aktivně využívána v rámci pěvecké činnosti právě v Jedličkově ústavu, kde působili pan František Kábele a profesor Miroslav Střelák. Další významné uplatnění muzikoterapie bylo v psychiatrické léčebně v Bohnicích v Praze na Foniatické klinice. Mezi další významné osobnosti, které přispěly k rozvoji muzikoterapie v České republice, se řadí Jitka Vodňanská, která aplikovala muzikoterapii v Protialkoholní léčebně U Apolináře v Praze a později ve Středisku péče o mládež a rodinu, kde také pořádala výcvikové kurzy pro sociální pracovníky, psychology apod. Dále se zde řadí Josef Krček, zakladatel muzikoterapeutické školy Musica Humana. Zastáncem celostního přístupu v muzikoterapii je Tomáš Procházka. Mnoho nynějších muzikoterapeutů je ve svých profesních kvalitách velmi rozvinuto hlavně díky Marcele Litovové, která má svou praxi v Kojeneckém ústavu Thomayerovy nemocnice. Taktéž bych chtěla zmínit jméno Matěj Lipský, speciální pedagog, psycholog a hudebník (Gerlichová, 2014; Kantor et.al, 2009).

V České republice je muzikoterapie vnímána spíše jako alternativa k ověřeným zdravotnickým postupům, což je způsobeno neznalostí společnosti. Na rozdíl od České republiky je muzikoterapie ve světě velmi rozšířená. To, aby společnost ve světě byla více informována, se stará Evropská muzikoterapeutická konfederace, kde je od roku 2009 zařazena také Česká republika. Stejně jako Evropa, tak i Česká republika má svou Muzikoterapeutickou asociaci, pod kterou jsou sdruženi všichni čeští, aktivní muzikoterapeuté. V současné době lze muzikoterapii studovat jako magisterský obor na Univerzitě Palackého v Olomouci, nebo se jedinec, který se zajímá o problematiku muzikoterapie, může zúčastnit některého z kurzů, které spadají buďto pod Univerzitu

Palackého, nebo pod již zmiňovanou Muzikoterapeutickou asociaci (Gerlichová, 2014; Šimanovský, 2011).

## 1.2 Formy a cíle muzikoterapie

Formy muzikoterapie, jak uvádí Zeleiová (2007), lze rozlišit například podle počtu účastníků zapojených v muzikoterapeutickém procesu. Jednou z těchto forem je forma **hromadná**, která je obvykle využívána při společenských událostech, kde je účastníků více než třicet. Dále existuje forma **individuální**, která představuje práci jeden na jednoho, přičemž se zohledňují individuálních životní zkušenosti a zážitky jednotlivce, které jsou zpracovávány pomocí zvukové projekce. Třetí formou je forma **skupinová**, která vyžaduje dobrou znalost skupinové dynamiky ze strany terapeuta či učitele. V tomto případě se skupinový proces propojuje s hudebním děním a vzájemně se doplňuje, přičemž důležitou roli hraje také interakce mezi jednotlivci.

Další rozdělení, dle Beníčkové (2017), zahrnuje kategorizaci muzikoterapeutických intervencí, kterou autorka přejala od Herberta Bruhnema. Tyto oblasti jsou strukturovány podle zaměření terapeutických aktivit. Muzikoterapie orientována **na konflikty** se zabývá odhalováním skrytých konfliktů jednotlivců a jejich následných zpracováním. Tento druh intervence nachází uplatnění jak ve školní, tak v klinické praxi. Druhá kategorie muzikoterapie je orientována **na prožívání** a vychází rovněž z konfliktních situací, avšak namísto změny chování se zaměřuje na rozšíření jedince v oblasti prožívání a vnímání různých situací v běžném životě. Muzikoterapie orientovaná na úkoly je nejčastěji využívána v oblasti primární a speciální pedagogiky, kde techniky a úkoly slouží k podpoře rozvoje schopností a dovedností. **Terapeutické muzicírování** se zaměřuje na práci s hudebním materiálem, hudební improvizací a interpretací s cílem podpořit koncentraci, zlepšit paměť nebo komunikační dovednosti. Tento typ intervence je často využíván v práci s lidmi s pohybovým postižením, dětmi s agresivním chováním nebo u seniorů.

Gerlichová (2014) ve své knize identifikuje několik cílů, jenž jsou spojeny s terapeutickým využitím hudby. **Zlepšení kvality dýchání** je jedním z primárních cílů, kde zpěv přináší významné přínosy. Intenzivnější dýchání a zvýšený přísun kyslíku jsou některé z pozitivních efektů, které zpěv poskytuje. Důležité je však individuální přizpůsobení přístupu každému jednotlivci. Dále jako cíl muzikoterapie uvádí **zpracování emocionálních prožitků**, kde zpěv, improvizace na hudební nástroj a poslech hudby mohou pomoci uvolnit



nahromaděné emoce. K dalším cílů patří zvládnání **stresu a úzkosti**, kde hudební podněty, jako je hra na hudební nástroj či poslech hudby doplněný dechovými cvičeními či masáží, mohou vést k uvolnění. Muzikoterapie též podporuje **posílení sebeuvědomění** prostřednictvím aktivit jako je improvizace na různé hudební nástroje či učení se nových písní. Nakonec, jako další cíl je uvedeno pomoc k **uvolnění a odpočinku**, kde relaxační cvičení s hudbou nebo masáž provázena hudbou slouží jako prostředek k dosažení tělesné a psychické relaxace.

Ve vzdělávacím prostředí mateřské školy lze uplatnit v rámci muzikoterapie formy individuálního či skupinového přístupu. Klasifikace terapeutických intervencí dle Beníčkové (2017) poskytuje širokou škálu možností pro implementaci do mateřské školy. Cíle definované v oblasti muzikoterapie mohou být rovněž aplikovány v kontextu mateřské školy. Je nutné zdůraznit, že vhodnost a efektivita jednotlivých intervencí závisí na specifických potřebách a charakteristikách jednotlivých dětí. Integrace muzikoterapeutických metod do vzdělávacího prostředí mateřské školy může přinést řadu pozitivních výsledků. Zohlednění těchto intervencí může obohatit pedagogickou praxi a přispět ke komplexnímu rozvoji dětí v mateřské škole.

## 2 CELOSTNÍ PŘÍSTUP JAKO VÝHODISKO MUZIKOTERAPIE

Následující kapitola popisuje, jak už z názvu vyplývá, celostní přístup jako východisko muzikoterapie. Konkrétně je zde zmiňována jeho interdisciplinární povaha a integrace poznatků z různých oblastí do teoretické a praktické roviny. Následně je v kapitole zmíněn terapeutický potenciál hudby a zvuku, který je podložen výzkumem. V závěru této kapitoly jsou popsány metodické principy, které byly vytvořeny Tomášem Procházkou, českým muzikoterapeutem, které formují základ muzikoterapeutické praxe a pomáhají dosáhnout efektivních terapeutických výsledků.

### 2.1 Charakter celostního přístupu

Dle Procházkovy (2009) je celostní přístup v kontextu muzikoterapie chápán jako interdisciplinární koncept, který zahrnuje poznatky z různých oblastí do své teoretické i praktické roviny. Holzer a Drlíčková (2012) poukazují na důležitost celostního přístupu v muzikoterapii, který zahrnuje různé aspekty jedince, jako jsou fyzické, mentální, emoční, a dokonce i duchovní. Tento přístup je zakořeněn v bio-psycho-sociálním modelu, který reflektuje náš názor na jedince jako na komplexní entitu, kde všechny složky tvoří neoddělitelnou síť a vzájemně se ovlivňují. Vycházejí z přirozeného pochopení lidského bytí, celostní perspektiva zdůrazňuje propojenost a vzájemný vliv jednotlivých aspektů na sebe navzájem.

V medicíně má celostní přístup dlouhou historii. Dle Procházkovy (2008) bylo jedním z významných bodů zlomu období na počátku 18. století, kdy nastal dramatický rozvoj vědeckých poznatků, který přinesl značné změny v přístupu k lidskému zdraví. Místo tradičního holistického pohledu na člověka začala medicína více zdůrazňovat analýzu a objektivní zkoumání. Člověka začala chápat jako „rozumný stroj“, jehož poruchy lze léčit pouze vnějšími zásahy. Tento mechanický přístup vyloučil z odborného zájmu faktory psychické a sociální povahy, což mělo své důsledky. Procházka (2009) uvádí, že i přes úspěchy v léčbě některých nemocí se ukázalo, že tento jednostranný pohled má své limity a nese s sebou negativní důsledky. Postupem času, se ale medicína opět začala zajímat o psychologické a sociální aspekty lidského zdraví, což vedlo k rozvoji nových přístupů, jako je psychosomatická medicína, moderní psychologie a muzikoterapie. Celostní přístup se dle Procházkovy (2008) snaží odmítnout jednostranné a mocensky orientované postupy a hledá alternativní cesty, které respektují lidskou integritu a odpovědnost. Jeho cílem je syntéza

různých pohledů a přístupů ke zdraví a léčbě, které berou v úvahu celistvost člověka jako biopsychosociální entity. Důraz je kladen na kontext, kvalitu a složitost lidského života, a nikoliv pouze na absenci nemoci. Tento přístup k zdraví je často spojován s existenciálním trendem a humanistickým proudem psychoterapie (Procházka, 2009).

## 2.2 Teoretická a filozofická rovina celostního přístupu

V terapeutické praxi je pro celostní přístup charakteristická snaha o systematické myšlení, neexpertní pozici pomáhajícího a o filozofickou rovinu celostního přístupu. Procházka (2009) popsal tři možné přístupy, které mohou tvořit teoretický a filozofickou rovinu celostního přístupu.

- **Systematický přístup** – Systematický přístup v humanitních vědách zdůrazňuje kontextuální pohled na jevy a vyhýbá se jednoduchým vysvětlením. Zaměřuje se na vzájemné prolínání prvků a porozumění vztahové síti jedince a jeho problémů. Tento přístup podporuje autonomii jedince a pracuje s narativní zkušeností. Jeho cílem je nalézt řešení v přítomnosti pro budoucnost a chápat realitu jako sociální konstrukci. Pomáhá zkoumat koherenci mezi minulostí a přítomností jedince.
- **Radikální konstruktivismus** – Radikální konstruktivismus, založený na práci Humberta Mutarana, odmítá objektivní poznání a zdůrazňuje individuální konstrukci reality srze vnímání. Dle Mutarana (1982 podle Kantor, et al., 2009) mozek interpretuje svět skrze vlastní zkušenosti, což znamená, že každý jedinec si svět utváří podle svých subjektivních zkušeností. Dětství a jazyk rodičů hrají klíčovou roli ve formování našeho vnímání světa. Tento přístup poskytuje nový pohled na to, jak chápeme a formujeme naši realitu, což zpochybňuje tradiční představy o objektivní existenci.
- **Neexpertní přístup** – Neexpertní přístup klade důraz na respektování jednotlivce a jeho osobního světonázoru, podporuje otevřený dialog a respektuje autonomii každého jedince. Terapeut přistupuje k terapii či dialogu jako k partnerství, kde je každý jedinec považován za odborníka na svůj vlastní život. Klíčovým prvkem tohoto přístupu je odborná příprava terapeuta, avšak stejně důležitá je i osobní zkušenost a znalost. Tento přístup zdůrazňuje důležitost dialogu, týmové spolupráce a udržování vzájemných vztahů, což představuje alternativu k tradičnímu expertnímu přístupu.

Celostní přístup se snaží obnovit jednoduchý řád věcí a usiluje o autentičnost a rozvoj jak terapeuta, tak klienta.

Tyto tři popsané přístupy mohou tvořit filozofickou a teoretickou rovinu muzikoterapie. Existují však další různé přístupy, na kterých muzikoterapie staví a ty bych zde chtěla krátce zmínit. Honzák (2005) analyzuje přístup starořeckého lékaře Hippokrata, který byl mezi prvními, kdo začal zkoumat propojení těla a duše a své poznatky reflektoval ve své teorii temperamentu. Podle Hippokrata dominantní tělesná tekutina (krev, hlen, žluč a černá žluč) ovlivňuje emocionální stav, náladu a psychickou kondici jedince. Též zdůrazňoval vliv přírodního prostředí na lidské zdraví a odmítal dualismus mezi tělem a duší. Jeho následovník Galénos dále rozpracovával tuto myšlenku, zdůrazňoval však péči o tělo i duši jako dvě oddělené entity. Během 17. století, v období rozvoje různých vědeckých disciplín, byla duše od medicíny oddělena a přenechána církvi jako nevědecký koncept. Faleide et al. (2010) zdůrazňují, že dualistická teorie těla a ducha, formulovaná René Descartesem, posílila tento rozdíl. Medicína se soustředila výhradně na fyzické aspekty, zatímco duševní aspekty byly opomíjeny. Teprve v 19. století se psychologie osamostatnila jako samostatná vědecká disciplína, což přispělo k celkovému pohledu na člověka. V 20. století se některé nemoci začaly klasifikovat jako somatické či psychosomatické, což ukazovalo na spojení mezi tělesnými obtížemi a psychickými konflikty. Dalším významným psychologem, který se zabýval vztahem mezi tělem a duší, byl Sigmund Freud. Podle Morschitsky a Sator (2007) Freud popsal mechanismus, jak duševní potíže mohou vést k tělesným poruchám. Nezpracované konflikty jsou potlačovány do nevědomí, což může vést k neurózám. Honzák (2005) také popisuje situaci v době Freuda, kdy byly neurózy často spojeny s fyzickými symptomy. Freudovo dílo pak převzala Helena Dunbar, která rozvinula koncept psychosomatiky a viděla příčiny tělesných obtíží v různých psychických konfliktech. Dále Franz Alexander identifikoval jedenáct onemocnění, přičemž každému přisuzoval specifický psychický konflikt. Dle jeho teorie psychické problémy ovlivňují aktivitu autonomního nervového systému a tím určují specifické tělesné symptomy. Tato teorie může být chápána jako model vzniku psychosomatických onemocnění. V 70. a 80. letech v USA vznikl přístup, který zdůrazňoval, že jednotlivec má úplnou kontrolu nad svým zdravím a může jej zásadně ovlivnit svou péčí. Tento přístup se soustředil na faktory, které se daly ovlivnit, jako bylo cvičení, strava, pozitivní myšlení a imaginace, přičemž přehlížel genetické predispozice. Nemoc byla chápána jako důsledek nedostatečné péče o sebe (Faleide et al., 2010).

Můžeme tedy celostní přístup v muzikoterapii chápat jako interdisciplinární koncept integrující poznatky z různých oblastí do teoretické a praktické roviny. Tento přístup pracuje s holistickými metodami, které ovlivňují fyzické, mentální, emoční a duchovní aspekty člověka a je založen na bio-psycho-sociálním modelu, který vnímá jedince jako nedělitelnou bytost, jejíž složky jsou vzájemně propojené. Historicky se celostní přístup v medicíně vyvinul v reakci na mechanický pohled na člověka, který vylučoval psychické sociální aspekty z odborného zájmu. Moderní celostní přístup se snaží odmítnout nesymetrický a mocensky orientovaný přístup a zaměřuje se na syntézu různých pohledů a přístupů, s důrazem na kontext, kvalitu a komplexnost života. V terapeutické praxi se projevuje systematickým přístupem, radikálním konstruktivismem a neexpertním přístupem, které společně tvoří filozofický a teoretický rámec muzikoterapie.

### 2.3 Terapeutický potenciál zvuku a hudby

Zvuk a hudba mají v životě člověka značný význam. Dle Lipského (2002) lze využít terapeutického účinku hudby a zvuku nejen ve vlastním životě, ale také v profesionální praxi a ve vzdělávání. V minulosti měla hudba své magické účinky, používala se k manipulaci s přírodními silami a léčení různých nemocí a úzkostí spojených se smrtí (Matejová, 1992 podle Lipský, 2002). Poslech hudby má vliv na lidskou psychiku i tělesné procesy, vyvolává různé pocity, nálady a může měnit chování jedince. Zároveň však ovlivňuje hlas, řeč a hudební schopnosti jedince. Kvasničková (2020) uvádí, že hudba může být efektivním prostředkem při řešení různých obtíží jako jsou migrény, deprese nebo poruchy učení či autismus. Poslech kvalitní hudby má pozitivní vliv na snížení hladiny stresových hormonů, působí uklidňujícím způsobem na tělo a pomáhá uvolnit napětí, čímž může přispět k překonání strachu či úzkostí. Tyto benefity lze aplikovat již s malými dětmi, zejména pokud jde o kolektivní situace, jako je uklidnění dětí ve skupině nebo pomáhání dětem překonat úzkost z odloučení od rodičů nebo regulace chování dětí s chováním obtížným. Hartl (2000 podle Lipský, 2002) analyzuje příčiny disharmonie v životě člověka a zdůrazňuje, že nadměrný hluk není vždy jediným faktorem, který může tuto disharmonii způsobovat. Psychická onemocnění a další faktory mohou hrát roli. Hudba má schopnost pronikat do hlubších úrovní lidské psychiky než verbální projevy, což jí umožňuje ovlivňovat emocionální stav, podporovat soustředění a zlepšovat komunikaci. Reakce na hudbu jsou ovlivněny individuálními rozdíly mezi jedinci. V práci s dětmi může hudba napomoci rozvoji motorických schopností a koncentrace. Tanec nebo pohyb podle rytmu hudby může

prohloubit vnímání rytmu a dynamiky. V oblasti logopedie má hudba vliv zejména na koktavost. Zpěv podporuje pravidelné dýchání, rytmus písňe a radost z hudby, což může přispět ke zlepšení řeči. Přesto je důležité konzultovat tyto metody s logopedem.

V roce 2013 proběhl výzkum zaměřený na vyplnění mezery ve znalostech a předešlých nedostatcích ohledně účinků hodny na lidskou stresovou reakci, zahrnující endokrinní, autonomní, kognitivní a emoční oblast. Cílem tohoto výzkumu bylo prozkoumat, zda poslech hudby skutečně přispívá ke snížení tresu a má příznivý vliv na zdraví. Výzkumu se zúčastnilo šedesát zdravých dobrovolnic, které byly podrobeny standardizovanému psychosociálnímu stresovému testu. Před testem byly náhodně zařazeny do jedné ze tří podmínek: 1) poslech relaxační hudby, 2) zvuk vlnící se vody, 3) odpočinek bez autistické stimulace. Hodnoceno bylo subjektivní vnímání stresu a úzkostí, srdeční frekvence a hladina slinného kortizolu. Výsledky naznačily, že poslech hudby ovlivňuje psychobiologický stresový systém, přičemž má převážný vliv na autonomní nervový systém (projevující se rychlejším zotavením) a v menší míře na endokrinní a psychologickou stresovou reakci. Tato zjištění přispívají k lepšímu porozumění příznivých účinků hudby na lidský organismus (Thorma et al., 2013)

Zvuk a hudba mají významný terapeutický potenciál, který může být využit nejen osobně, ale také v profesionální praxi a ve vzdělávání. Historicky byla hudba považována za prostředek ovlivňující přírodní síly a léčící různá onemocnění a úzkostí spojené se smrtí. Poslech hudby může pozitivně ovlivnit lidské zdraví, snižováním hladiny stresových hormonů a uvolňováním napětí. Dále může být účinným nástrojem při řešení různých obtíží, jako jsou migrény, deprese a poruchy učení nebo autismus. Hudba také může podporovat emocionální stav, soustředění a komunikaci a přispívat k rozvoji motorických schopností u dětí. Výzkum provedený v roce 2013 potvrdil pozitivní vliv hudby na lidskou stresovou reakci, zejména autonomní nervový systém. Tyto poznatky otevírají nové možnosti porozumění terapeutickému potenciálu hudby a jejího vlivu na lidský organismus.

### 3 MOŽNOSTI MUZIKOTERAPIE V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Třetí kapitola se zaměřuje na možnosti využití muzikoterapie v předškolním vzdělávání. V první části jsou popsány spojitosti muzikoterapie a Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Následně je vyjmenováno několik metod, modelů a technik, které muzikoterapie využívá. Dále je zde detailně popsána metoda IKAPUS, jelikož mě tato metoda velmi zaujala a taktéž byla následně využita v sadě aktivity, která je popsána v praktické části. Dále jsou v kapitole popsány metodické postupy dle Procházky. V závěru kapitoly je již popsáno přímé propojení hudebních činností a prvků muzikoterapie.

Pracovní podmínky učitelů ve školním prostředí často neumožňují provádění muzikoterapie jako plnohodnotné terapeutické intervence. Nicméně, učitelé mají možnost obohatit svou výuku o různé prvky a postupy muzikoterapie, které mohou přispět k efektivnímu průběhu edukačního prostoru. Kvasničková (2020), Oldfield (2023) a American Music Therapy Association (n.d.) se shodují na tom, že v předškolním vzdělávání je několik možností, kdy mohou být využity prvky muzikoterapie. Například může být toto využití vynikajícím zprostředkovatelem lepší adaptace dětí na mateřskou školu. Taktéž může být u dětí v rámci využití prvků muzikoterapie, podpořena schopnost naslouchat druhým. Během vzdělávání, kdy budou využity tyto prvky, mohou děti navazovat nová kamarádství, ale také může být podpořen rozvoj jejich motoriky. American Music Therapy Association (n.d.) popisuje funkci mozku, který zpracovává hudbu, jak v pravé, tak levé hemisféře, a tudíž hudba může být stimulací pro kognitivní schopnosti. Oldfield (2023) taktéž uvádí, že je využití prvků muzikoterapie v dětském věku užitečné z hlediska neverbální řeči, jelikož může napomocť dětem, které mají problém s porozuměním a používáním mluvené řeči.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (2021) ukazuje, že existuje úzká spojitost mezi muzikoterapií a předškolním vzděláváním. Cíle muzikoterapie se prolínají s různými oblastmi Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, jako je Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika a částečně i Dítě a ten druhý. V oblasti Dítě a jeho tělo se muzikoterapie projevuje především prostřednictvím hudebně-pohybových aktivit. V oblasti Dítě a jeho psychika se muzikoterapie zaměřuje zejména na rozvoj komunikačních dovedností a také na posilování sebepojetí, emocí a vůle. Tato oblast je úzce propojena s cíli muzikoterapie. Poslední oblastí je Dítě a ten druhý, kde muzikoterapie podporuje projev emocí, spolupráci mezi dětmi a jejich vzájemné sblížení prostřednictvím různých aktivit.

### 3.1 Metody, modely a techniky muzikoterapie

V oboru muzikoterapie se pojmem metoda rozumí specifický „*typ hudební zkušenosti používaný pro diagnostiku, intervenci nebo evaluaci*” (Brusscia, 1998 podle Kantor, et.al, 2009, s. 183). Tyto hudební techniky a metody často interagují s postupy jiných terapeutických přístupů, jako je například arteterapie, dramaterapie nebo imaginace. Každá z metod má své vlastní varianty a specifika. Kantor et al. (2009) definuje pojem technika jako „*operace či interakce, kterou terapeut použije k dosažení bezprostřední reakce klienta nebo ke tvarování jeho hudební zkušenosti.*” (s. 183), techniku tedy můžeme chápat jako nástroj, který napomáhá, jednak k reakci jedince, tak i vytváření jeho hudební zkušenosti. Mrenová (2023) se ve svém článku zabývá několika metodami muzikoterapie, které lze aplikovat v terapeutickém kontextu. Mezi tyto metody patří **aktivní hudební terapie**, kde jedinec aktivně vytváří hudbu pomocí hudebních nástrojů či svého hlasu, s cílem rozvíjet motorické a sociální dovednosti a zpracovávat emocionální projevy. **Pasivní hudební terapie**, která zahrnuje poslech hudby vybrané terapeutem či učitelem, je často využívána k řešení stresu, relaxaci a podpoře duševní pohody. **Receptivní hudební terapie** se zaměřuje na poslech hudby a následnou analýzu, což může přispět k rozvoji emocionální inteligence a terapeutickému zpracování traumat. **Neurologická hudební terapie** se aplikuje při rehabilitaci neurologických poruch a má za cíl zlepšit motorické dovednosti, řeč a kognitivní funkce.

Muzikoterapie využívá dalších několik modelů, kterou jsou využity v již zmíněných metodách. Cílem této práce není popsat všechny metody, modely a techniky muzikoterapie, a proto bych nyní chtěla představit několik z nich. Například v **instruktážní muzikoterapii**, kterou popisuje Mastnak a Kantor (2014) zdůrazňují propojení výuky hudebních dovedností s terapeutickými cíli, čímž se poskytuje terapeutický prospěch, zejména pro klienty či děti se specifickými potřebami. V této metodě jsou hudebně-výchovné a terapeutické cíle rovnocenné; například učení hry na klavír přispívá k rozvoji motoriky horních končetin, zatímco dechová a hlasová cvičení podporují verbální projev. Tato metoda je často využívána terapeuty v České republice a lze ji aplikovat i v pedagogické praxi. Kantor, Lipský, Weber a Grochalová (2009) popisují model nazývaný **FMT** (Functional Music Therapy), který vyvinul Lasse Hjelm a zaměřuje se na rehabilitaci tělesných a psychických funkcí. Tato metoda využívá celkem dvacet jednoduchých melodií, známých jako kódy, které terapeut nebo učitel hraje na klavír. Dítě nebo klient pak reaguje na tyto melodie hrou na bicí nástroje.



FMT zahrnuje širokou škálu bicích nástrojů, což podporuje rozvoj koordinace, stability, motoriky, smyslů, paměti a logického myšlení. Dalším modelem, který popisuje Krček (2008) je **antroposofická muzikoterapie**, kdy tento model vychází z učení Rudolfa Steinera. Model navzájem pojí pedagogiku, umění, hudební pedagogiku, ale také léčebnou pedagogiku. Tento typ muzikoterapie je orientován na vztahy, které vznikají mezi specifickými činnostmi orgánů v těle a mezi barvou, formou či zvukem. Je taktéž zaměřena na propojení lidského organismu a hudby. Tento model se pouze z části orientuje na individuální pocity jedince při vnímání skladby. Mastnak a Kantor (2014) dále popisují vytvořenou metodiku **hudba těla**, jejímž autory jsou Marie Beníčková a Zdeněk Vilímek. Tato metodika je určena pro osoby, kteří pracují s lidmi s mentálním či kombinovaným postižením. Metodika obsahuje jak teorii, tak i část praktickou. V rámci mateřské školy může být využit model **podpůrné vývojové muzikoterapie**, která byla vytvořena za účelem práce s dětmi. Autorem tohoto modelu je Matěj Lipský. Tento model je zaměřen na jedincův projev, jelikož pokud jedinci dáme prostor pro vyjádření, podpoříme jeho důvěru v sebe, ale následně si s jedincem můžeme vytvořit bližší vztah, který nám může napomocť při dalších krocích v terapii. V tomto modelu je velmi důležitý čas. S dětmi je dle Mastnaka a Kantora (2014) dobré v rámci individuální práce, pracovat přibližně třicet až čtyřicet pět minut a v rámci skupiny přibližně šedesát minut. U tohoto modelu je taktéž důležité pracovat se zásadou dobrého konce, jelikož chceme, aby jedinec ze setkání odcházel v dobrém emočním rozpoložení. Dále je potřeba pracovat s rituály zahájení a ukončení, které mohou být například doplněny o zvukový signál, či kontaktní píseň. Předposledním využívaným modelem je **melodicko – intonační terapie**, které je velmi využívána především v oblasti logopedie. Tento model je primárně určen pro jedince, u kterých může dojít ke ztrátě mluvené řeči, ale jsou i přesto jsou schopni zpívat. V rámci tohoto modelu totiž dochází k proměně, kdy jedinec přechází ze zpívaného projevu k projevu mluvenému (Kantor, Lipský, Weber, & Grochalová, 2009).

### 3.1.1 Metoda IKAPUS

Tato metoda může být využívána s jedinci v jakémkoliv věku, s jakýmkoliv postižením, či s žádným postižením. Autorkou této metody je Markéta Gerlichová, kterou k vytvoření této metody vedla dlouholetá práce v oboru muzikoterapie, práce s mnohými typy osobností, ale také zpětná vazba od absolventů muzikoterapeutických kurzů, workshopů a seminářů. Rozvoj této metody byl podpořen atmosférou pracovního prostředí na Klinice rehabilitačního lékařství, 1. lékařské fakulty na Karlově Univerzitě v Praze. Zde na této

klinice, byla metoda aplikována na jedince, kteří absolvovali rehabilitace po poranění mozku. Využití metody bylo taktéž podpořeno vysokoškolskými studenty, kteří měli zájem o to, aby problémy mohli řešit za pomoci muzikoterapie.

Název modelu je odvozen od názvu bájného zpěvného ptáka dle indiánských pověstí. Název je zároveň složen z počátečních písmen oblastí, na které se muzikoterapeut či učitel zaměřuje. I – invence, K – kreativita, A – aktivita, P – pohyb, U – uvolnění, S – sebevědomí.

**I – invence** – Pod slovem invence si v souvislosti s muzikoterapií, můžeme představit nápad, či vynalézavost nebo nápaditost. „*Bez vlastní invence totiž nevznikají nové myšlenky, vynálezy, ani naprosto obyčejné věci.*” (Gerlichová, 2014, s. 107). Autorka rovněž zdůrazňuje, že každý originální nápad má mnohem větší hodnotu než pouhá imitace někoho jiného. V oblasti muzikoterapie je proces vynalézání usnadněn tím, že můžeme pracovat se svým tělem, s hudebními nástroji a podobně. V průběhu muzikoterapie není ani jeden nápad považován za dobrý nebo špatný. Každý jedinec je jedinečný a to, co považujeme za originální nápad, se může lišit od ostatních, jelikož pro každého jedince je v určité chvíli originální jiný nápad.

**K – kreativita** – Kreativita neboli tvořivost je přirozenou lidskou vlastností. Přináší nám nejen radost, ale umožňuje nám také nalézat nová řešení různých situací. Podpora rozvoje této tvořivé schopnosti v jedinci pomáhá prožívat radost z vlastních schopností. Děti, které jsou obdařeny velkým množstvím kreativity jsou často kritizovány či srovnávány s ostatními od svých rodičů či učitelů. Na některé děti to může mít negativní vliv, proto je důležité v dětech kreativitu rozvíjet.

**A – aktivita** – Aktivita často může přispívat k přístupu, kdy jedinec cílevědomě řeší problémy. Aktivita je úzce spojena s pojmem motivace či odhodlání. Pokud provádíme činnosti pouze pasivně, tak z nich nemáme žádný prožitek, tudíž ani nemůžeme v případě nějakého problému, předpokládat jeho vyřešení, pokud do vyřešení nevložíme svou aktivitu

**P – pohyb** – Pohyb je pro člověka přirozená aktivita již od narození. Pohyb napomáhá k normálnímu fungování lidského organismu. V muzikoterapii je důležité se uvolnit tak, aby pohyb vycházel z nás samých. Pohyb by měl být utvářen jen námi a k tomu nám může pomoci například dobře zvolená hudba.

**U – uvolnění** – Dobré uvolnění nám napomáhá k lepšímu fyzickému i psychickému stavu. Klíčovým prostředkem pro kvalitní uvolnění je právě hudba. Musíme však dát pozor, abychom zvolili správnou hudbu a správný typ relaxace.

**S – sebeuvědomění** – Sebeuvědomění je zde zařazeno z toho důvodu, že chtěla autorka více nabádat jedince k tomu, aby se nad sebou zamýšlely, protože i tento proces je v rámci muzikoterapie velmi důležitý. Autorka taktéž uvádí, že se nesmíme bát vnímat a prosazovat své nápady či schopnosti vymyslet něco nového. Právě naopak je musíme využívat k tomu, abychom se mohly posouvat stále dál a dál. (Gerlichová, 2014)

Ke vzniku této metody taktéž přispělo prostředí rodičovských center, ve kterých autorka působila. Mezi další okolnosti, které ovlivnily vznik této metody autorka uvádí fyzioterapii, kdy fyzioterapie ve své léčbě využívá fyzikální prostředky. Tato skutečnost je dle autorky velmi významná, a proto ji zařadila i do své metody. Popisuje to, že „*pokud se zaměříme na pohybové stereotypy jedince, můžeme se toho mnoho dozvědět*” (Gerlichová, 2014, s. 106). Zmiňuje také, že díky muzikoterapeutickému působení můžeme u jedince změnit jeho způsob chůze, držení těla apod. Dalším faktorem, který ovlivnil vznik metody byla speciální pedagogika. Z tohoto pohledu autorka uvádí informaci, že je důležité na jedince nahlížet jako na jedinečnou osobu, v případě postižení, ne jako na člověka s postižením. Z hlediska speciální pedagogiky, může muzikoterapie napomáhat k úsilí o kompenzaci nějakého znevýhodnění. Třetí faktor, který ovlivnil vznik metody je hudba. V tomto případě mluvíme o působení umění na člověka. Autorka popisuje, že je důležité do řešení problémů zapojit naše emoce, podvědomí, ale také naše prožívání a psychosomatické vnímání. A posledním faktorem je psychoterapeutický přístup PBPS. Je to způsob individuální psychoterapie, která probíhá v prostředí skupiny. Základem této metody je vytvořit optimistický obraz člověka. Pokud jedinec dosáhne tohoto bodu, pociťuje smysl, radost a propojení s vlastním prožíváním (Gerlichová, 2014).

Gerlichová (2014) také popisuje, že muzikoterapeutická práce se zdravotně nezávážnými jedinci se liší od práce s lidmi, kteří v muzikoterapii hledají pouze „pomocnou ruku” ke změně. Je potřeba k oběma skupinám volit jiný přístup, tak aby respektoval jejich potřeby a potíže.

### 3.1.1.1 Uplatnění metody

Využití této metody je velmi rozsáhlé a já bych zde chtěla zmínit několik uplatnění, které ve své knize zmiňuje Gerlichová (2014):

Muzikoterapie jako prevence problémů plynoucích z nevyváženého životního stylu.

Muzikoterapie využívaná při léčbě konkrétních nemocí, buď jako součást multidisciplinární léčby, nebo jako samostatný terapeutický přístup, vždy dle charakteru onemocnění.

Muzikoterapie zaměřena na sociální aspekty člověka.

Muzikoterapie zaměřena na psychosomatické aspekty člověka vedoucí k harmonizaci osobnosti či zpracování konkrétních obtíží.

Muzikoterapie jako zdroj motivace a aktivizace zaměstnanců. (Gerlichová, 2014, s. 111)

## 3.2 Metodické postupy muzikoterapie dle Procházky

Tomáš Procházka, který je jedním z českých muzikoterapeutů, vytvořil na základě svých zkušeností několik metodických principů, které jsou výrazné pro muzikoterapeutickou praxi. Mezi tyto základní principy patří **bezpečné prostředí**, jak popisuje Procházka (2009), které definuje jako etické rámce terapeutického vztahu a zároveň prostředí, kde se terapie koná. Procházka dále navrhl muzikoterapeutický ateliér, který je speciálně upraven pro potřeby terapeutické práce a vytváří atmosféru pohodlí a bezpečí díky přítomnosti příjemného koberce a stěn v neutrálních barvách. Ateliér je vybaven širokou škálou hudebních nástrojů a audio technikou. Důležitou součástí je také vibrační plocha, která umožňuje vnímat zvuk a hudbu. Dalším důležitým metodickým principem je důraz **na bazální potřeby**, který popisuje Procházka (2008). Muzikoterapie se ukázala jako efektivní nástroj pro uspokojení těchto přirozených potřeb a řešení konfliktů v institucionálním prostředí. Tomáš Procházka vyvinul strukturovaný koncept práce, který zahrnuje abreakci a relaxaci, využívající širokou škálu technik, jako jsou dechová cvičení, hlasové techniky a práce s hudebními nástroji. Práce s dotykem se stala důležitou součástí muzikoterapie, zejména u jedinců s těžkým postižením. Dotek a hudba mají vliv na citovou, mentální a vzpomínkovou strukturu, pomáhají uvolnit napětí a hojit citová zranění. Dalším metodickým přístupem je **integrace přístupů a nástrojů podpory**. Tomáš Procházka vyhledává nejvhodnější formy, které budou pro jedince užitečné. Pracuje s individuálními, tak se skupinovými metodami a aktivně využívá hudební nástroje a reprodukovanou hudbu. Tato hudba podporuje, ale také strukturuje dané setkání (Procházka, 2008). Dalším důležitým metodickým principem je neexpertní přístup. Tento přístup klade zvláštní důraz na vztah, který se vyvíjí s klientem a je charakterizován určitou mírou důvěrnosti a intenzivitu. Jeho cílem je umožnit každému člověku, bez ohledu na jeho roli v

pracovním prostředí, využívat prvky muzikoterapie. Klíčovým kritériem pro úspěch tohoto přístupu je nejen osobnostní predispozice, ale také motivace jedince. (Procházka, 2009) **Partnerský a nedirektivní přístup** popisuje Procházka (2008) jako přístup, který využívá svobodnou volbu, ale také míru bezpečí. Tento postoj musí mít také jedinec. V rámci muzikoterapie je nabízeno jedinci setkání či společný prožitek, který není nijak ovlivněn nátlakem, či správnou reakcí. To, že jedinec odmítá spolupracovat, může často značit důležitou informaci, která může být potřebná pro další postup. Dalším metodickým principem je **důraz na individuální podporu**, která je v průběhu muzikoterapie velmi důležitá. Procházka (2009) popisuje tuto rovinu, která je ovlivněna mírou blízkosti a vzájemného kontaktu. Je kladen velký důraz na individuální podporu a emoční projev. **Vnější podpora a supervize** je jedním z dalších metodických principů dle Procházkovy. Před samotným procesem by měla proběhnout dohoda, ve které dojde k společnému pojmenování toho, co a jakým způsobem bude probíhat. Taktéž je důležité dodržovat určité etické hranice, které chrání před riziky. Proto se Tomáš Procházka snaží o to, aby v muzikoterapeutickém týmu byly lidé s určitou supervizí (Procházka, 2008). **Důraz na kontext**, je metodický princip, který se zajímá o jedince jako takového. Tento princip se snaží o partnerský přístup směrem k jedinci, zároveň se však snaží vyhledat zdroj podpory právě ve vztazích jedince. Posledním principem je **sdílení zkušeností**. Tyto zkušenosti se Tomáš Procházka se svým týmem snaží přenášet v rámci kurzů, seminářů apod. Základním prostředkem je osobní zkušenost (Procházka, 2009).

### 3.3 Prvky muzikoterapie v hudebních činnostech v mateřské škole

Pojem hudební činnost popisují Sedlák a Váňová (2013) jako komunikaci mezi jedincem a hudbou. Tato komunikace má několik možností. Komunikace může probíhat prostřednictvím pozorování, kdy jedinec pozoruje druhou osobu, která vykonává hudební činnost, nebo v přímém kontaktu s hudbou, kdy je jedinec součástí hudebních činností, jako jsou činnosti pěvecké, poslechové, instrumentální či hudebně pohybové. Techniky v oblasti muzikoterapie nabízejí širokou škálu možností a aplikací. Jejich adaptabilita umožňuje využití některých i u dětí v mateřské škole, jako je například relaxace prostřednictvím hudby. S rostoucím věkem a porozuměním dítěte lze postupně zavádět komplexnější techniky, které vyžadují větší schopnost dodržovat pokyny. V prostředí kolektivu malých dětí může muzikoterapie sloužit k uvolnění emocí a vytvoření přátelské a podpůrné atmosféry, kde je prostor pro vyjádření skrze hudbu, pohyb nebo zpěv bez obav z odsudků. Tímto způsobem se

děti učí nejlépe vnímat své emoce, lépe ovládat svá těla a prožívat hudbu. Některé techniky jsou navrženy tak, aby hravou formou rozvíjely schopnost soustředění, zatímco jiné mohou skrze společné hudební prožitky posilovat soudržnost celého kolektivu (Kvasničková, 2020).

### 3.3.1 Využívání hudebního nástroje

Šimanovský (2011) uvádí tvrzení, které říká, že používání dřevěných nástrojů může pozitivně ovlivnit nervové struktury. Strunné nástroje, jako jsou housle, cello, harfa apod. mohou podporovat cirkulaci tělesných tekutin. Stejně tak je zmiňován vliv bicích nástrojů na končetiny a trávicí systém. Lišková (2006) uvádí, že děti začínají s hraním hudebních nástrojů již v raném věku, což může zahrnovat i manipulaci s dětskými hudebními hračkami. Hra na hudební nástroje, i ty nejjednodušší, je spojována s rozvojem tvořivosti, poznáváním okolního světa, ale také s představitivostí. Šimanovský (2011) zdůrazňuje význam nástrojů z Orffova instrumentáře, protože nabízejí širokou škálu nástrojů, které mohou být využity pro jakoukoliv aktivitu či hru, ale také z toho důvodu, jelikož posilují smysl pro rytmus, intonaci, souhru, ale také schopnost projevit se bez ostychu před ostatními. Tyto nástroje mohou také pomoci uvolnit nahromaděné napětí. Hra na hudební nástroje může jedinci napomoci rozvíjet jeho sociální dovednosti, toleranci, spolupráci a pocit sounáležitosti, a to zejména v kolektivu dětí (Lišková, 2006). Muzikoterapie a hudební činnosti mohou být v mateřské škole využity například v rámci hudební interpretace. Kantor a Weber (2009) uvádí tvrzení, které říká, že během hudební interpretace dochází k reprodukci jakékoliv hudební formy. Interpretace taktéž zahrnuje strukturované hudební aktivity, ve kterých daný jedinec projevuje své emoce, které mu byly předem určené. Hudební interpretace napomáhá k budování sebekontroly, ale také napomáhá k empatii vůči druhým lidem. Interpretace písně může být přínosná například pro děti s ADHD syndromem. Interpretace může probíhat prostřednictvím již zmiňovaných hudebních nástrojů, ale také prostřednictvím hry na tělo, či výtvarné činnosti, kdy děti své pocity ze skladby přenesou na papír (Kvasničková, 2020).

### 3.3.2 Práce s dechem a hlasem

Kantor a Weber (2009) pojí práci s dechem a hlasem s vokální interpretací kdy tento pojem popisují jako činnosti při kterých dochází k zpívání podle gest, zpěvu písní, vokální imitaci apod. Vokální interpretace napomáhá ke zlepšení řečových dovedností, ale také k dechové kontrole. Zpěv se skupině dokáže zúčastněné jedince přivést ke společnému kontaktu, ale také napomoci k odreagování. Pro práci s dětmi by měly být využívány písně,

kteří jsou jim dobře známé a jejich obsah není příliš abstraktní. Tichá (2014) uvádí souvislost dechu a psychického rozpoložení, ale také souvislost s vnitřním neklidem a porušením vnitřní harmonie. S vokální interpretací se pojí muzikoterapeutická metoda Werbeck, která zaměřena přímo na tuto interpretaci. Tato metoda však nevnímá zpěv jako takový, ale spíše jako prostředek pro vyjádření vnitřních sil a impulzů. Pokud budeme přesvědčeni o tomto stanovisku, může nám tato metoda napomoci k překonávání překážek, ale také vede k získání vnitřní síly a rovnováhy. V mateřské škole může být využita tato metoda například u dětí s poruchami chování, při různých vadách řeči, mutismu, ale také při vztahových problémech mezi dětmi.

### 3.3.3 Hudebně – pohybové činnosti

Pohyb je nejpřirozenější projev člověka. Zvláště u dětí v předškolním věku je pohyb součástí každého dne. Lišková (2006) uvádí, že se učitelé v mateřské škole snaží o to, aby pohybový projev dětí byl kultivovaný. Během hudebně – pohybových dovedností v mateřské škole se snažíme o to, aby projev dětí byl postaven na spontánnosti a radosti z daného pohybu. Tímto se řídí také muzikoterapie. Kantor a Weber (2009) popisují synonymum k hudebně – pohybovým aktivitám, a tím je hudební improvizace. Tento pojem tito autoři popisují, jako „*spontánní vytváření hudby*“. (Kantor, & Weber, 2009, s. 184). Tentýž názor popisuje Lišková (2006), která tvrdí, že v rámci hudebně – pohybových aktivit je dětem umožněn prostor pro vlastní prožitky a zároveň je umocňován jejich zážitek ze skladby či písně. Pohyb zprostředkovává jedincův vnitřní svět a jeho prostřednictvím může sdělovat své pocity, které nedokáže sdělit verbálně. V průběhu individuální improvizace vychází na povrch struktury osobnosti jedince, jeho kreativita, ale také jeho prožívání a ve skupinové improvizaci jsou identifikovatelné sociální vztahy ve skupině, postavení jednotlivců ve skupině a podobně (Moreno, 2005). V hudebně – pohybových činnostech dochází k probuzení pohybu daného jedince. Jedinec postupně získává zkušenosti s pohybem, sebedůvěrou, ale také zlepšuje kvalitu jeho života (Grün 1998 podle Lipský, 2002).

### 3.3.4 Poslech

Hudba je součástí našeho každodenního života ať už chceme či nikoliv. Hudbu můžeme slyšet z televize, v nákupním centru, ale také nám hudba může zpříjemňovat náš život. Lišková (2006) popisuje tzv. hudební smog, který se v dnešní době vytvořil, kvůli přemrštěnosti hudby a hluku. V mateřské škole chceme tomuto negativnímu trendu zabránit.

Účinek hudby na dítě je spontánně citový. Poslech hudby může u dětí vyvolat touhu, která je nutí se do rytmu hudby pohybovat, či v může v dětech vyvolat chvilkové soustředění. V rámci muzikoterapie se jedinec aktivně zapojuje do poslechu hudby a následně na ni reaguje buď slovně nebo neverbálně. Hudba, kterou poslouchá, může nabývat různých forem a charakterů. Cílem poslechu hudby v terapii je dosáhnout relaxace, rozvoje sluchových a motorických schopností, a podpořit fantazii a imaginaci (Bruscia, 1998, podle Kantor et al., 2009). Správný výběr hudby nebo skladby může přispět k lepší komunikaci ze strany jedince. Hudba může v jedinci vyvolat určité vzpomínky, či asociace. Při poslechu by měl být jedinec pozorován a po poslechu by mu měl být poskytnut prostor pro vyjádření. V mateřské škole může být využíváno několik typů poslechu dle Bruscii (1998 podle Kantor et al., 2009). Například hudební relaxace, která napomáhá ke snížení stresu, ke snížení úzkostí, ale také napětí. Taktéž může být využit poslech spojený s reakcí, který má v jedinci vzbudit určitou reakci jako například pohyb, či verbální reakci. Další vhodný typ poslechu je písňová/hudební reminiscence, která má v jedinci probudit vzpomínky na minulost. Ze skupiny projektivní poslech je možné využít hudební dramatizace, kdy jedinec předvádí pohyby, jejichž prostřednictvím projevuje pocity z hudby. Také z této skupiny může být využito projektivní kreslení při hudbě, kdy jedinec přenáší na papír své pocity z hudby. Poslední skupinou je imaginační poslech, kdy z této skupiny je možné využít řízenou hudební imaginaci, kdy si jedinec představuje to, co mu terapeut či učitel popisuje.

Využití prvků muzikoterapie v předškolním vzdělávání může významně ovlivnit celkové chování dětí a přispět k jejich dalšímu rozvoji, zejména v oblastech jako je schopnost naslouchat druhým, rozvoj motoriky, ale také v oblasti, která je zaměřena na navazování nových přátelství. Existuje také spojitost mezi muzikoterapií a Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání, konkrétně v oblastech Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika ale také v oblasti Dítě a ten druhý. V muzikoterapii můžeme využívat širokou škálu metod, modelů a technik, které napomáhají k dosažení muzikoterapeutických cílů. Jednou z těchto metod je metoda IKAPUS, která je vhodná pro široké spektrum jedinců. Metoda je zaměřena na několik aspektů, které ovlivňují průběh muzikoterapeutického procesu. Tomáš Procházka, jeden z českých muzikoterapeutů, vytvořil své metodické postupy, které uplatňuje při práci s jedinci v rámci muzikoterapie. V rámci hudebních aktivit v mateřské škole lze muzikoterapeutické prvky aplikovat například při práci s hudebními nástroji, při práci s dechem a hlasem, v hudebně – pohybové činnosti ale také v oblasti poslechu.



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 VYUŽITÍ PRINCIPŮ MUZIKOTERAPIE V HUDEBNÍCH ČINOSTECH V MŠ

Jelikož má moje bakalářská práce aplikační charakter, hlavním cílem je nabídnout mateřským školám možnosti využití prvků muzikoterapie, které mohou zařadit do svých činností během celého roku.

Muzikoterapie nemusí být chápána jen jako terapie, ale můžeme ji chápat právě také jako nástroj k tomu, abychom u dětí rozvíjely jejich osobnost, aby dokázaly naslouchat svému tělu a aby se nebály vyjádřit své emoce a pocity. Právě popisované aktivity se snaží u dětí tyto schopnosti podpořit. Téma muzikoterapie není v mateřských školách dostatečně známo, a i z tohoto důvodu jsem si vybrala toto téma, abych nějakým způsobem v mateřské škole objasnila tento pojem a nabídla možnosti, díky kterým mohou být prvky muzikoterapie využívány i v mateřské škole.

### 4.1 Cíle praktické části

Hlavní cíle, které jsem si stanovila ve své praktické části jsou:

- Podpořit u dětí projevování svých emocí
- Podpořit u dětí schopnost sebereflexe
- Podpořit u dětí komunikační dovednosti

Díličními cíli praktické části jsou: Navrhnout, realizovat a následně evaluovat sadu aktivit, kdy každá aktivita má určitý muzikoterapeutický záměr, jenž je v aktivitě použit. Na základě evaluace, která byla prováděna bezprostředně po realizaci všech aktivit, zpracovat doporučení pro praxi mateřských škol.

### 4.2 Místo realizace

Pro realizaci vytvořené sady jsem si vybrala mateřskou školou, která se nachází ve stejné oblasti, jaké mé bydliště. Mateřská škola má celkem tři třídy, kde jsou děti rozděleny dle věku (3–4, 4–5, 5–7). Celková kapacita mateřské školy je 60 dětí, tudíž do třídy, kde byla realizována sada aktivit je zapsáno 20 dětí. Sada aktivit byla realizována ve třídě nejstarších

děti. Celá třída je prostorná, tudíž nebyl problém s realizací jak v herně, tak i u stolečků. K dispozici jsem měla všechny potřebné pomůcky včetně hudebních nástrojů.

### 4.3 Subjekty realizace

Realizace sady aktivit probíhala v širším časovém horizontu, byl vždy počet dětí odlišný. Počet dětí se však během realizace pohyboval mezi osmi až třinácti dětmi, kdy ve většině případech byl počet chlapců vyšší než počet dívek. Přesné údaje o počtu dětí, jsou uvedeny vždy u každé aktivity, které jsou jednotlivě popsány níže. Jak jsem již zmiňovala, jsou ve třídě zapsány děti ve věku od pěti do sedmi let. Ve třídě jsou zapsány taktéž dvě děti se speciálně vzdělávacími potřebami, ale tato skutečnost mě, ani tyto zmiňované děti, nijak neomezovala při realizaci sady. Během realizace děti spolupracovaly a komunikace byla bezproblémová.

### 4.4 Přípravná fáze

Před samotnou realizací sady proběhlo v rozmezí dvou měsíců (srpen–září) studium odborných zdrojů, jelikož jsem si chtěla ujasnit, jaké aktivity mohu použít při práci s dětmi předškolního věku. Po následném studiu proběhlo samotné vytvoření aktivit, které proběhlo v rámci dvou měsíců (září–říjen). Po této fázi proběhla konzultace s vedoucí učitelkou a následně samotná realizace. Jelikož některé z aktivit byly realizovány již během souvislé praxe, představení námětu aktivit v mateřské škole proběhlo již v listopadu minulého roku. Sada aktivit byla realizována v rozmezí od listopadu do února 2024. Aktivity jsem realizovala jak v odpoledních činnostech, tak i v dopoledních. Po samotné realizaci jsem během měsíce března vypracovala evaluaci a následné doporučení pro praxi v mateřských školách.

### 4.5 Obsah sady aktivit

Celková sada obsahuje šest hudebních aktivit s využitím muzikoterapeutického prvku, které jsou určeny pro děti ve věku od 5 do 7 let. Tyto aktivity se dají použít v průběhu celého školního roku. Pro lepší přehlednost jsem se rozhodla vytvořit následující tabulku, která popisuje didaktickou strategii, která byla použita při realizaci aktivit, ale také popisuje muzikoterapeutický prvek, který byl použit v dané aktivitě.

Tabulka č. 1: Obsah sady aktivit (*vlastní zpracování*)

Název aktivity ----- Muzikoterapeutický prvek	Cíle z pohledu učitele ----- Cíle z pohledu dítěte	Organizační forma	Výukové metody
č. 1 Namaluj mi hudbu! ----- Poslech a projev emocí	- podpořit u dětí schopnost vyjádřit pocity kresbou - rozvíjet u dětí vyjadřovací schopnosti ----- - vyjádřit pocit pomocí kresby - popsat postup své tvorby	Řízená činnost	Rozhovor, Dovednostně – praktická (malba, kresba)
č. 2 Předved' mi, co umí tvé tělo! ----- Vyjádření emocí prostřednictvím pohybu	- rozvíjet u dětí komunikační dovednosti - podpořit u dětí schopnost vyjádřit emoce pohybem ----- - popsat vlastní pocity z pohybové improvizace - vyjádřit pohybem působení hudby	Řízená činnost	Rozhovor, popis, předvádění
č.3 Zahraj mi písničku! ----- Používání hudebních nástrojů k vyjádření emocí	- rozvíjet u dětí komunikační dovednosti - procvičit s dětmi hru na hudební nástroje ----- - zopakovat slova básně - zopakovat rytmus písně na hudební nástroj	Řízená činnost	Předvádění, práce s obrazovým materiálem, interpretace písně, rozhovor
č.4 Odpočiň si! ----- Relaxace s hudbou	- podpořit u dětí představivost - rozvíjet u dětí sluchovou percepci - rozvíjet u dětí vyjadřovací schopnosti ----- - popsat vlastními slovy postavy v příběhu - předvést děj dle pokynů v příběhu - popsat pocity po poslechu hudby	Řízená činnost	Rozhovor, poslech, vyprávění

<p><b>č.5 Zahraj, co cítíš!</b></p> <p>-----</p> <p>Vyjádření emocí prostřednictvím hudebního nástroje</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podpořit u dětí sluchovou percepci</li> <li>- podpořit u dětí schopnost vyjádřit emoce</li> <li>-----</li> <li>- charakterizovat druh emoce dle hudební ukázky</li> <li>- vyjádřit svou emoci pomocí hudebního nástroje</li> </ul>	Řízená činnost	Demonstrace, rozhovor, dovednostně – praktická (hra na hudební nástroj)
<p><b>č.6 Předved' se, zahraj mi a odpočň si!</b></p> <p>-----</p> <p>Metoda IKAPUS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podpořit u dětí schopnost vyjádřit pohybem pocity ze skladby</li> <li>- rozvíjet u dětí komunikační dovednosti</li> <li>- rozvíjet u dětí schopnost sebereflexe</li> <li>-----</li> <li>- vyjádřit pohybem pocit ze skladby</li> <li>- popsat představovanou vzpomínku či přání</li> <li>- popsat úspěch, za který jsi byl/a pochválen/a</li> </ul>	Řízená činnost	Rozhovor, práce s obrazovým materiálem, dovednostně – praktická (hra na hudební nástroj), předvádění

## 4.6 Realizace sady aktivit

V následující kapitole popisují jednotlivé aktivity, konkrétně jejich pedagogickou strategii, muzikoterapeutický prvek, ale také jejich celkový průběh. Každá aktivita je doplněna o konkrétní odpovědi dětí, které jsou zaznamenány v tabulce. Na konci popisu průběhu každé aktivity, je také uvedeno její časové rozhraní.

Jako poslední je záměrně zvolena aktivita s využitím metody IKAPUS. Aktivita je jako poslední zvolena z toho důvodu, jelikož se snaží o použití všech částí, které by metoda měla obsahovat, ale také se v aktivitě prolínají téměř všechny činnosti, které byly realizovány před touto aktivitou. Poslední aktivita však může být použita také samostatně.

### 4.6.1 Namaluj mi hudbu!

**Muzikoterapeutický prvek:** Poslech a projev emocí

**Cíle z pohledu učitele:**

- Podpořit u dětí schopnost vyjádřit pocity kresbou
- Rozvíjet u dětí vyjadřovací schopnosti

**Cíle z pohledu dítěte:**

- Vyjádřit pocit pomocí kresby
- Popsat postup své tvorby

**Kompetence z RVP PV:**

- **Kompetence komunikativní**
  - se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)
    - Dítě dokáže vyjádřit pocit pomocí kresby

- ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
  - Dítě dokáže popsat postup své tvorby

**Organizační formy:** Řízená činnost

**Výukové metody:** Rozhovor, dovednostně – praktická (malba, kresba)

**Prostředky a pomůcky:** Velkoformátový papír, štětce, barvy, pastelky, fixy, voskovky, reproduktor, hudební nahrávka

**Průběh aktivity:**

Při realizaci aktivity bylo ve třídě přítomno devět dětí.

Po odpolední svačince jsem se s dětmi shromáždila v kruhu. Dětem jsem objasnila důvod mé přítomnosti, ale taktéž jsem jim představila několik aktivit, které budeme spolu realizovat, a proč je pro mě, jejich pomoc při realizaci důležitá. Po těchto úvodních informacích jsem se dětí zeptala, jak se dnes cítí.

Tabulka č. 2: Odpovědi dětí (*vlastní zpracování*)

Chlapec č. 1	<i>„Já se dneska cítím dobře“</i>
Dívka č. 1	<i>„Já jsem dneska veselá, protože si pro mě přijde babička“</i>

Po odpovědích dětí, jsem všem poděkovala a následně jsem navázala na hlavní téma dané aktivity, což je malování s hudbou. Má otázka k dětem zněla, zda si už někdy zkoušely malovat, a přitom poslouchat nějakou písničku. Děti moc nechápaly, co tím myslím, tudíž jsem jim tento pojem objasnila. Vysvětlila jsem jim, že pojem malování s hudbou může znamenat to, že posloucháme nějakou hudbu či skladbu a to, co v ní slyšíme, poté přeneseme na papír. Po tomto vysvětlení se děti přesunuly ke stolečkům, kde jsem pro ně měla připravený velký formát papíru. Každé dítě si našlo své místo tak, aby kolem sebe mělo dostatek prostoru. Na stole byly připraveny všechny výtvarné potřeby, které děti mohly, jakkoliv použít. Následně jsem dětem popsala postup, jakým budou pracovat a poté jsem pustila skladbu od

C.de Saint – Saense – Labuť. Během poslechu písně se děti jevily zaujaté a snažily se, aby výsledek jejich práce, byl co nejlepší.

Po skončení skladby jsem děti poprosila o dokončení jejich kresby. Po dokončení jsem se přesunuly zpět na koberec, kde proběhl rozhovor, kdy jsem se dětí ptala, jaké pocity měly z písně, proč zvolily, právě takový postup tvorby a zda jim tato aktivita byla příjemná či nikoliv. Zhodnocení ze strany dětí, je blíže popsáno v kapitole Evaluace.

**Časové rozhraní aktivity:** 30 minut



#### 4.6.2 Předved' mi, co umí tvé tělo!

**Muzikoterapeutický prvek:** Vyjádření emocí prostřednictvím pohybu

**Cíle z pohledu učitele:**

- Rozvíjet u dětí komunikační dovednosti
- Podpořit u dětí schopnost vyjádřit emoce pohybem

**Cíle z pohledu dítěte:**

- Popsat vlastní pocity z pohybové improvizace
- Vyjádřit pohybem působení hudby

**Kompetence z RVP PV:**

- **Kompetence komunikativní**
  - ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
    - Dítě dokáže popsat vlastní pocity z pohybové improvizace
  - se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)
    - Dítě dokáže vyjádřit pohybem působení hudby

**Organizační formy:** Řízená činnost

**Výukové metody:** Rozhovor, popis, předvádění

**Prostředky a pomůcky:** Reprodukční, hudební nahrávka

**Průběh aktivity:**

Při realizaci aktivit bylo přítomno dvanáct dětí.

Po odpolední svačince jsem se s dětmi přesunula na koberec. Aktivita probíhala v rámci tématu Lidské tělo. Aktivitu jsem započala rozhovorem, kdy jsme si s dětmi sedli do kruhu a společně jsme si s dětmi popsali všechny části našeho těla. Následně jsem se dětí zeptala, zda už někdy zkusily vnímat své tělo např. se zavřenýma očima.

Tabulka č. 3: Odpovědi dětí (vlastní zpracování)

Dívka č. 1	<i>„Já jsem to ještě nezkoušela“</i>
Chlapec č. 1	<i>„Já jsem zkoušel chodit se zavřenýma očima“</i>
Dívka č. 2	<i>„Já zavírám oči, když jdu spát“</i>

Odpovědi dětí se různily, proto jsem si na začátek tuto aktivitu vyzkoušely. Děti jsem poprosila, aby si našly v herně nějaké místo tak, aby kolem sebe měli prostor a lehly si na zem. Ve třídě jsem ztlumila světlo a poprosila jsem děti, aby zavřely oči a vnímaly pouze tlukot svého srdce. Některé děti se při aktivitě nedokázaly soustředit, proto jsem dětem řekla, že zkusí mlčet a poslouchat své srdce po dobu jedné minuty. Po tomto stanoveném pravidle ve třídě již nikdo nemluvil. Po uplynutí jedné minuty jsem děti poprosila, aby otevřely oči a pomalu se zvedly. Po této prvotní motivaci proběhl rozhovor, kdy jsem se dětí ptala, zda pro ně tato zkušenost byla příjemná, či nikoliv.

Tabulka č. 4: Odpovědi dětí (vlastní zpracování)

Dívka č. 1	<i>„Já jsem svoje srdce neslyšela, protože pořád někdo mluvil“</i>
Chlapec č. 1	<i>„Mně se to líbilo, protože tady bylo ticho“</i>
Dívka č. 2	<i>„Pro mě to bylo příjemné“</i>

Následně jsem na tuto úvodní motivaci navázala s aktivitou, kdy jsem děti poprosila, aby si v herně našly své místo tak, aby kolem sebe měly prostor. Z reproduktoru jsem následně pustila skladbu od Vítězslava Nováka – V Tatrách. V prvních minutách jsem děti nechala skladbu vyjádřit pohybem, dle vlastního uvážení. Po několika minutách jsem skladbu zastavila a popsala dětem, jaký bude následující postup. Po tomto vysvětlení, jsem skladbu

opět pustila a dětem jsem popisovala, jak se mají pohybovat. (Děti si měly představit, že jsou strom, který stojí na kopci, začíná pršet a strom se začíná ohýbat ve větru – děti se měly ohýbat jako ten strom. Poté si děti měly představit, že jsou malý lístek, který právě z tohoto stromu spadl a nechává se unášet ve větru apod.)

Na konci celé aktivity jsme si s dětmi opět sedli do kruhu, proběhla závěrečná reflexe v podobě pokládání otázek z mé strany a odpovědí ze strany dětí. Otázky se týkaly toho, zda pro děti byla tato aktivita příjemná, zda se jim lépe vnímalo tělo se zavřenými oky, či s hudbou. Opět je zhodnocení dětí blíže popsáno v kapitole Evaluace.

**Časové rozhraní aktivity:** 25–30 minut

### 4.6.3 Zahraj mi písničku!

**Muzikoterapeutický prvek:** Používání hudebních nástrojů k vyjádření emocí

**Cíle z pohledu učitele:**

- Rozvíjet u dětí komunikační dovednosti
- Procvičit s dětmi hru na hudební nástroje

**Cíle z pohledu dítěte:**

- Zopakovat slova básně
- Zopakovat rytmus písně na hudební nástroj

**Kompetence z RVP PV:**

- **Kompetence komunikativní**
  - ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
    - Dítě dokáže zopakovat slova básně
  - se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)
    - Dítě dokáže zopakovat rytmus písně na hudební nástroj

**Organizační formy:** Řízená činnost

**Výukové metody:** Předvádění, práce s obrazovým materiálem, interpretace písně, rozhovor

**Prostředky a pomůcky:** Orffovy nástroje, obrázky Orffových nástrojů, obrázků s vyobrazeným rytmem

**Průběh aktivity:**

Při realizaci aktivity bylo ve třídě přítomno třináct dětí.

Před samotným započítím aktivity jsme se s dětmi po odpolední svačince shromáždili v kruhu v herně. Dětem jsem opět připomněla, z jakého důvodu jsem přítomna v mateřské škole. Před zahájením aktivity opět proběhla motivace, tentokrát v podobě básničky s názvem Písnička, ke které jsem vymyslela pohybový doprovod. Báseň jsem dětem nejprve přednesla sama, společně s pohybovým doprovodem, a poté jsem vždy dětem přednesla jeden verš a ony jej po mně zopakovaly. Následně jsem se naučili také pohybový doprovod, kdy nácvik probíhal stejným způsobem.

*„Na světě je plno krásy. (ruce naznačí velký kruh)*

*Kdo má radost, zazpívá si. (ruce naznačí úsměv, ruce naznačí držení mikrofonu)*

*V radosti i zpívání, (ruce naznačí úsměv, ruce naznačí držení mikrofonu)*

*není místo na lhaní. “ (hlavou ukázat gesto NE)*

(Černík, 2003)

Po této úvodní básni následovala samotná aktivita. S dětmi jsme se opět přesunuly do kruhu a já jsem před děti postavila velkou bednu plnou Orffových nástrojů. Následně jsem se děti zeptala, zda tuší, proč jsem doprostřed kruhu bednu postavila.

Tabulka č. 5: Odpovědi dětí (*vlastní zpracování*)

Chlapec č. 1	<i>„Protože na ně budeme hrát“</i>
Dívka č. 1	<i>„Protože si o nich budeme povídat“</i>
Chlapec č. 2	<i>„Budeme na ně hrát“</i>

Po odpovědích dětí jsem jim představila danou aktivitu, kterou dnes spolu budeme realizovat, ale ještě předtím si musíme všechny nástroje představit. Z krabice jsem vždy vytáhla jeden nástroj a zeptala se dětí, zda ví, jak se daný nástroj jmenuje. Ke každému nástroji jsem vždy měla připraven obrázek, na kterém byl vyobrazen právě daný nástroj. Nástroj jsme si vždy pojmenovali, poslechli si jeho zvuk a přiřadili jej k obrázku. Po vyčerpání všech nástrojů proběhla jednoduchá hra, kdy úkolem dětí bylo poznat, který z daných nástrojů slyšely. Děti jsem poprosila, aby zavřely oči a já jsem vždy vybrala jeden nástroj na který jsem zahrála.

Děti následně otevřely oči a jejich úkolem bylo ukázat na obrázek, kde byl vyobrazen nástroj, který dle jejich úsudku slyšely.

Po této úvodní aktivitě započala aktivita hlavní. Pro děti jsem měla připravenou píseň Prší, prší. Jelikož píseň byla dětem známá, nebylo potřeba se učit melodii ani text. Proběhlo pouze zopakování slov. Píseň jsem následně zahrála na klavír. Poté jsem děti rozdělila na tři skupiny, kdy každé dítě v každé skupině dostalo jeden druh Orffového nástroje. (jedna skupina – dřívka, druhá skupina – bubínek, třetí skupina – drhla). Následně jsem každé skupince zahrála rytmus, který budou hrát po celou dobu písně. Nejprve jsme si s každou skupinkou jejich rytmus zahráli zvlášť a poté celá skupina (jedna skupinka hrála ostatní děti zpívaly). Pro každou skupinku zvlášť jsem měla připraven papír, na kterém byl vyobrazen rytmus, který mají hrát (Přílohy). Píseň společně s doprovodem jsme si zahrály asi dvakrát.

Po skončení hry jsem děti poprosila, aby odložily hudební nástroje, pochválila jsem je a poprosila je, zda mi zkusily říct, jak se cítili, když hrály na jejich hudební nástroj, zda jim hra s ostatními dětmi byla příjemná apod. Reflexe od dětí je opět uvedena v kapitole Evaluace.

**Časové rozhraní aktivity:** 30–40 minut

#### 4.6.4 Odpočín si!

**Muzikoterapeutický prvek:** Relaxace s hudbou

**Cíle z pohledu učitele:**

- Podpořit u dětí představivost
- Rozvíjet u dětí sluchovou percepci
- Rozvíjet u dětí vyjadřovací schopnosti

**Cíle z pohledu dítěte:**

- Popsat vlastními slovy postavy v příběhu
- Předvést děj dle pokynů v příběhu
- Popsat pocity po poslechu hudby

**Kompetence z RVP PV:**

- **Kompetence komunikativní**
  - ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
    - Dítě dokáže popsat vlastními slovy postavy v příběhu
  - se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)
    - Dítě dokáže popsat pocity po poslechu hudby
- **Kompetence k učení**
  - Uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení
    - Dítě dokáže předvést děj dle pokynů ve slyšeném příběhu

**Organizační formy:** Řízená činnost

**Výukové metody:** Rozhovor, poslech, vyprávění

**Prostředky a pomůcky:** Reprodukční, skladba

**Průběh aktivity:**

Při realizaci aktivity bylo v třídě přítomno osm dětí.

Společně s dětmi jsme se shromáždili na koberci a společně jsme se navzájem přivítali. Před samotným zahájením aktivity proběhla motivace v podobě pohybové hry. Pohybová hra byla zvolena z toho důvodu, jelikož je hlavní aktivita zaměřena na relaxaci, měla by proběhnout po aktivitě náročnější.

Pohybová hra s názvem Zvířecí tanec spočívala v tom, že každé dítě si našlo své místo v herně tak, aby kolem sebe mělo dostatek prostoru. Následně měly děti za úkol si v mysli zvolit některé ze zvířat, které žijí na zemi. Poté jsem pustila hudbu a úkolem dětí bylo dané zvíře představovat (had – plazit se po zemi, pes – chodit po čtyřech apod.). Po určité době jsem hudbu zastavila a děti měly zůstat v dané poloze. Následně jsem vybrala jedno dítě, které nám ukázalo pohyb svého zvířete a ostatní děti měly hádat, jaké zvíře dané dítě představuje. Pohybová hra probíhala zhruba 10 minut.

Poté jsem děti poprosila, aby si opět našly své místo, tak aby kolem sebe měly prostor, a aby si lehly tak, aby jim to bylo příjemné. Dětem jsem řekla, aby zavřely oči, a vnímali pouze své tělo a snažily se zhluboka dýchat. Doporučila jsem jim, aby si položily ruku na břicho, aby zjistily, zda dýchají dostatečně zhluboka. K této aktivitě jsem pustila z televize skladbu C. Debussy: Dětský koutek – Sníh tančí. V prvních minutách jsem děti nechala pouze poslouchat skladbu, vnímat svůj dech a své tělo.

Následně jsem hudbu ztlumila tak, aby mě děti slyšely a začala jsem jim vyprávět příběh o pejskovi, který se večer ukládá ke spánku a dle toho, co jsem popisovala, měly děti předvádět jednotlivé pokyny. (*„Děti, teď si představte ve své mysli, že jste pejsek, který se po dlouhém dni, kdy běhal po louce, ... po lese, ... hrál si se svými psími kamarády, .... ukládá ke spánku ve svém pelíšku...najednou zjistí, že ho něco lechtá na přední tlapičce, tak s ní zatřese, ....zjistil, že ji má moc těžkou, a proto ji nechal spadnout....pejsek dále ležel a začal*



*zjišťovat, jak mu těžkne hlava, přední tlapky, .... zadní tlapky..zadeček...také zjišťoval, jak mu těžkne hlava...apod. inspirace Šimanovský, 2011, s. 224).*

Po skončení této aktivity jsem dětem řekla, aby pomalu otevřely oči a posadily se. Opět jsme se posadily do kruhu a následně proběhl rozhovor kdy jsem se děti ptala, zda jim aktivita byla příjemná či nikoliv, co se jim na aktivitě líbilo, či nelíbilo, zda pro mě bylo lepší, když jen vnímali hudbu, nebo jestli bylo lepší, když jsem popisovala příběh, jak vypadal jejich pejsek, jakou měl barvu apod. Opět je zhodnocení dětí více popsáno v kapitole Evaluace.

Tabulka č. 6: Odpovědi dětí (*vlastní zpracování*)

Chlapec č. 1	<i>„Mě se líbilo, když jsme měli dělat to, co ten pejsek.“</i>
Dívka č. 1	<i>„Můj pejsek vypadal stejně jako ten náš, co máme doma.“</i>
Dívka č. 2	<i>„Já jsem si představovala pejska, který nám už umřel, ale měla jsem ho moc ráda a jmenoval se Rex.“</i>

**Časové rozhraní aktivity:** 30 minut

#### 4.6.5 Zahraj, co cítíš!

**Muzikoterapeutický prvek:** Vyjádření emoce prostřednictvím hudebního nástroje

**Cíle z pohledu učitele:**

- Podpořit u dětí sluchovou percepci
- Podpořit u dětí schopnost vyjádřit emoce pomocí hudebního nástroje

**Cíle z pohledu dítěte:**

- Charakterizovat druh emoce dle hudební ukázky
- Vyjádřit svou emoci pomocí hudebního nástroje

**Kompetence z RVP PV:**

- **Kompetence komunikativní**
  - se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)
    - Dítě dokáže vyjádřit svou emoci pomocí hudebního nástroje
  - ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
    - Dítě dokáže charakterizovat druh emoce dle hudební ukázky

**Organizační formy:** Řízená činnost

**Výukové metody:** Demonstrace, rozhovor, dovednostně – praktická (hra na hudební nástroj)

**Prostředky a pomůcky:** Orffovy nástroje, obrázky emocí

**Průběh aktivity:**

Při realizování aktivity bylo ve třídě přítomno dvanáct dětí.

Před samotným zahájením aktivity jsme se s dětmi shromáždili v kruhu v herně. Společně jsme se pozdravili a následně jsem se děti zeptala, jak se dnes cítí. Tento prvotní rozhovor byl zvolen z toho důvodu, jelikož hlavní aktivita je hlavně o emocích a jejich projevení.

Tabulka č. 7: Odpovědi dětí (*vlastní zpracování*)

Chlapec č. 1	<i>„Já se dneska cítím dobře, protože dneska jedu k babičce a dědovi“</i>
Dívka č. 1	<i>„Já se dneska cítím taky dobře, protože k nám dneska půjde Esterka a budeme si hrát s mojí novou panenkou“</i>
Chlapec č. 2	<i>„Já jsem dneska smutný, protože tu dneska Adámek nespál“</i>

Po prvotním rozhovoru jsem před děti doprostřed kruhu rozložila obrázky emocí. Společně s dětmi jsme si jednotlivé obrázky pojmenovaly. Poté jsem obrázky sesbírala, zamíchala je a každému dítěti jeden rozdala tak, aby ho ostatní děti neviděly. Následně jsem každému dítěti rozdala jeden z Orffových nástrojů. Zopakovali jsme si z minula, jak se nástroje jmenují a každé dítě vždy na nástroj zahrálo, abychom si připomněli také jeho zvuk. Po tomto úvodu jsem děti poprosila, aby se opět zamyslely nad tím, jak se dnes cítí. Po několika minutách jsem vždy vybrala jedno dítě, které mělo na daný nástroj zahrát svou emoci a děti měly hádat, jako emoci se dané dítě snažilo pomocí hudebního nástroje vyjádřit. Hra mohla být také doplněna o mimickou ukázkou v obličejí. Tímto způsobem jsme pokračovaly do té doby, dokud se všechny děti neprostřídaly.

Modifikace této aktivity probíhala tak, že si každé dítě prohlédlo svůj obrázek a popřemýšlelo, jak by se dala daná emoce vyjádřit pomocí jeho hudebního nástroje. Po několika minutách jsem dětem řekla, aby si k sobě našly svou dvojici, která bude mít stejnou emoci, ale nesmí k tomu použít žádná slova, pouze svůj hudební nástroj. Až se všem dětem povedlo najít svou dvojici, opět jsme se přesunuli zpět do kruhu.

Děti jsem za jejich aktivitu při hře pochválila a zeptala jsem se jich, jaké byly jejich pocity při této aktivitě, zda pro ně bylo složité vyjádřit svoji nynější emoci pomocí hudebního nástroje, zda si myslí, že by jiný nástroj jejich emoci vyjádřil lépe apod. Opět je zhodnocení dětí blíže popsáno v kapitole Evaluace.

**Časové rozhraní aktivity:** 30–35 minut

#### 4.6.6 Předved' se, zahraj mi a odpočň si!

**Muzikoterapeutický prvek:** Metoda IKAPUS

**Cíle z pohledu učitele:**

- Podpořit u dětí schopnost vyjádřit pohybem pocity ze skladby
- Rozvíjet u dětí komunikační dovednosti
- Rozvíjet u dětí schopnost sebereflexe

**Cíle z pohledu dítěte:**

- Vyjádřit pohybem pocit ze skladby
- Popsat představovanou vzpomínku či přání
- Popsat úspěch za který jsi byl/a pochválen/a

**Organizační formy:** Řízená činnost

**Kompetence z RVP PV:**

- **Kompetence komunikativní**
  - se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)
    - Dítě dokáže vyjádřit pohybem pocit ze skladby
  - ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
    - Dítě dokáže popsat představovanou vzpomínku či přání
- **Kompetence k učení**
  - Odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých

- Dítě dokáže popsat úspěch za který bylo pochváleno

**Výukové metody:** Rozhovor, práce s obrazovým materiálem, dovednostně – praktická (hra na hudební nástroj), předvádění

**Prostředky a pomůcky:** Obrázky emocí, Orffovy nástroje, ukázky skladeb, reproduktor

**Průběh aktivity:**

Při realizaci aktivity bylo ve třídě přítomno deset dětí.

Před zahájením aktivity jsme se s dětmi shromáždili v kruhu, společně jsme se přivítali a objasnila jsem dětem, jaký bude průběh dnešních aktivit. Před samotnými aktivitami opět proběhla motivace, kdy jsem pro děti měla připravenou hru, která spočívala v tom, že jsem doprostřed kruhu rozložila karty, na kterých byly zobrazeny různé emoce (smutek, vztek, radost apod.). Úkolem dítěte, které bylo vybráno, bylo zvolit kartu, která nejlépe odpovídá emoci, která může probíhat v rámci dané situace, kterou jsem já popsala. (Např. „*Děti teď si představte, že jste u babičky zapoměly svou oblíbenou hračku, se kterou každý den usínáte, jaká bude asi vaše emoce, když to zjistíte?*“). Po vyčerpání všech karet, jsme se přesunuly k hlavní aktivitě.

Aktivita měla několik částí. V první části každé dítě dostalo jeden druh Orffového nástroje a jeho úkolem bylo zahrát nějaký krátký rytmus, který ostatní děti zopakovaly. Tímto způsobem se všechny děti vystřídaly.

V druhé části jsem měla pro děti připravené dvě skladby, jednu durovou a druhou mollovou. Úkolem dětí bylo reagovat tancem na danou melodii. Nejprve jsem dětem pustila ukázkou skladby durové, konkrétně Scott Joplin – The Entertainer a následně ukázkou skladby mollové, konkrétně Ludwig van Beethoven – Měsíční sonáta. Následně jsem ukázky střídala.

Třetí částí byla část relaxační. Poprosila sem děti, aby si našly své místo tak, aby kolem sebe měly prostor a ulehly na zem tak, aby jim to bylo příjemné. Následně jsem pustila relaxační skladbu, konkrétně Claude Debussy – Clair de lune. Děti jsem poprosila, aby zavřely oči, snažily se nemluvit a vnímat pouze své tělo a svůj dech. Po krátké chvíli jsem dětem řekla, aby si představily něco hezkého, nebo aby si zkusily vybavit nějakou situaci, kterou v poslední době prožily třeba s maminkou a tatínkem. Během několika minut, kdy děti takto relaxovaly, jsem chodila mezi nimi a každé dítě jsem pohládila po hlavě. Po uplynutí skladby

jsem děti poprosila, aby pomalu otevřely oči a posadily se. Následně jsem dětem položila otázku, zda by nám mohly říct, jaká vzpomínka se jim vybavila, nebo zda si představovaly nějakou situaci, která se ještě nestala, nebo zda si představovaly pouze nějakou věc, kterou by například chtěly mít doma apod. V příložené tabulce jsou uvedeny pouze ukázky odpovědí dětí, ale u každého dítěte jsem se snažila, aby více popsalo například danou věc, či zážitek.

Tabulka č. 8: Odpovědi dětí (vlastní zpracování)

Chlapec č. 1	<i>„Já jsem si představoval, jak jsme s maminkou a tatínkem byli v tom aquaparku, jak jsou tam ty skluzavky do vody“</i>
Chlapec č. 2	<i>„Já jsem si představoval, velké nákladní auto, které si přeju k narozeninám.“</i>
Dívka č. 1	<i>„Já jsem si představovala, jak si hrajeme s Kájou u nás doma, protože se mi to moc líbilo.“</i>
Dívka č. 2	<i>„Já jsem si představovala, jak jsme byli s maminkou na koních, a to se mi moc líbilo“</i>

Po rozhovoru, který byl součástí třetí části aktivity, jsme se přesunuly k části čtvrté, která byla již poslední. Poslední část byla zaměřena na sebereflexi dětí. Před samotnou sebereflexí, jsem se dětí zeptala, zda už někdy slovo sebereflexe slyšely. Většina dětí odpověděla ne, tudíž jsem se jim snažila tento pojem objasnit. Následně jsem děti poprosila, aby popřemýšlely o tom, za co by se chtěly pochválit, nebo co se jim v poslední době povedlo a chtěly by se o tento pokrok podělit apod.

Tabulka č. 9: Odpovědi dětí (vlastní zpracování)

Chlapec č. 1	<i>„Mně se dneska povedl postavit hrad z tam těch dřevěných kostek, co tady máme“</i>
Chlapec č. 2	<i>„Já jsem dneska zvládnul splnit ten úkol s tím počítáním, co nám paní učitelka dala.“</i>
Dívka č. 1	<i>„Mně včera maminka pochválila za to, že jsem si uklidila hračky v pokojíčku“</i>
Dívka č. 2	<i>„Já jsem dneska měla hotový pracovní list jako první“</i>

Poté, co se všechny děti podělily o nějaký pokrok, či se chtěly za něco pochválit jsem dětem dala domácí úkol. Řekla jsem jim, aby si zkusily každý večer vzpomenout na jednu věc, která se jim za ten den povedla a pochválily se za ni, nebo aby zkusily popřemýšlet o tom, co se jim třeba za ten den nepovedlo a chtěly by to změnit.

Na závěr proběhla reflexe od dětí, která je opět blíže popsána v kapitole Evaluace.

**Časové rozhraní aktivity:** 35–40 minut

## 5 EVALUACE

V této kapitole popisuji evaluaci sady, která zahrnuje jak mou vlastní reflexi, tak i hodnocení od učitelky, ale také hodnocení ze strany dětí. Pro provádění evaluace jsem se rozhodla využít metodu strukturovaného pozorování, která byla aplikována učitelkou během každé aktivity. Pro zajištění důkladného vyhodnocení jsem stanovila kritéria hodnocení, která byla aplikována jak při mé vlastní reflexi, tak i při hodnocení od učitelky.

Jak jsem již zmiňovala v prvním odstavci, evaluace zahrnuje tři hodnocení. První hodnocení je zaměřeno na mou vlastní reflexi. Při hodnocení jsem se snažila zhodnotit všechna stanovená kritéria, která jsem si zvolila. Mezi kritéria jsem zařadila tato: zda byla aktivita vhodná pro děti, se kterými byla sada realizována, zda byly naplněny stanovené cíle, zda se děti do aktivity zapojovaly, ale také, zda byl využit muzikoterapeutický prvek. Zároveň tato kritéria byla doplněna o krátký komentář.

Další část evaluace popisuje hodnocení od učitelky mateřské školy, která byla při realizaci přítomna. Kritéria hodnocení byla stejná jako u hodnocení mého a taktéž bylo hodnocení doplněno o komentář ze strany učitelky, který byl určen pro připomínky, či případné rady pro zlepšení.

Dalším způsobem hodnocení evaluace je hodnocení aktivit ze strany dětí. Hodnocení bylo vždy součástí závěrečné části každé aktivity. Hodnocení probíhalo formou otázek a odpovědí, kdy jsem se snažila dětem klást otázky tak, aby jejich odpovědi nebyly jednoslovné. Slovní hodnocení jsem doplnila o hodnocení v podobě smajlíků. Hodnocení za pomoci smajlíků probíhalo tím způsobem, že každé dítě dostalo své tři smajlíky, které v rámci závěrečného zhodnocení aktivity položilo doprostřed kruhu. Hodnocení tímto způsobem jsem zvolila z toho důvodu, jelikož jsem během své probíhající praxe zjistila, že při slovním zhodnocení nedochází k aktivizaci všech dětí. Dětem byl vždy před hodnocením připomenut význam daných smajlíků, kdy červený smajlík symbolizoval to, že dítě nebylo se svým výkonem spokojeno, či že ho aktivita nebavila. Žlutý smajlík symbolizoval neutralitu, což znamenalo, že dítě aktivita nijak nenadchla, ani se při ní nenudilo. A poslední smajlík, který měl barvu zelenou symbolizoval to, že je dítě se svým výkonem spokojeno a aktivita ho bavila.



## 5.1 Vlastní reflexe

Tato podkapitola popisuje mou reflexi. Reflexe je představena u každé aktivity v krátkém komentáři a následně jsou v níže vytvořené tabulce uvedeny zvolená kritéria a jejich vyhodnocení. Kritéria jsou hodnoceny jak pozitivně (+), tak i v některých případech negativně (-).

### 5.1.1 Aktivita č. 1 – Namaluj mi hudbu!

Při realizaci této aktivity jsem snažila dosáhnout stanovených cílů a využít muzikoterapeutický prvek. Cílem této aktivity bylo podpořit děti v projevu svých emocí a pocitů prostřednictvím kresby či malby. S ohledem na to, že muzikoterapie klade důraz na práci s emocemi a jejich vyjádřením, je patrné, že tato aktivita efektivně využila zvolený muzikoterapeutický prvek. Využití muzikoterapeutického prvku bylo objasněno při závěrečném hodnocení, kdy děti popisovaly průběh své tvorby, ale také to, co jim samotná skladba připomínala či evokovala. Pro podporu výtvarného projevu dětí jsem jim poskytla rozmanitou škálu výtvarných pomůcek. Průběh realizace ukázal, že většina dostupných výtvarných materiálů byla efektivně, během tvůrčího procesu, využita.

Tabulka č. 10: Vlastní reflexe – Aktivita č. 1 (*vlastní zpracování*)

Aktivita č. 1	Namaluj mi hudbu!
<b>Naplněnost stanovených cílů</b>	+ Stanovené cíle se během aktivity podařilo naplnit + Cíle byly jasné a srozumitelné
<b>Využití muzikoterapeutického prvku</b>	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít, což bylo objasněno v závěrečném hodnocení dětí, kdy jednotlivě popisovaly, co jim skladba připomínala či evokovala
<b>Vhodnost didaktické strategie</b>	+ Organizační forma i metody byly zvoleny vhodně + Práce na velkoformátovém papíru u dětí podpořila spolupráci + Rozmanitost výtvarných potřeb
<b>Vhodnost aktivity</b>	+ Aktivita byla přiměřena věku dětí + Délka aktivity byla dostačující + Vhodně zvolena skladba k poslechu
<b>Zapojení dětí do aktivity</b>	+ Děti se do aktivity zapojovaly aktivně + Vhodně zvolen rozhovor před začátkem aktivity

### 5.1.2 Aktivita č. 2 – Předved' mi, co umí tvé tělo!

Druhá aktivita byla zacílena na podporu schopnosti dětí vyjadřovat své emoce prostřednictvím pohybu a zároveň na rozvoj jejich komunikačních dovedností. Během realizace se podařilo cíle naplnit, ale také zařadit zvolený muzikoterapeutický prvek, pohyb s hudbou. Implementace tohoto prvku byla objasněna v průběhu aktivity, ale také v závěrečném hodnocení, kdy děti popisovaly jejich pocity a emoce, které jim evokovala daná skladba, ale také jaké pocity jimi ovládaly, při reagování na mé pokyny. Pro úvodní motivaci bylo zvoleno klidové cvičení zaměřené na vědomé vnímání dechu. Nicméně se v průběhu tohoto cvičení vyskytly určité obtíže, kdy některé děti měly problémy s plným soustředěním. Proto jsem stanovila časový limit. Během samotného průběhu aktivity se objevily obtíže s určitými jedinci. Tato skupina dětí nebyla ochotna spolupracovat, ale spíše rušila průběh aktivity. Navzdory tomu, že byla aktivita navržena s cílem umožnit volné vyjádření vlastních emocí z hudby, reakce některých dětí byly nevhodné.

Tabulka č. 11: Vlastní reflexe – Aktivita č. 2 (*vlastní zpracování*)

Aktivita č. 2	Předved' mi, co umí tvé tělo!
Naplněnost stanovených cílů	+ Cíle byly jasně a srozumitelně formulované + Během realizace aktivity se cíle podařilo naplnit
Využití muzikoterapeutického prvku	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít, což bylo objasněno během samotného průběhu, ale také při závěrečném hodnocení od dětí
Vhodnost didaktické strategie	+ Vzhledem k typu aktivity byla organizační forma i metody zvoleny vhodně + Vhodně zvolena počáteční motivace
Vhodnost aktivity	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Vhodně zvolena skladba
Zapojení dětí do aktivity	– Počáteční nesoustředěnost dětí + Následné aktivní zapojení dětí

### 5.1.3 Aktivita č. 3 – Zahraj mi písničku!

Třetí aktivita byla zaměřena na hru na hudební nástroje z Orffova instrumentáře, s cílem podpořit rozvoj komunikačních a hudební projev. Taktéž se podařilo implementovat zvolený muzikoterapeutický prvek. Implementace byla opět objasněna během samotného průběhu aktivity, ale také při závěrečném hodnocení od dětí. Pro motivaci byla zvolena báseň s názvem „Písnička“, která symbolizovala klíč k otevření této aktivity. Následně byl realizován samotný nácvik doprovodu k písni „Prší, prší“. Tato píseň byla vybrána záměrně jelikož děti již znaly text písně. V této fázi se vyskytl problém s rozdělením dětí do skupin, kdy některé z nich nesouhlasily s přidělením. Pro příští realizaci by bylo vhodné zvolit jiný postup rozdělení dětí například na základě obrázků nástrojů. Dalším problémem byla pasivita některých dětí ve skupině, kteří pouze držely nástroje. Tato situace byla řešena tím, že pasivní děti byly upozorněny tím, že pokud je aktivita nebaví, mohou se přesunout ke stolečkům a pouze průběh aktivity pozorovat. I přes komplikace, které se v průběhu aktivity vyskytly, většina dětí aktivitu hodnotila kladně

Tabulka č. 12: Vlastní reflexe – Aktivita č. 3 (*vlastní zpracování*)

<b>Aktivita č. 3</b>	<b>Zahraj mi písničku!</b>
<b>Naplněnost stanovených cílů</b>	+ Stanovené cíle byly naplněny + Cíle byly jasně a srozumitelně formulovány, byly ověřitelné
<b>Využití muzikoterapeutického prvku</b>	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít, což bylo objasněno během průběhu aktivity, ale také při závěrečném hodnocení od dětí
<b>Vhodnost didaktické strategie</b>	+ Vzhledem k aktivitě byla řízená činnost vhodnou volbou + Metody byly taktéž dobře zvoleny
<b>Vhodnost aktivity</b>	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Před samotným hraním byly děti s hudebními nástroji seznámeny + Vhodně zvolena báseň před začátkem aktivity + Vhodně zvolena píseň (děti již znaly text i melodii)
<b>Zapojení dětí do aktivity</b>	– Při hře na hudební nástroj se některé děti nezapojovaly – Při rozdělení do skupin, některé děti nesouhlasily se složením skupiny

### 5.1.4 Aktivita č. 4 – Odpočň si!

Cílem čtvrté aktivity bylo efektivně využít muzikoterapeutický prvek a zároveň dosáhnout dalších stanovených cílů. Zapojení muzikoterapeutického prvku se objasnilo v průběhu aktivity, ale také opět v závěrečném hodnocení ze strany dětí. Jako motivační prvek jsem využila pohybovou hru, která měla děti zaktivizovat. Během aktivity se děti aktivně zapojovaly. Nicméně, během samotné relaxace se vyskytl problém s několika dětmi, které nebyly schopny se plně soustředit a narušovaly klid ostatních dětí. Pro řešení této situace byly dané děti požádané, aby se přesunuly do jiné části třídy, což vedlo ke zklidnění atmosféry a lepší koncentraci. Další problematická situace se objevila při závěrečném hodnocení, kdy některé děti projevíly neochotu spolupracovat. Jejich hodnocení bylo omezeno na jednoslovný komentář, bez užití smajlíků či podrobnější zpětné vazby. Během celé aktivity byl kladen důraz na zapojení a zaujetí dětí, avšak, jak naznačuje hodnocení některých dětí, nepovedlo se je zcela zaujmout.

Tabulka č. 13: Vlastní reflexe – Aktivita č. 4 (*vlastní zpracování*)

Aktivita č. 4	Odpočň si!
<b>Naplněnost stanovených cílů</b>	+ Stanovené cíle byly vhodně formulovány + Cíle z pohledu i cíle z pohledu dítěte se podařilo naplnit
<b>Využití muzikoterapeutického prvku</b>	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít, kdy tento fakt byl objasněn během průběhu aktivity, ale také během hodnocení ze strany dětí
<b>Vhodnost didaktické strategie</b>	+ Organizační forma byla pro danou aktivitu zvolena vhodně + Vybrané metody byly použity správně
<b>Vhodnost aktivity</b>	+ Aktivita byla vhodná pro děti od 5 do 7 let (může být použita i děti mladšího věku) + Aktivita byla vhodně spojena s aktivitou pohybově náročnější + Vhodně zvolena skladba k poslechu + Vhodně zvolen závěrečný rozhovor
<b>Zapojení dětí do aktivity</b>	– Během relaxace, některé děti rozptylovaly ostatní děti – Některé děti nespolečně pracovaly při závěrečném hodnocení

### 5.1.5 Aktivita č. 5 – Zahraj, co cítíš!

Pátá aktivita byla koncipována tak, aby u dětí podpořila schopnost vyjádření emocí prostřednictvím hudebního nástroje, což je jeden z prvků muzikoterapie. Během aktivity se tento prvek podařilo implementovat, což bylo potvrzeno v samotném průběhu dané aktivity, ale také při závěrečném rozhovoru. Taktéž se během aktivity podařilo naplnit stanovené cíle. S ohledem na důraz na projev emocí byla před samotným zahájením aktivity začleněna činnost, kdy děti identifikovaly jednotlivé emoce na obrázcích. Během aktivity děti projevily zjevný zájem, což se projevilo i v pozitivním závěrečném hodnocení. Nicméně, při modifikaci aktivity, kdy měly děti podle obrázku vyhledat jiné dítě pouze s pomocí hudebního nástroje, panovala ve třídě zvýšená rušnost. Pro budoucí praxi, by bylo vhodné lépe promyslet modifikaci této aktivity.

Tabulka č. 14: Vlastní reflexe – Aktivita č. 5 (*vlastní zpracování*)

Aktivita č. 5	Zahraj, co cítíš!
Naplněnost stanovených cílů	+ Cíle byly formulovány jasně a srozumitelně + Cíle se během aktivity podařilo naplnit
Využití muzikoterapeutického prvku	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít, což bylo objasněno v průběhu aktivity, ale také v závěrečném hodnocení od dětí
Vhodnost didaktické strategie	+ Vzhledem k aktivitě byla organizační metoda zvolena vhodně + Výukové metody byly zvoleny taktéž vhodně
Vhodnost aktivity	+ Aktivita byla přiměřena dětem ve věku 5 až 7 let + Vhodně zvolena aktivita vzhledem k zvolenému muzikoterapeutickému prvku + Vhodně zvolen počáteční rozhovor + Vhodně zvoleno doplnění projevu mimikou – Špatně zvolen postup průběhu při modifikaci aktivity
Zapojení dětí do aktivity	+ Děti se během aktivity aktivně zapojovaly – Velký ruch při modifikaci aktivity

### 5.1.6 Aktivita č. 6 – Předved' se, zahraj mi a odpočň si!

Šestá aktivita byla primárně navržena s využitím metody IKAPUS, která obsahuje několik částí, které jsem se snažila co nejvíce implementovat do aktivity. Tato metoda je jednou z metod, která je využívána v muzikoterapii. Implementace této metody byla objasněna v průběhu aktivity, ale také v závěrečném hodnocení od dětí. Pro motivaci byla vybrána činnost, kdy byly využity obrázky emocí. První část aktivity, která měla podpořit fantazii dětí, se objevil problém s opakovaným používáním stejného rytmu u většiny dětí. V druhé části aktivity byly vhodně zvoleny skladby, jelikož jejich různorodost umožnila plné naplnění cíle této části aktivity. Třetí část aktivity byla zaměřena na relaxaci, kterou považuji za vydařenou. Pro ověření, zda si děti opravdu něco představovaly, byla zařazena fáze rozhovoru, ve které každé dítě popsalo svou představu nebo zážitek. Poslední část byla zaměřena na sebereflexi dětí, což pro mne byla část nejnáročnější. Forma sebereflexe byla volena tak, aby byla vhodná pro děti předškolního věku a sdílnost dětí potvrdila úspěšnost této části. Celkově lze tuto aktivitu hodnotit pozitivně, neboť jsem se snažila po celou dobu aktivity děti zaujmout. Zaujetí dětí se následně projevilo při závěrečném hodnocení od dětí, kdy jejich odpovědi byly kladné a rozmanité.

Tabulka č. 15: Vlastní reflexe – Aktivita č. 6 (*vlastní zpracování*)

Aktivita č. 6	Předved' se, zahraj mi a odpočň si!
Naplněnost stanovených cílů	+ Stanovené cíle byly srozumitelné + Všechny cíle se během aktivity podařilo naplnit
Využití muzikoterapeutického prvku	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít
Vhodnost didaktické strategie	+ Organizační forma byla zvolena vhodně + Vzhledem k aktivitě byly metody použity vhodně
Vhodnost aktivity	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Vhodné propojení částí + Vhodná počáteční motivace + Vhodně zvoleny skladby k části druhé
Zapojení dětí do aktivity	+ Během aktivity se všechny děti aktivně zapojovaly – Při první části aktivity většina dětí zahrála stejný rytmus

## 5.2 Hodnocení od učitelky

Následující podkapitola popisuje hodnocení od učitelky. Opět je hodnocení nejprve popsáno v krátkém komentáři, který je doplněn o doporučení pro další praxi a následně níže vytvořená tabulka (tab. 16–21) obsahuje kritéria a jejich vyhodnocení, jak pozitivní (+), tak negativní (–).

### 5.2.1 Aktivita č. 1 – Namaluj mi hudbu!

Studentce se během výstupu podařilo naplnit všechny stanovené cíle. Po celou dobu výstupu se snažila studentka děti zaujmout. Líbila se mi kombinace hudby a výtvarné činnosti. Jelikož děti tímto způsobem nikdy u nás ve školce nepracovaly, byla jsem velmi překvapená, že tento úkol zvládly velmi dobře. Jako přínosné vidím také zvolení rozmanitých výtvarných pomůcek, jelikož děti dostaly větší prostor pro fantazii a tvořivost. Jediné riziko této aktivity je to, že některé děti se mohou bát tvořit, jelikož budou mít strach z výsledku. Tento problém však při aktivitě nenastal, jelikož studentka po celou dobu aktivity děti ujišťovala, že nikdo jejich výtvor kritizovat určitě nebude.

Tabulka č. 16: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 1 (*vlastní zpracování*)

<b>Aktivita č. 1</b>	<b>Namaluj mi hudbu!</b>
<b>Naplněnost stanovených cílů</b>	+ Studentka si stanovila jasné a srozumitelné cíle, které se jí podařilo naplnit
<b>Využití muzikoterapeutického prvku</b>	+ Zvolený muzikoterapeutický prvek se podařilo využít
<b>Vhodnost didaktické strategie</b>	+ Vhodně zvolena organizační forma i metoda + Za kladné rozhodnutí považuji zvolit rozmanitost výtvarných potřeb
<b>Vhodnost aktivity</b>	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Studentka se po celou dobu aktivity snažila všem dětem věnovat pozornost + Délka aktivity byla vyhovující
<b>Zapojení dětí do aktivity</b>	+ Děti se do aktivity zapojovaly + Děti se zapojovaly do rozhovoru, který proběhl před začátkem aktivity

### 5.2.2 Aktivita č. 2 – Předved' mi, co umí tvé tělo!

Studentce se opět povedlo naplnit stanovené cíle a využít muzikoterapeutický prvek. Při této aktivitě se mi líbila motivace v podobě minutového relaxu, kdy děti byly navnaděny na aktivitu, která je čekala. Líbilo se mi, že studentka zařadila rozhovor i během aktivity, aby si prostřednictvím těchto rozhovorů ověřila, zda dokázala využít daný muzikoterapeutický prvek. U některých dětí však docházelo k určitým negativním reakcím, ty však studentka dokázala vyřešit. Toto považuji za riziko této aktivity. Určitě je důležité při této aktivitě děti podpořit a povzbudit je, což se studentce dařilo.

Tabulka č. 17: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 2 (vlastní zpracování)

Aktivita č. 2	Předved' mi, co umí tvé tělo!
Naplněnost stanovených cílů	+ Stanovené cíle byly jasné a srozumitelné + Cíle se podařilo naplnit
Využití muzikoterapeutického prvku	+ Zvolený muzikoterapeutický prvek se podařilo naplnit
Vhodnost didaktické strategie	+ Vhodně zvolena organizační forma i metody + Vhodně zvolen počáteční rozhovor + úvodní motivace
Vhodnost aktivity	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Časová náročnost aktivity byla vyhovující + Aktivita byla vhodně doplněna o rozhovory + Vhodně zvolena skladba k aktivitě
Zapojení dětí do aktivity	+ Děti se během aktivity zapojovaly – Nepozornost některých dětí při úvodní motivaci



### 5.2.3 Aktivita č. 3 – Zahraj mi písničku!

Studentce se opět podařilo naplnit stanovené cíle a využít muzikoterapeutický prvek. Během této aktivity se studentka snažila o to, aby děti dokázaly projevit své emoce pomocí hudebního nástroje. Líbilo se mi zařazení básně před začátkem samotné aktivity, jelikož se děti dokázaly připravit na to, že bude následovat opět nějaká aktivita, jako tomu bylo v předchozích dnech. Líbilo se mi přiřazování obrázků, k daným nástrojům. V průběhu aktivity nastal problém s rozřazováním dětí do skupinek. Proto bych do příště doporučila, zvolit lepší postup pro rozřazování dětí. Za riziko této aktivity považuji to, že děti nebudou chtít vůbec hrát. Tato skutečnost však v průběhu aktivity nenastala, ale v následné praxi se tento problém může objevit. Jinak považuji aktivitu za adekvátní, studentka měla činnosti promyšlené a navzájem na sebe navazovaly.

Tabulka č. 18: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 3 (*vlastní zpracování*)

Aktivita č. 3	Zahraj mi písničku!
Naplněnost stanovených cílů	+ Studentka si stanovila jasné a srozumitelné cíle, které byly naplněny
Využití muzikoterapeutického prvku	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít
Vhodnost didaktické strategie	+ Organizační forma i metody byly zvoleny vhodně
Vhodnost aktivity	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Vhodně zvoleno prvotní představení nástrojů + Vhodně zvolena práce s obrázky + Vhodně zvolena píseň Prší, prší
Zapojení dětí do aktivity	+ Děti se během aktivity aktivně zapojovaly – Negativní reakce dětí při rozdělování do skupin

### 5.2.4 Aktivita č. 4 – Odpočň si!

Studentce se podařilo využít muzikoterapeutický prvek, ale také naplnit stanovené cíle. Celkově tato aktivita splnila svůj účel. Líbila se mi kombinace pohybové hry s relaxací. Studentka tento postup zvolila záměrně, aby lépe vynikl účel aktivity. Skladba, kterou studentka zvolila byla vhodná, jelikož velmi dobře děti dokázala uklidnit. Líbilo se mi, že aktivita byla doplněna o příběh, který studentka popisovala a děti jej předváděly, dle jejich pokynů. Opět musím zmínit rozhovor, který studentka opět vhodně využila, již v průběhu aktivity. Co bych však vytkla, byl čas, který měly děti na samotnou relaxaci bez vyprávěného příběhu. Proto bych do další praxe navrhovala prodloužit čas relaxace bez vyprávěného příběhu.

Tabulka č. 19: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 4 (vlastní zpracování)

Aktivita č. 4	Odpočň si!
Naplněnost stanovených cílů	+ Cíle byly jasné a srozumitelné a podařilo se je naplnit
Využití muzikoterapeutického prvku	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít
Vhodnost didaktické strategie	+ Studentka dokáže vhodně volit organizační formy i metody + Vhodně zvolena pohybová hra před relaxací
Vhodnost aktivity	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Vhodně zvolena skladba k relaxaci – Nedostatečný prostor pro volnou relaxaci bez příběhu + Vhodně zvolen rozhovor na konci aktivity, jelikož jeho prostřednictvím mohla studentka zjistit, jakým způsobem dokázaly děti vnímat její slova
Zapojení dětí do aktivity	+ Většina dětí se během aktivity aktivně zapojovala – V průběhu relaxace nastal problém s některými dětmi, které rozptylovaly ostatní – Během závěrečného hodnocení některé děti nechtěly spolupracovat

### 5.2.5 Aktivita č. 5 – Zahraj, co cítíš!

Studentce se opět podařilo naplnit zvolené cíle a využít muzikoterapeutický prvek. Celkově aktivita opět splnila svůj účel. Líbilo se mi zařazení rozhovoru před začátkem aktivity i práce s obrázky. Děti byly díky této motivaci hezky uvedeny do dalšího průběhu aktivity. Aktivita jako taková se líbila, průběh byl plynulý a jednotlivé části aktivity na sebe navazovaly. Problém, který nastal v průběhu aktivity, byl ten, že během části, kdy si děti hledaly své dvojice, byl ve třídě poměrně velký hluk a většina dětí nepostupovala dle pokynů, proto bych do příště doporučila zvolit jiný postup dané části aktivity.

Tabulka č. 20: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 5 (vlastní zpracování)

Aktivita č. 5	Zahraj, co cítíš!
<b>Naplněnost stanovených cílů</b>	+ Studentka si stanovila jasné a srozumitelné cíle, které se jí podařilo naplnit
<b>Využití muzikoterapeutického prvku</b>	+ Muzikoterapeutický prvek se podařilo využít
<b>Vhodnost didaktické strategie</b>	+ Organizační forma i metody byly zvoleny vhodně + Vhodně zvoleny obrázky emocí, které napomohly k lepšímu vyjádření emocí
<b>Vhodnost aktivity</b>	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Délka aktivity byla přiměřená + Vhodná motivace + Vhodně zvolen rozhovor na začátku aktivity – Při modifikaci aktivity nastal problém s atmosférou ve třídě
<b>Zapojení dětí do aktivity</b>	+ Do aktivity se všechny děti aktivně zapojovaly + Děti se taktéž zapojily do závěrečného rozhovoru, což si myslím, že bylo způsobeno vhodně položenými otázkami ze strany studentky

### 5.2.6 Aktivita č. 6 – Předved' se, zahraj mi a odpočih si!

Studentce se během aktivity podařilo naplnit stanovené cíle a využít zvolenou muzikoterapeutickou metodu. Líbilo se propojení všech částí aktivity. Za kladné také považují zařazení aktivity až jako konečnou aktivitu, jelikož propojuje všechny předchozí aktivity. Taktéž musím vyzdvihnout poslední část aktivity, která byla zaměřena na sebehodnocení dětí. Tato část se mi velmi líbila. Jako riziko této aktivity vidím to, že je aktivity celkově časově náročná a může se stát, že některé části nebudou naplněny tak, jak bylo původně zamýšleno a kvůli tomu, nemusí dojít k naplnění hlavního cíle aktivity.

Tabulka č. 21: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 6 (vlastní zpracování)

Aktivita č. 6	Předved' se, zahraj mi a odpočih si!
Naplněnost stanovených cílů	+ Cíle, které si studentka stanovila byly jasné a srozumitelné + Studentce se stanovené cíle podařilo naplnit
Využití muzikoterapeutického prvku	+ Studentce se v aktivitě podařilo využít stanovenou metodu IKAPUS
Vhodnost didaktické strategie	+ Organizační forma i metody byly zvoleny vhodně + Vhodně zvoleny skladby, ale také obrázky, kdy jak skladba, tak i obrázky napomohly k tomu, aby byl naplno využit muzikoterapeutický prvek
Vhodnost aktivity	+ Aktivita byla vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let + Vhodně propojeny činnosti z předchozích aktivit + Vhodně zvolena sebereflexe na konci aktivity
Zapojení dětí do aktivity	+ Děti se do aktivity zapojovaly aktivně – Některé děti v první části aktivity zahrály stejný rytmus + Děti se zapojovaly i při závěrečné sebereflexi, z čehož jsem byla překvapená

### 5.3 Hodnocení dětí

Níže uvedené tabulky představují hodnocení od dětí, které probíhalo vždy v rámci závěrečné části. Děti měly při hodnocení k dispozici tři smajlíky, které vždy na konci každé aktivity obdržely. Průběh hodnocení probíhal tak, že děti nejprve ukázaly smajlíka, kdy každý smajlík představoval jiný názor. Následně toto hodnocení bylo doplněno o rozhovor, kdy jsem dětem pokládala otázky a ony odpovídaly.

#### 5.3.1 Aktivita č. 1 – Namaluj mi hudbu!

Při hodnocení v podobě smajlíků, 8 dětí zvolilo smajlík zelený a 1 dítě zvolilo smajlík červený, z toho důvodu že ho aktivita nebavila. Následně jsem dětem položila otázku, jaké pocity prožívaly při poslechu z písně, která zazněla. Většina dětí odpověděla, že jim píseň připadala smutná. Další otázka, kterou jsem položila, byla, proč nakreslily právě to, co nakreslily. Některé děti uvedly, že pociťovaly smutek, a proto nakreslily smutné postavy chlapce, či dívky. Jiné dítě odpovědělo, že nakreslilo déšť, jiné zase, že nakreslilo louku, protože mu píseň připínala louku s květinami.

#### 5.3.2 Aktivita č. 2 – Předved' mi, co umí tvé tělo!

V závěrečném hodnocení druhé aktivity děti opět nejprve hodnotily pomocí smajlíků. 9 dětí hodnotilo aktivitu zeleným smajlíkem, 2 děti neutrálním a 1 dítě hodnotilo smajlíkem červeným, s odůvodněním, že se mu nelíbila skladba, která zazněla. Poté jsem položila dětem otázku, zda preferovaly spíše ležení na zemi se zavřenýma očima nebo aktivitní pohyb dle mých pokynů. Většina dětí odpověděla, že je více bavilo, když se hýbaly dle mých pokynů, protože pouhá ležení na zemi jim připadalo nudné.

#### 5.3.3 Aktivita č. 3 – Zahraj mi písničku!

Během závěrečného hodnocení třetí aktivity, děti opět nejprve hodnotily pomocí smajlíků, kdy 11 dětí zvolilo zeleného smajlíka, a 1 dítě smajlíka žlutého. Dítě, své hodnocení odůvodnilo tím, že si nepamatovalo slova básničky, ale také proto, že mělo obtíže s doprovodem k písni. Po tomto hodnocení jsem dětem opět položila několik otázek. Otázky se týkaly jejich pocitů během hry na hudební nástroj. Některé z dětí odpověděly, že se jim hra na nástroj líbila, zejména proto, že jsme hrály společně. Jiné dítě zaznamenalo úspěch

v zahrání písničky. Další otázka, byla zaměřena na pocity dětí při hraní ve skupině. Některé z dětí uvedly, že měly potíže, protože je rušili ostatní.

#### **5.3.4 Aktivita č. 4 – Odpočň si!**

V závěrečném hodnocení čtvrté aktivity děti opět hodnotily pomocí smajlíků. kdy 5 dětí aktivitu hodnotilo zeleným smajlíkem a 3 děti aktivitu nijak neohodnotily. Po vyhodnocení pomocí smajlíků jsem opět přestoupila k otázkám, kdy jsem se dětí ptala, zda pro ně bylo lepší, když jen ležely a poslouchaly hudbu, nebo když jsem jim popisovala příběh o pejskovi. Většina dětí odpověděla, že se jim více líbilo, když si hrály na ty pejsky. Další otázka se týkala vzhledu dané pejska. Některé děti popisovaly pejska, jako velkého a chlupatého, zatímco jiné děti popisovaly pejska malého se smutnými očima. 3 zmiňované děti odpověděly pouze jednoslovně.

#### **5.3.5 Aktivita č. 5 – Zahraj, co cítíš!**

Během závěrečného hodnocení páté aktivity děti opět hodnotily pomocí smajlíků. 5 dětí zvolilo zeleného smajlíka, 2 děti žlutého a 2 děti červeného. Děti, které zvolily červeného smajlíka, si tuto volbu odůvodnily tím, že jejich nespokojenost souvisela s obtížemi při hledání svého partnera. Následně jsem s dětmi opět diskutovala o jejich emocích, které vyjadřovaly pomocí hudebního nástroje. Některé z dětí se vyjádřily tak, že pro ně bylo obtížné vyjádřit svou emoci skrze hudební nástroj, protože se necítily dostatečně jisté ve svých technických dovednostech. Děti však ocenily společnou hru na nástroj, která byla součástí aktivity.

#### **5.3.6 Aktivita č. 6 – Předved' se, zahraj mi a odpočň si!**

U šesté aktivity proběhlo hodnocení standartně jako u aktivit předchozích. Děti nejprve hodnotily aktivitu pomocí smajlíků. 6 dětí hodnotilo aktivitu zeleným smajlíkem a 4 děti hodnotilo aktivitu smajlíkem žlutým. Důvody pro výběr žlutého smajlíka se týkaly vnímané délky aktivity a také nejistoty ohledně toho, co konkrétně hrát. Nicméně, obecně děti aktivitu hodnotily pozitivně. Kromě toho bylo úspěšné provedení závěrečné sebereflexe považováno za přínosné. Ze zpětné vazby od učitelky vyplývá, že děti druhý den úspěšně informovaly učitelku o splněných úkolech, za které se večer pochválily.

## 5.4 Porovnání sebereflexe a hodnocení učitelkou

Následující tabulka byla vytvořena za účelem komparace vlastní reflexe a hodnocení od učitelky. Pro komparaci jsem vybrala následující kritéria: Vhodnost sady aktivit, Přiměřenost aktivit dle věku dětí, Naplněnost stanovených cílů, Vhodnost didaktických strategií, Zapojení dětí v průběhu realizace. V tabulce jsou také uvedena znaménka +, –, kdy znaménko + značí pozitiva a znaménko – značí negativa sady aktivit.

Tabulka č. 22: Porovnání hodnocení od učitelky a vlastní reflexe (*vlastní zpracování*)

Kategorie	Vlastní reflexe	Hodnocení od učitelky
<b>Vhodnost sady aktivit</b>	+ Sada aktivit je využitelná v praxi + Aktivity využívaly muzikoterapeutický prvek	+ Sada aktivit je využitelná v praxi + Aktivity využívají muzikoterapeutický prvek
<b>Přiměřenost aktivit dle věku dětí</b>	+ Aktivity jsou vhodné pro děti ve věku od 5 do 7 let + Náročnost aktivit odpovídala věku dětí	+ Aktivity mohou být realizovány s dětmi ve věku od 5 do 7 let + Náročnost daných aktivit byla adekvátní + Některé z aktivit jsou vhodné i pro mladší děti
<b>Naplněnost stanovených cílů</b>	+ Stanovené cíle se podařilo naplnit	+ Stanovené cíle se podařilo naplnit + Cíle byly ověřitelné v praxi
<b>Vhodnost didaktických strategií</b>	+ Organizační formy byly zvoleny vhodně + Výukové metody byly vhodné + Vhodně zvoleny hudební ukázky	+ Organizační formy byly zvoleny vhodně + Výukové metody byly různorodé + Vhodné hudební ukázky + Vhodně zvoleny pomůcky a prostředky – Do další praxe využít rozmanitější organizační formy
<b>Zapojení dětí v průběhu realizace</b>	+ Děti se aktivně zapojovaly do všech aktivit + Vhodně zvolené motivace – Nepozornost některých dětí	+ Aktivní zapojení dětí při realizaci celé sady

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Špatná spolupráce dětí při závěrečném hodnocení u aktivity č. 4</li> <li>– Problém s průběhem modifikace u aktivity č. 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– V průběhu aktivit byly některé děti nepozorné a rozptylovaly ostatní</li> <li>– Při aktivitě č. 4 děti nespolečně pracovaly při závěrečném hodnocení</li> <li>– Zvolen špatný postup při modifikaci u aktivity č. 5</li> </ul>
--	--	---

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že ve většině případech panoval soulad mezi mou reflexí a reflexí od učitelky. Je však viditelný rozpor, který nastal v oblasti Přiměřenost aktivit dle věku. Hodnocení učitelky naznačuje, že některé z aktivit jsou vhodné i pro děti mladšího věku. S tímto tvrzením nemohu zcela souhlasit, jelikož si myslím, že u mladších dětí by nebyl plně naplněn charakter dané aktivity, jelikož děti mladšího školního věku nejsou například z hlediska vývoje schopny plně se soustředit (což by byl problém například u aktivity č. 2) ale také z hlediska hodnocení, kdy děti v tomto věku nejsou schopny zcela vyhodnotit otázky a adekvátně na ně odpovědět. Proto tedy nemohu souhlasit s tvrzením, které popisuje učitelka.

Na základě srovnání obou reflexí můžeme říci, že sada je určena pro děti ve věku od 5 do 7 let a je realizovatelná v praxi. Taktéž sada využívá muzikoterapeutické prvky, které jsou integrovány do jednotlivých aktivit sady.



## 6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI MATEŘSKÝCH ŠKOL

Na základě vypracované evaluace, nynější kapitola popisuje doporučení pro následnou praxi. Doporučení jsem se rozhodla rozdělit do dvou částí kdy v první části se zaměřuji na doporučení k celé sadě aktivit a v části druhé a zaměřuji na doporučení k jednotlivým aktivitám, které mi vyvstaly v průběhu realizace, ale také v následném zpracování evaluace.

Sada aktivit je navržena pro děti **ve věku od 5 do 7 let**. Počet dětí při realizaci nepřekročil číslo třináct. Myslím si však, že by sada aktivit byla realizovatelná i s větším počtem dětí.

Za klíčovou volbu této sady považuji **výběr vhodné skladby**, která napomůže k naplnění jak daných cílů, tak i k naplnění zvoleného muzikoterapeutického prvku. Pro další praxi bych doporučila využívat skladby, které jsou přímo voleny k dané aktivitě v této sadě. Tyto skladby byly vybírány tak, aby co nejlépe splnily svůj účel.

**Motivace** představuje další klíčový prvek této sady. Motivace byla vždy volena tak, aby co nejlépe děti připravila na další části aktivity. Celá sada aktivit nemá jednu ucelenou motivaci, která by provázala všechny aktivity dané sady. Každá z aktivit má svoji vlastní motivaci, a to z toho důvodu, aby byl naplněn cíl motivace, který jsem již zmiňovala výše v tomto odstavci. Jako motivaci jsem si volila například báseň, pohybovou hru, hru na hudební nástroj, či práci s obrazovým materiálem. Pro budoucí praxi je možné využít motivaci, která je uvedena v popisu dané aktivity, nebo si vymyslet motivaci vlastní.

Dalším bodem této sady jsou **rozhovory**, které probíhaly i v průběhu aktivity, nikoliv jen na konci v závěrečné části. Rozhovory jsem zařadila z toho důvodu, jelikož jsou v rámci muzikoterapie velmi důležité, ale také byly zařazeny s cílem poskytnout dětem prostor k vyjádření a zjištění, zda byl zcela implementován muzikoterapeutický prvek. Pro další praxi bych doporučila rozhovory taktéž využívat.

Dále bych chtěla upozornit na faktor, který může ovlivnit některé z aktivit, a to je nechuť dětí buďto k hře na hudební nástroj či kresbě, nebo rozhovoru. Tento faktor může být ovlivněn **povzbuzením dětí** z naší strany. Povzbuzování dětí by mělo provázet celou sadu aktivit, aby se eliminoval pocit nedostatečné zdatnosti u některých dětí. Tento pocit se snažíme u dětí eliminovat právě povzbuzením při každé aktivitě.

Další doporučení pro následnou praxi, které vzestalo z výsledků evaluace, je **větší rozmanitost organizačních forem**. V sadě je použita pouze řízená činnost, ale například u aktivity č. 1 by mohla být využita kooperativní výuka.

První část doporučení se soustředila na celkovou sadu aktivit. Nyní přecházím k části druhé, která detailněji popisuje doporučení pro jednotlivé aktivity.

**Pro aktivitu č.1** doporučuji **využít rozmanité výtvarné pomůcky**, jako bylo provedeno v průběhu realizace. Rozmanité výtvarné pomůcky v dětech podněcovaly fantazii, a tudíž jejich tvůrčí projev byl lepší.

**V aktivitě č. 2** se v průběhu motivace objevily u některých dětí problémy s koncentrací. Pro další praxi proto doporučuji **stanovení časového limitu, který ohraničí dobu, kdy mají děti zavřené oči** a zaměřuj se pouze na vnímání svého dechu a těla.

**Pro aktivitu č. 3** doporučuji před zahájením hry na hudební nástroje, **děti s těmito nástroji seznámit**, jako bylo provedeno v průběhu realizace. Dále navrhuji zvolit **alternativní způsob rozdělení dětí do skupin**, než jak tomu bylo v průběhu realizace, aby se předešlo nesouhlasu ze strany dětí. Rozdělení může probíhat například prostřednictvím hry, která určí, do které skupiny dítě patří. Může však být použit i jiný postup.

**Pro aktivitu č. 4** doporučuji **zvolit skladbu**, která je **přímo určena** pro tuto aktivitu. Skladba velmi ovlivnila celý průběh aktivity a díky správnému výběru bylo podpořeno využití muzikoterapeutického prvku. Dále doporučuji **prodloužit dobu relaxace** bez vyprávění.

**V aktivitě č. 5** nastal problém s **modifikací** aktivity. Pro budoucí praxi **doporučuji využít alternativní postup**, kdy děti postupně hledají svou dvojici. **doporučila zvolit jiný postup**, například by děti mohly svou dvojici hledat postupně. Učitelka by zvolila jedno dítě, které by si vybralo partnera a jemu by ukázalo svou emoci. Pokud by tyto děti měly stejnou emoci, tvořily by dvojici. Tímto způsobem by se pokračovalo do té doby, dokud by všechny děti neměly svou dvojici.

**U aktivity č. 6**, která využívala metodu IKAPUS je patrné, že propojovala většinu předchozích realizovaných aktivit. Může se tedy zdát, že tato aktivita musí být realizována společně s aktivitami předchozími. Chtěla bych tedy upozornit, že tomu tak být nemusí. Aktivita může **být realizována i v samostatné podobě**.

## ZÁVĚR

V průběhu psaní mé bakalářské práce jsem dospěla k závěru, prvky muzikoterapie jsou využitelné i v předškolním vzdělávání. Při propojení prvků muzikoterapie s předškolním vzděláváním může být využit potenciál hudby, který může ovlivnit následující život dětí v předškolním věku. Během práce s literaturou jsem postupně zjišťovala, jak je muzikoterapie velmi rozsáhlá. Cílem této práce nebylo představit všechny typy muzikoterapeutických metod, procesů a přístupů, ale spíše ukázat, jakým způsobem může být muzikoterapie využitelná v předškolním vzdělávání.

Bakalářská práce byla rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou. Teoretická část se skládala ze tří kapitol, které měly za úkol sumarizovat teoretické poznatky o muzikoterapii ale také zjistit, jak se dají prvky muzikoterapie využít v předškolním vzdělávání. První kapitola byla věnována vymezení pojmu muzikoterapie a jejímu ukotvení ve světě, ale i v Česku. Následně byly v této kapitole popsány formy a cíle muzikoterapie. Druhá kapitola byla zaměřena na téma celostní přístup jako východisko muzikoterapie, kdy je byl konkrétně vymezen charakter, ale také přístupy, na kterých muzikoterapie staví a mohou tvořit filozofickou a teoretickou rovinu celostního přístupu. Taktéž byl v této kapitole popsán terapeutický potenciál zvuku a hudby. V třetí kapitole byly shrnuty možnosti muzikoterapie v předškolním vzdělávání, ale také její propojenost s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. Také se tato kapitola věnovala metodám, modelům a technikám muzikoterapie, kdy zde byla konkrétně popsána metoda IKAPUS. Kapitola taktéž popsala metodické postupy dle Tomáše Procházky. V závěru kapitoly pak již bylo následně popsáno propojení prvků muzikoterapie s předškolním vzděláváním.

Cílem praktické části bylo navrhnout, realizovat a následně evaluovat vytvořenou sadu aktivit zaměřenou na využití prvků muzikoterapie v předškolním vzdělávání. Sadu tvořilo šest hudebních aktivit, které byly realizovány ve vybrané mateřské škole. Následně byla vypracována evaluace, kterou tvořila má reflexe, hodnocení od učitelky a hodnocení od dětí. V závěru evaluace byla popsáno porovnání mé reflexe a hodnocení od učitelky, kdy z porovnání vyplynulo, že je sada aktivit vhodná pro děti ve věku od 5 do 7 let a je využitelná v praxi. Na základě výsledné evaluace bylo v závěru práce sepsáno doporučení pro následnou praxi mateřských škol.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

American Music Therapy Association (n.d.). *Music Therapy and Young Children*. musictherapy.org. [https://www.musictherapy.org/assets/1/7/MT\\_Young\\_Children\\_2006.pdf](https://www.musictherapy.org/assets/1/7/MT_Young_Children_2006.pdf)

Černík, M. (2003). *Knižka pro děti od dvou do pěti*. Knižní klub.

Beníčková, M. (2017). *Muzikoterapie a edukace*. Grada.

Faleide, Asbjorn. O., Lian, Lilleba. B., & Faleide Eyolf. K. (2010). *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. Grada.

Gerlichová, M. (2014). *Muzikoterapie v praxi, příběhy muzikoterapeutických cest*. Grada.

Holzer, L., & Drlíčková, S. (2012). *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Honzák, R. (2005). Vývoj a současný stav psychosomatického myšlení. In Chromý K., Honzák, R., Líbalová, Z., Nouza M., & Večeřová, A. (2005). *Somatizace a funkční poruchy*. (s. 15–28). Grada.

Kantor, J, Lipský M., Weber, J. Procházka, T., & Grochalová K. (2009). *Základy muzikoterapie*. Grada.

Kantor, J., Lipský, M., Weber, J., & Grochalová, K. (2009). Muzikoterapeutické modely. In Kantor J, Lipský M., Weber, J. Procházka, T., & Grochalová K. *Základy muzikoterapie* (s. 205–235). Grada

Krček, J. (2008). *Musica humana: Úvod do muzikoterapie*. Fabula.

Kvasničková, L. (2020). Léčivá síla hudby u dětí. *Informatorium, časopis pro mateřské školy a školní družiny*, 31(5), <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/informatorium-3-8/99907/leciva-sila-hudby-u-deti>

Lipský, M., & Kantor, J. (2009). Muzikoterapie a hudební pedagogika. In Kantor J, Lipský M., Weber, J. Procházka, T., & Grochalová K. *Základy muzikoterapie* (s. 29–32). Grada

Lipský, M. (2002). Zvuk a hudba jako prostředek muzikoterapeutického působení na lidský organismus. *Muzikoterapie. cz.* <http://www.muzikoterapie.cz/clanky/lipsky-m-2002-zvuk-a-hudba-jako-prostredek-muzikoterapeutickeho-pusobeni-na-lidsky-organismus>

Lišková, M. (2006). *Hudební činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe.

Mastnak, W., & Kantor, J. (2014). Muzikoterapie. In Müller, O., Dosedlová, J., Dvořák, R., Gerlichová, M., Kantor, J., Klech, P., Křížkovská, P., Majerová, R., Mastnak, W., Mlčáková, R., Pakostová, H., Palečková, B., Pfeiffer, J., Polínek, D. M., Pospíšilová, L., Potměšilová, P., Rodová, Z., Růžička, M., Svoboda, P., Táborská, S., Valenta, M., & Vítková, M. (2014). *Terapie ve speciální pedagogice* (2. vyd.). (s. 269–333). Grada.

Moreno, J. J. (2005). *Rozehrát svou vnitřní hudbu: muzikoterapie a psychodrama*. Portál.

Morschitzki, H. & Sator, S. (2007). *Když duše mluví řečí těla: stručný přehled psychosomatiky*. Portál.

Mrenová, K. (12. 7. 2023). Hudba jako terapeut aneb vliv hudby na člověka a jeho pohodu. *Muzikanti a kapely. cz.* <https://muzikantiakapely.cz/magazin/vliv-hudby-na-cloveka-psychika/>

MŠMT (1. 9. 2021). Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. *Msmt.cz.* <https://www.msmt.cz/file/56051/>

Müller, O., Dosedlová, J., Dvořák, R., Gerlichová, M., Kantor, J., Klech, P., Křížkovská, P., Majerová, R., Mastnak, W., Mlčáková, R., Pakostová, H., Palečková, B., Pfeiffer, J., Polínek, D. M., Pospíšilová, L., Potměšilová, P., Rodová, Z., Růžička, M., Svoboda, P., Táborská, S., Valenta, M., & Vítková, M. (2014). *Terapie ve speciální pedagogice* (2.vyd.). Grada.

Oldfield, A. (2023). *Music Therapy Groups with Children: Activities for Groups with Particular Needs*. Jessica Kingsley Publishers.

Procházka, T. (2009). Celostní přístup v muzikoterapii. In Kantor J, Lipský M., Weber, J. Procházka, T., & Grochalová K. *Základy muzikoterapie* (s. 64–71). Grada.

Procházka, T. (2008). Celostní přístup v muzikoterapii v kontextu ústavní péče. *Tomprochazka.cz* [http://www.tomprochazka.cz/images/pdfs/celostni\\_pristup.pdf](http://www.tomprochazka.cz/images/pdfs/celostni_pristup.pdf)

Sedlák, F., & Váňová, H. (2013). *Hudební psychologie pro učitele*. Karolinum.

Šimanovský, Z. (2011). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Portál.

Thorma Verena, M., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ulrike, E. & Urs Nater, M. (5. 8. 2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *Journals.plos.org*  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>

Tichá, A. (2014). *Učíme děti zpívat: hlasová výchova pomocí her pro děti od 5 do 11 let* (3.vyd). Portál.

Weber, J., & Kantor, J. (2009). In Kantor J, Lipský M., Weber, J. Procházka, T., & Grochalová K. *Základy muzikoterapie*. (s. 183–204). Grada.

Zeleeiová, J. (2007). *Muzikoterapie: východiska, koncepty, principy a praktická aplikace*. Portál.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
Apod.	A podobně
Např.	Například
ADHD	Porucha pozornosti s hyperaktivitou (attention deficit hyperactivity disorder)
č.	číslo

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1: Obsah sady aktivit ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	36
Tabulka č. 2: Odpovědi dětí ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	39
Tabulka č. 3: Odpovědi dětí ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	42
Tabulka č. 4: Odpovědi dětí ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	42
Tabulka č. 5: Odpovědi dětí ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	45
Tabulka č. 6: Odpovědi dětí ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	49
Tabulka č. 7: Odpovědi dětí ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	51
Tabulka č. 8: Odpovědi dětí ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	54
Tabulka č. 9: Odpovědi dětí ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	54
Tabulka č. 10: Vlastní reflexe – Aktivita č. 1 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	57
Tabulka č. 11: Vlastní reflexe – Aktivita č. 2 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	58
Tabulka č. 12: Vlastní reflexe – Aktivita č. 3 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	59
Tabulka č. 13: Vlastní reflexe – Aktivita č. 4 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	60
Tabulka č. 14: Vlastní reflexe – Aktivita č. 5 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	61
Tabulka č. 15: Vlastní reflexe – Aktivita č. 6 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	62
Tabulka č. 16: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 1 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	63
Tabulka č. 17: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 2 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	64
Tabulka č. 18: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 3 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	65
Tabulka č. 19: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 4 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	66
Tabulka č. 20: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 5 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	67
Tabulka č. 21: Hodnocení od učitelky – Aktivita č. 6 ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	68
Tabulka č. 22: Porovnání hodnocení od učitelky a vlastní reflexe ( <i>vlastní zpracování</i> ).....	71



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Obrázky hudebních nástrojů k aktivitě č. 3

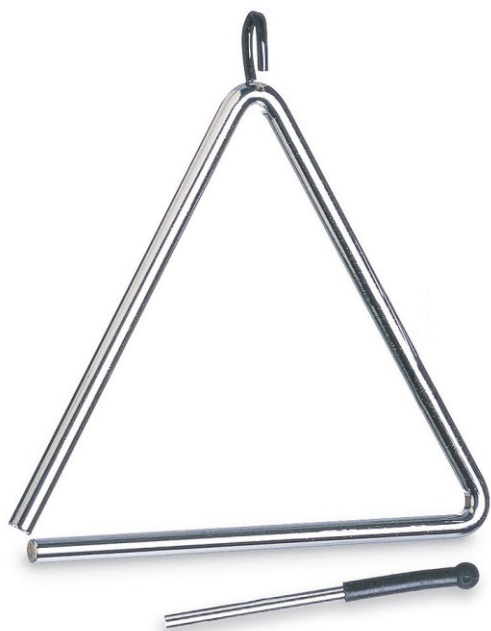
Příloha P II: Rytmus písně – aktivita č. 3

Příloha P III: Obrázky emocí k aktivitě č. 5 a č. 6

Příloha P IV: Smajlíci určení k hodnocení aktivity

**PŘÍLOHA P I: OBRÁZKY HUDEBNÍCH NÁSTORJŮ K AKTIVITĚ Č.**

**3**



## PŘÍLOHA P II: RYTMUS PÍSNĚ – AKTIVITA Č. 3

### Skupinka dětí s ozvučnými dřívky

Pr - ší, pr - ší, jen se le - je, kam ko - ní - čky, po - je - de - me?

5

Po - je - de - me na lu - ka, až ku - ka - čka za - ku - ka.

### Skupinka dětí s drhly

Pr - ší, pr - ší, jen se le - je, kam ko - ní - čky, po - je - de - me?

5

Po - je - de - me na lu - ka, až ku - ka - čka za - ku - ká.

### Skupinka dětí s bubínky

Pr - ší, pr - ší, jen se le - je, kam ko - ní - čky, po - je - de - me?

5

Po - je - de - me na lu - ka, až ku - ka - čka za - ku - ká.

**PŘÍLOHA P III: OBRÁZKY EMOCÍ K AKTIVITĚ Č. 5 A Č. 6**



**PŘÍLOHA P IV: SMAJLÍCI URČENÍ K HODNOCENÍ**

