

Akademie Alternativa

Studijní obor:

Umělecké terapie – Modul A. Muzikoterapie

# **Absolventská práce**

**Skupinová terapia a jej využitie pri  
muzikoterapii v rôznych skupinách.**

Apríl 2011

RNDr. Ima Dovinová, PhD.

## Podakovanie

Ďakujem všetkým spolužiakom Akadémie Alternativa s ktorými som bola v skupine, a s ktorými sme sa vzájomne inšpirovali a vzdelávali. Za odborné pripomienky, vedenie a podporu chcem poďakovať Mgr. Marii Beníčkovej, PhD. ako aj Mgr. Petrovi Škrancovi. Ďalej chcem poďakovať všetkým zúčastneným u ktorých som mohla vykonávať prax. V neposlednej rade chcem poďakovať za podporu a pochopenie svojej rodine.

## Prehlásenie

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry. Súhlasím, aby bola moja práca sprístupnená k študijným a propagačným účelom.

Ima Dovinová

.....

V Bratislave, dňa 20.4.2011

## **ABSTRAKT**

Absolventská práca „**Skupinová terapia a jej využitie pri muzikoterapii v rôznych skupinách**“ sa zaoberá možnosťami využitia a praktickej práce skupinovej muziterapie u skupín detí a dospelých.

Práca sa skladá z dvoch častí teoretickej a praktickej. V teoretickej časti sa zaoberám základnými teóriami skupinovej terapie: ako skupinová terapia pracuje, ako sa vyvíja, aký je podiel terapeuta, aká je jej efektivita, aké muzikoterapeutické postupy možno používať a ako možno vyhodnocovať priebeh muzikoterapeutických stretnutí. V praktickej časti sa venujem 3 skupinám detí a dospelých s ktorými som pracovala pri muzikoterapeutických sedeniach.

### **Kľúčové slová:**

Skupinová terapia a muzikoterapia, terapeutické využitie, spev, hudobné nástroje

## **ABSTRACT**

The thesis „**Group therapy and its application in different music therapy groups**“ deals with possibilities and practical exercises in groups of children and adults.

The work consists of two parts: theoretical and practical. The theoretical part consists of group therapy theories concerning: how group therapy works, how it develops, how is involved by therapist, effectiveness of such therapy, which practices are useful and how to evaluate effect of musico-therapeutical sessions. The practical part is devoted to three groups of children and adults I worked with in music therapy sessions.

### **Key words:**

Group therapy and music therapy, therapeutical application, vocals, musical instruments

## OBSAH

Úvod .....	7
<b><u>I. TEORETICKÁ ČASŤ</u></b>	
<b>1. História skupinovej terapie.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Typy skupinových terapií.....</b>	<b>9</b>
<b>3. Terapeutické princípy a ako pracuje skupinová terapia.....</b>	<b>10</b>
3.1. Terapeutické princípy.....	10
3.2. Ako pracuje skupinová terapia.....	11
<b>4. Uzatvorené a otvorené skupiny, etapy vývoja skupiny, vzťahy v skupine – Sociogram.....</b>	<b>13</b>
4.1. Veľkosť skupiny, uzatvorené a otvorené skupiny.....	13
4.2. Etapy vývoja skupiny.....	14
4.3. Role v skupine a dynamika skupiny.....	16
4.4. Sociogram.....	17
<b>5. Výskum v oblasti efektivity psychoterapie a muzikoterapie v skupine.....</b>	<b>17</b>
5.1. Hierarchia muzikoterapeutických štúdií a výskumu z hľadiska EBP- (evidence based practice).....	18
5.2. Prehľadové psychoterapeutické a muzikoterapeutické články (Cochran reviews) a metaanalýzy u rôznych cieľových skupín.....	18
<b>6. Pôsobenie muzikoterapie, práca so skupinou a metódy vyhodnocovania.....</b>	<b>19</b>
6.1. Muzikoterapia, jej pôsobenie a využitie v skupinovej terapii.....	19
6.2. Využitie muzikoterapie u detí.....	20
6.3. Práca so skupinou a využitie muzikoterapie u rôznych skupín.....	21
6.4. Metódy vyhodnocovania.....	21

## **II. PRAKTICKÁ ČASŤ**

### **7. HRY S HUDBOU, TANCOM A KRESLENÍM U DVOCH SKUPÍN MLADŠÍCH PREDŠKOLÁKOV.....25**

#### **Práca so skupinami 5-10 detí vo veku 1,5-3 rokov s asistenciou rodičov.**

- A. Štruktúra hodiny a zloženie skupiny.....25
- B. Porovnanie terapeutickej práce v dvoch skupinách.....26

### **8. MUZIKOTERAPIA V EXPERIMENTÁLNEJ ŠKOLSKEJ DRUŽINE.....28**

#### **Práca so skupinou 8-18 detí vo veku 8-10 rokov**

- A. Štruktúra hodiny a zloženie skupiny.....28
- B. Rola terapeuta v skupinovej terapii.....29
- C. Priebehy jednotlivých sedení.....31
  - 1. sedenie . príprava a realizácia cvičení.....31
  - 4. sedenie, príprava a realizácia cvičení.....34
  - 7. sedenie, príprava a realizácia cvičení.....37

### **9. MUZIKOTERAPIA V CENTRE PRE ROZVOJ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA – KRÍDLA.....45**

#### **Práca so skupinou 4-10 dospelých kompenzovaných psychiatrických pacientov v ambulantnej liečbe vo veku 25-55.**

- Priebeh sedenia a použité cvičenia.....45

**Záver.....49**

**Použitá literatúra.....50**

**Prílohy.....52**

## Úvod

Témou mojej práce bola skupinová muzikoterapia a možnosti využitia takejto terapie v rôznych cieľových skupinách. Zaoberala som sa dvoma skupinami malých detí do 3 rokov, skupinou detí na 1. stupni ZŠ ako aj skupinou dospelých so zdravotnými problémami.

V tejto práci sa venujem možnostiam skupinovej terapie u detí a dospelých z hľadiska vplyvu na vývoj hudobného cítenia, rozvoja emocionality, rozvoj motoriky, orientácie a spolupráce v skupine, ako aj na posilnenie sebahodnotenia a sebarealizácie.

Práca je rozdelená na teoretickú a praktickú časť.

V teoretickej časti sa zaoberám využitím skupinovej terapie, princípmi ktorými je skupinová terapia riadená a spôsobom akým pracuje (kapitola 3). Popisujem vplyv veľkosti skupiny, v uzatvorenej/otvorenej skupine, vývoj skupiny v jednotlivých etapách svojho vývinu, zaoberám sa úlohami ľudí v skupine ako aj podielom terapeuta v skupinovej terapii (kapitola 4). V práci rozoberám viaceré prístupy k skúmaniu muzikoterapeutických postupov a taktiež sa zaoberám využitím muzikoterapie v rôznych skupín ako aj kvalitatívnymi možnosťami vyhodnocovania a modelmi v muzikoterapii ( kapitoly 5 a 6).

V praktickej časti popisujem charakteristiky 3 skupín, s ktorými som pracovala: skupina detí predškolského veku (kapitola 7), skupina detí na prvom stupni ZŠ v experimentálnej družine (kapitola 8) a skupina dospelých ambulantných psychiatrických pacientov (kapitola 9). Rozoberám vývoj terapeutického myslenia, ktorým som prechádzala, ciele, cvičenie a výsledky ktoré som v jednotlivých skupinách pozorovala a diskutovala (kapitoly 7-9).

V prílohe 1 uvádzam zápisy zo stretnutia, ktoré som mala možnosť spoznať na náčuvoch v stacionári pre klientov s mentálnym postihom. V prílohe 2 uvádzam metódy kvalitatívneho výskumu, ktoré možno používať v muzikoterapeutickej praxi.

# I. TEORETICKÁ ČASŤ

Vybudovať v skupine stabilitu a dôveru vyžaduje čas. Nová skupina často vyvrhne na okraj členov, ktorí sa nedokážu z nedostatku motivácie alebo schopnosti zapojiť do skupinovej úlohy (ktorou je byť s ostatnými členmi v interakcii a tieto interakcie analyzovať). Potom niekedy nastávajú týždne stiesneného konfliktu, kedy členovia skupiny súperia o moc, kľúčové postavenie a vplyv, ale s tým, ako sa vytvára dôvera, rastie nakoniec **silá liečivej atmosféry, liečivé prostredie skupiny**

Irvin D. Yalom: Liečba Schopenhauerom

Skupinová terapia jej ako most postavený behom bitvy. V raném formatívnom stadiu bolo treba mnoha obetí (v podobe odpadlíku), ale jakmile byl most postaven, prevedl mnoho lidí- zbylé původní členy a všechny ty, kto se ke skupine pripojili později- na lepší místo

Scott

## **1. História skupinovej terapie**

Za zakladateľov skupinovej psychoterapie v USA v prvej polovici 20-teho storočia sa radia Joseph H. Pratt, Trigant Burrow a Paul Schilder. Po druhej svetovej vojne bola skupinová psychoterapia ďalej rozvíjaná Jacobom L. Morenom, Hymanom Spontnitzom, Irvinom D. Yalomom a ďalšími. Yalomov prístup ku skupinovej terapii ovplyvnil nielen USA, ale pôsobil aj celosvetovo, a svoj prístup popísal v svojom klasickom diele "Teória a prax skupinovej psychoterapie". Ďalšou významnou osobnosťou v rozvoji skupinovej terapie bol Jacob L. Moreno, ktorý vyvinul špecifickú a vysoko štruktúrovanú formu skupinovej terapie známu ako psychodráma.

Vo Veľkej Británii psychoterapia spočiatku vyvíjala nezávisle. Jej priekopníkmi boli S.H. Foulkes a Wilfred Bion. Ako prví začali využívať skupinovú terapiu ako jeden z prístupov pri terapii vyčerpania bojom (combat fatigue), vyskytujúceho sa počas druhej svetovej vojny. Foulkes a Bion boli psychoanalytici, ktorí začlenili psychoanalýzu do skupinovej terapie a ktorí hovorili o tom že prenos môže vznikáť nielen medzi členmi skupiny a terapeutom, ale aj medzi členmi skupiny. Psychoanalytické poňatie nevedomia (unconscious) bolo rozšírené aj o skupinové nevedomie, v ktorom nevedomé procesy členov skupiny môžu pôsobiť vo forme iracionálnych procesov pri skupinových sedeniach. Bionov „Tavistocký model“ je porovnateľný so sociálnou terapiou, ktorá sa v 70 – tých rokoch vyvíjala v Spojených štátoch Luisom Holzmanom a Fred Newmanom. Je to skupinová terapia v ktorej úlohou skupiny je hlavne "budovať skupinu" a nesústrediť sa iba na riešenie problému jednotlivca (Harrison a Clarke, 1992).



## 2. Typy skupinových terapií

**Skupinová psychoterapia** alebo **skupinová terapia** je formou psychoterapie, v ktorej jeden alebo viac terapeutov „lieči“ skupinu klientov, spoločne ako skupinu. Zvyčajne sa týmto termínom označuje psychodynamická skupinová psychoterapia. Kontext skupiny a skupinový proces je explicitne využívaný na premenu skupiny využívaním vývoja, objavovania a skúmania medziľudských vzťahov v skupine

Širší koncept *skupinovej terapie* môže byť ponímaný tak, že zahŕňa ľubovoľný proces pomoci v skupine vo forme *podporných skupín*, skupiny trénujúce zručnosti (napr. zvládanie hnevu, rozvoj všímavosti, relaxačný tréning alebo nácvik sociálnych zručností), a vo forme *psychovzdelávacích* skupín. Rozdiely medzi psychodynamickými skupinami, skupinami zameranými na činnosť, podpornými skupinami, skupinami zameranými na riešenie problému a psychoedukačnými skupinami podrobnejšie uvádza a diskutuje Montgomery (2002). Ostatné, viac špecializované formy skupinovej terapie, budú zahŕňať *neverbálne-umelecké terapie* akými sú muzikoterapia, dramaterapia a psychodráma, arteterapia alebo tanečná terapia.

Jeden zo spôsobov klasifikácie skupinových metód je pohľad z hľadiska terapeutických cieľov a z hľadiska vedenia skupiny, ktorý zaviedli Pines a Shlapobersky, (2000) a je znázornený v tabuľke 1.

**Tabuľka 1 Klasifikácia skupín v skupinovej terapii z hľadiska špecifickosti terapeutických cieľov a z hľadiska podielu terapeuta.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Štrukturované skupinové programy v centrách pre alkoholovú a drogovú závislosť</li> <li>• Aktivitné skupiny, vrátane pracovnej terapie</li> </ul>	<b>Vysoko–špecifické terapeutické ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problémovo–orientované a psychoedukačné skupiny pre homogénne populácie</li> </ul>
<b>Vysoká aktivita terapeuta</b>		<b>Nízka aktivita terapeuta</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Psychodráma, dráma a muziko-terapia</b></li> <li>• Krátkodobé dynamické skupiny</li> <li>• Systémovo- centované skupiny</li> </ul>	<b>Nízko–špecifické terapeutické ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podporné skupiny, umelecké terapeutické skupiny</li> <li>• Psychoterapeutické skupiny: interpersonálna terapia</li> <li>• Tavistocké skupiny, skupinová analytická terapia</li> </ul>

Ako vidieť z tabuľky podľa takejto kategorizácie sú umelecké terapie vrátane muzikoterapie a psychodrámy skupinovými terapiami, u ktorých nie sú dané vysoko - špecifické ciele, ale ktoré vyžadujú vysokú nasadenie a zapojenie terapeuta.

### **3. Terapeutické princípy a ako pracuje skupinová terapia**

#### **3.1. Terapeutické princípy**

Terapeutické princípy boli prvýkrát definované Irvingom D. Yalomom. 12 *terapeutických faktorov* je odvodených z extenzívneho subjektívne - udávaného (self-report) výskumu účastníkov skupinovej terapie (Yalom a Leszcz, 2005, Butler a Fuhriman, 1983).

#### **Univerzálnosť**

Rozpoznávanie zdieľaných skúseností a pocitov medzi členmi skupiny a to, že takéto skutočnosti môžu byť obecné rozšírené a univerzálne sa týkajúce ľudí, slúži k tomu aby zbavili členov skupiny pocitu izolácie, overovali ich skúsenosti a zvyšovali ich sebaúctu a sebadôveru.

#### **Altruizmus**

Skupina je miestom, kde si členovia môžu navzájom pomáhať, a kde získavajú skúsenosť byť schopný dať niečo inej osobe. Takéto skúsenosti môžu zvyšovať vlastné sebahodnotenie a pomáhajú rozvinúť adaptívnejší spôsob vyrovnania a interpersonálnych zručností.

#### **Naliatie nádeje**

V kombinovanej skupine, ktorá má členov v rôznych štádiách vývoja alebo regenerácie (recovery), môžu byť členovia inšpirovaní a povzbudzovaní ostatnými členmi, ktorí už problémami prešli a s tými ktorí s nimi ešte stále bojujú.

#### **Prinášanie informácií**

Členovia skupiny uvádzajú, že bolo veľmi užitočné dozvedieť sa faktické informácie od ostatných členov v skupine, napr. o ich liečení alebo prístupe k službám.

#### **Korektívna rekapitulácia prvotnej rodinnej skúsenosti.**

Členovia často nevedomo identifikujú skupinového terapeuta a ostatných členov skupiny s ich vlastnými rodičmi a súrodencami v procese ktorý je formou prenosu, špecifického pre skupinovú terapiu. Interpretácie terapeuta môžu pomôcť členom skupiny dosiahnuť pochopenie dosahu skúseností z detstva na ich osobnosť a môžu sa naučiť predísť mimovoľnému opakovaniu neužitočných vzťahových vzorov z minulosti a neprenášať ich tak do súčasných vzťahoch.

### **Rozvoj socializačných techník**

Skupinové sedenie poskytuje bezpečné a podporné prostredie pre členov. Členovia môžu takýmto spôsobom podstúpiť riziko vedúce k rozšíreniu repertoáru svojho intrapersonálneho správania a k zlepšeniu svojich sociálnych zručností.

### **Imitačné správanie**

Jeden zo spôsobov akým členovia skupiny môžu rozvinúť sociálne zručnosti je modelový proces, pozorovanie, imitovanie terapeuta a ostatných členov skupiny. Jedná sa napríklad o zdieľanie osobných pocitov, ukázanie záujmu, prípadne o podporu druhých.

### **Súdržnosť**

Súdržnosť- kohézia je jedným z primárnych terapeutických faktorov, z ktorého vyplývajú všetky ostatné. Ľudské bytosti sú „stádovité zvieratá“ s inštinktívnou potrebou patriť do skupín a osobný rozvoj sa dostavuje iba v interpersonálnom kontexte. Súdržná skupina je takou, v ktorej všetci členovia pociťujú zmysel súčasnej existencie, prijatie a validáciu.

### **Existenciálne faktory**

Naučenie sa, že človek musí prevziať zodpovednosť za svoj život a následky svojich rozhodnutí.

### **Katarzia**

Katarzia je prežitok uvoľnenia od emocionálneho napätia cez slobodné a neobmedzené vyjadrenie emócií. Je to obdobie v skupine počas ktorého členovia skupiny rozprávajú svoje príbehy podporujúcemu poslucháčstvu, obdobie počas ktorého môžu dosiahnuť úľavu od chronického pocitu hanby a viny.

### **Interpersonálne učenie**

Členovia skupiny dosiahnu vyšší stupeň sebauvedomenia v procese interakcie s ostatnými členmi skupiny, ktorí im dávajú spätnú väzbu o ich chovaní a vplyve na ostatných.

### **Sebaporozumenie**

Tento faktor sa prekrýva s interpersonálnym učením, ale vzťahuje sa na dosiahnutie vyššej úrovne vzhľadom do vývoja vlastných problémov a mimovoľných motivácií, ktoré ležia za vlastným správaním.

## **3.2. Ako pracuje skupinová terapia**

Existuje viacero faktorov, ktoré sú zodpovedné za vývoj zmien u klientov a pacientov, podrobených skupinovej terapii. Foulkes S.H. (1990) uvádza, že existujú minimálne 4 hlavné terapeutické procesy, ktorými sú: zrkadlenie, výmena, sociálna integrácia a aktivácia

kolektívneho nevedomia. Prvé tri procesy korešpondujú s Yalomovými terapeutickými faktormi, štvrtý proces je ťažšie definovaný, ale korešponduje s Foulkesovým pojmom „skupinová matica“. Foulkes zaviedol pojem „trénovanie ega v praxi“ na to aby zdôraznil aspekt učenia ako základnej vlastnosti skupinovej analýzy. Porozumenie sebe vzťahoval k porozumeniu ostatným. Veril že základným aspektom terapeutickkej zmeny sú ľudia, ktorí skúmajú čo môžu urobiť pre druhých. Foulkes zaviedol frázu „výcvik ega v akcii“ (*ego training in action*), aby zdôraznil aspekt učenia, ktorý je inherentne prítomný v skupinovej analýze. Vhľad (pochopenie seba samého) dal do vzťahu k „rozhl'adu“ – pochopeniu iných. Podstatný aspekt terapeutickkej zmeny videl v ľuďoch, objavujúcich, čo všetko môžu urobiť pre iných.

Garland C. (1982) skúmala terapeutický proces z pohľadu teórie systémov. Tvrdí, že pre každého jedinca je proces, vyvolávajúci zmenu, totožný so získaním členstva alternatívneho systému – skupiny. „Práve prostredníctvom zaoberania sa ne-problémom sa jedinec stáva členom alternatívneho systému, odlišného od toho, v ktorom sa jeho symptóm, ako výraz jeho patológie, rozvinul a udržiaval – a samotný tento proces, samotné zaradovanie sa do skupiny (nie iba jej samotné navštevovanie) postačuje na efektívnu zmenu (Garland C., 1982). Z tohto pohľadu je úlohou práce vedúceho skupiny vytvoriť a udržať stav, v ktorom môže dochádzať k náhrade „ne-problému“ za „problém“.

Foulkes S.H. (1990) dáva do kontrastu „vertikálnu“ analýzu individuálnej terapie, v ktorej sa pozornosť sústreďuje na korene problému, s „horizontálnou“ analýzou skupinovej terapie, v ktorej sa kladie dôraz na rozvoj stále širšej a hlbšej formy komunikácie v prostredí prebiehajúceho (tu a teraz) sedenia danej skupiny. Garland ponúka analógiu zo záhradkárstva: záhradník, stojaci pred záhonom zarasteným burinou sa môže buď pokúsiť vytrhať burinu aj s koreňmi, alebo môže navrstviť medzi novú sadbu a burinu vrstvu zeme, aby umožnil novému zdravému porastu presadiť sa na území, porastenom burinou. Keď sa jednotlivec začne začleňovať do sekundárneho systému (skupiny), jeho problém je samozrejme stále prítomný, ale zaoberá sa ním čoraz viac na úrovni metafory a problém sa môže stať predmetom hry vo Winnicottovskom zmysle.

Tschuschke & Dies (1994) urobili hĺbkovú štúdiu piatich terapeutických faktorov: súdržnosť skupiny, sebaodhalenie, spätná väzba, interpersonálne učenie a rekonštrukcia rodinných vzťahov. Zistili, že súdržnosť skupiny vykazovala lineárny pozitívny súvis s výsledkom prakticky vo všetkých publikovaných správach o účinnosti skupinovej terapie.

Tvrdia, že súdržnosť je základným predpokladom terapeutickej zmeny tým, že zabezpečuje silný alternatívny systém (vrstva zdravej zeminy v analógii so záhradkou). Ďalej uvádzajú, že emocionálna integrácia do skupiny zvyšuje kapacitu pre sebaodhalenie, ktoré zase vedie k častejším interpersonálnym spätným väzbám. Čím skôr sa táto spätno-väzobná slučka vytvorí, tým pravdepodobnejšie sa dostaví pozitívny výsledok pre daného jednotlivca. To naznačuje, že interpersonálna spätná väzba si vyžaduje určitý čas, aby sa plne integrovala, až potom môže byť účinná. Ich štúdia objasňuje dôležitý poznatok, že rôzne mechanizmy, vyvolávajúce zmenu, sa stávajú dôležitými v rozličných fázach vývoja skupiny.

#### **4. Uzatvorené a otvorené skupiny, etapy vývoja skupiny, vzťahy v skupine-sociogram**

##### **4.1. Veľkosť skupiny, otvorené a uzatvorené skupiny**

###### **4.1.1. Veľkosť skupiny**

**Malá skupina** - pozostáva z 3 až 12 členov, zahŕňa interpersonálne komunikačné interakcie so sociálnym zoskupovaním. Kontext malej komunikačnej skupiny sa vytvára v pracovných skupinách, na večierkoch a v množstve ďalších situácií. Ideálna veľkosť malej skupiny je 7 až 8 členov s rozsahom od 5-10 členov (Yalom I.D. a Leszcz M., 2005).

**Menšia malá skupina.** Keď sa skupina zmenší na 3 až 4 členov, prestáva pracovať ako skupina, znižuje sa interakcia jej členov a terapeut zisťuje že je zapájaný do individuálnej terapie vo vnútri skupiny. Skupina stráca koheziivnosť a aj pri dobrej dochádzke ide skôr o pocit povinnosti ako skutočného spojenia (true allianze). Strácajú sa prednosti skupiny ako oportunita interagovať, v skupine vzniká pasivita, skupina zakrnieva a často si začína vytvárať negatívny obraz skupiny (Yalom I.D.and Leszcz M., 2005).

**Väčšia malá skupina** Ak sa v skupine zvyšuje počet klientov je stále menší priestor na spracovanie individuálnych problémov

**Veľká skupina.** O veľkej skupine môžeme hovoriť pri počte členov nad 15 ľudí. Takýmito skupinami môžu byť napr. psychoedukačné skupiny 20 – 30 ľudí, skupiny 40 -80 pacientov s nádorovými ochoreniami, ktorí sa zúčastňujú protistresových programov.

###### **4.1.2. Otvorená a uzatvorená skupina**

**Otvorená skupina- pozitíva**

V otvorených skupinách „starí“ členovia pomáhajú „novým“ prekonať adaptačné ťažkosti, poskytujú im pocit bezpečia a pomáhajú novým členom prijať a rešpektovať pravidlá. Sami sa pritom učia tolerancii. Noví členovia prinášajú do skupiny novú dynamiku a rozširujú okruh záujmov.

### **Otvorená skupina - negatíva**

Pri príchode viacerých nových členov v krátkom čase býva dynamika skupiny veľmi silná – ťažko zvládnuteľná. Prejavuje sa hlavne bojom o moc. V otvorenej skupine je preto potrebné dlhšie časové obdobie pracovať na stabilizácii skupiny. Tento fakt môže byť pre starých členov menej záživný.

### **4.2. Etapy vývoja skupiny**

Zdeněk Rieger vo svojej knihe *Lod' skupiny* (Portál, 2007) uvádza celkom 7 etáp vývoja uzavretej skupiny, ktorá prechádza procesom skupinovej terapie v nasledovných etapách: etapa rozhodovania, orientácie, združovania, podliehania, konfrontácie, objavovania a uvoľnenia.

1. **Etapa rozhodovania.** V tejto etape je *centrom riadenia terapeut* (osoba vytvárajúca ovzdušie a pocit bezpečia). V tejto etape je skupina veľmi variabilná – dochádza k odchodu a príchodu nových členov. Je to obdobie chaosu, rozhoduje sa o prijatí alebo odmietnutí role člena skupiny. Dochádza k poznaniu, že aj v chaose môže byť poriadok. *Terapeut dáva jasné inštrukcie a pripomína pravidlá členstva v skupine*

2. **Etapa orientácie.** V tejto etape dochádza k potrebe byť prijatý: Tento fakt vytvára zdroj napätia, členovia sa zladujú a prispôbujú. Cieľom etapy je zmapovať územie okolo seba, členovia skupiny vytvárajú medzi sebou kontakty, rastie ich dôvera. Orientujú sa v procese diania v skupine, dochádza k diferenciacii medzi členmi skupiny: prenosové tendencie, situácie a reakcie. *Rastie dôvera v terapeuta a jeho autoritu.*

3. **Etapa združovania.** V tejto etape začínajú členovia ovládať spoločný jazyk, dochádza k zladeniu rytmu skupiny, koordinácie chovania, vie sa „kto je kto,“. Tvorí sa vreľšie vzťahy, spoluzodpovednosť za bezpečnosť v skupine, aktivuje sa JA v MY a naopak. Začína združovanie sa do subsystémov t.j. vzniká seba-organizujúce centrum skupiny tzv. *jadro skupiny* („duch skupiny,“). Dochádza k hierarchizácii, kedy sa skupina stáva „rodinou“ v ktorej bezpečie a dôvera rastú. Väčšia časť skupiny je svedectvom o otvorenosti terapeuta voči diani v skupine a o jeho schopnosti spolupracovať so skupinou v súlade s jej vývojom.

*Jadro skupiny* sa stáva partnerom terapeuta. V tomto prípade je tu ale riziko, že sa bude terapeut snažiť do nej zaradiť! *Jadro skupiny* môže mať tiež potrebu moci. Keď terapeut nereflektuje účelovosť jadra, vzniká priestor pre fúziu. Fúzia často vtiahne terapeuta do opozície, čo nie je dobré. *Terapeut musí trvať na jasne vymedzených hraniciach základných rituálov.*

4. **Etapa podliehania.** V tejto etape dochádza k upevneniu štruktúry skupiny, vzniká stav „absolútneho“ bezpečia. Členovia „zhadzujú masku“, podliehajú vplyvu skupiny a dochádza k závislosti na skupine. Členom sa „nechce von“. Úlohou terapeuta v tejto fáze je dôležité *nepodľahnúť podliehaniu a apelovať na realitu.* Terapeut má byť „*poslom sveta vonku*“. Táto etapa zvyrazňuje téma vzťahu (vzťahu k vzťahom). Vymedzuje sa tu úloha člena skupiny voči roli terapeuta (ten si musí udržať svoju hranicu). *Terapeut je pre členov skupiny „indexom reality“.* V skupine dochádza k ambivalencii a kritickému pohľadu členov skupiny voči terapeutovi. To je signálom stabilnej pozície terapeuta.

5. **Etapa konfrontácie.** V tejto etape dochádza ku „**kríze** skupiny“. Je to dôsledok prirodzeného dospievania skupiny. Ide o potrebu vydať sa „von“ zo skupiny, potrebu zmeny. Deje sa to rôznymi spôsobmi: vyčkávaním, útekem zo skupiny, konfrontáciou s aktuálnou situáciou. Cieľom tejto etapy je, aby každý člen mohol natrvalo vymedziť svoju pozíciu a poznať hranice ostatných členov skupiny. Dochádza k vyjadrovaniu opozície, objavujú sa „spoločné témy“: revolta opozície, vzdor, výzva proti terapeutovi alebo skupine (neskoré príchody, narušovanie rituálov a iných pravidiel). Rozdeľujú sa funkcie „vinník a obeť“. Funkciu vinníka prideluje skupina. Emigrujúci člen, opozičník ju ale odmieta. Keď to terapeut dovolí, môže kolektívny súd prerásť až v psychický lynč a šikanu. Úloha vinníka môže byť pridelená aj terapeutovi, ale v tom prípade sa jedná o zlyhanie terapeuta. Funkciu obeti tiež prideluje skupina, ale nositeľ ju neodmieta (väčšinou sa jedná o nezaujímavého a zaostávajúceho člena skupiny). Spoločnými témami skupiny sa stávajú témy revolta a vinník a obeť, ktoré prinášajú do skupiny potrebné napätie. *Terapeut musí v tejto situácii ustrážiť svoje kontaktné hranice a zachovať terapeutický vzťah.* Nesmie dovoliť, aby v skupine došlo k lynču.

6. **Etapa objavovania.** V tejto etape začína „dospelosť“ skupiny. V štruktúre skupiny sa objavuje pozícia JA. Negatívne emócie sú využívané konštruktívnejšie a vlastná seba výchova je vedomá. Skupina sa stáva **tímom** a spolupracuje na spoločnom diele. Úloha terapeuta je hodnotená reálnejšie, nie je ani preceňovaná ani odmietaná. Skupina využíva terapeuta podľa

potrieb, prejavuje svoju vlastnú aktivitu a je pritom schopná prijímať odporúčenia terapeuta. *Úloha terapeuta v tejto fáze je pripravovať separáciu jednotlivých členov od skupiny.*

**7. Etapa uvoľnenia.** Je to etapa završenia vývoja skupiny. Skupina sa sústreďí na blízku budúcnosť a rekapituluje, čo sa udialo. Blíži sa separácia členov od skupiny, z ktorých niektorí prežívajú separačnú úzkosť. Medzi členmi skupiny dochádza k láskavému odklonu od terapeuta. V tejto fáze je *terapeut vo funkcii poradcu tímu skupiny a slúži ako inšpirácia.*

#### **4.3. Role v skupine a dynamika skupiny**

Jacob L Moreno povedal, že najjednoduchším faktorom určujúcim osobnosť je rola, a vyhlásil, že „viditeľnými bodmi kryštalizácie ega“ sú tie role, v ktorých sa toto ego prejavuje. Sme rola, ktorú hráme. Od narodenia do smrti zbierame role, ktoré hrajeme úspešne alebo neúspešne. (dieťa, syn či dcéra, partner, študent, rodič ...). Naše role sú definované našimi interakciami s inými ľuďmi. V skupinovej terapii sa jednotlivci trénujú v hraní rolí. Rôzne funkcie v skupine, ktoré Jacob L. Moreno rozviedol obsahujú funkcie pohybujúce sa v hraniciach „vodca ...až čierna ovca“. V spektre sa objavujú funkcie ako „pridávači, komici, dobráci, smieškovia, samotári, nechtiaci“. Tieto funkcie sú výsledkom skupinovej dynamiky a zároveň aj jej zdrojom. (Nicholas M.W. 1984)

**Skupinová dynamika**, ktorá vzniká a funguje v skupine vytvára model akejsi ideálnej rodiny. Podľa Robin Kaplanovej zahŕňa nasledovné faktory:

- Skúsenejší členovia poskytujú vzor menej skúseným
- Systém spätnej väzby a vedenia
- Vzájomné zdieľanie problémov
- Analogické učenie
- Zdieľanie šťastných chvíľ
- Poskytujú prostredie, kde ich druhí pochopia a budú ich akceptovať
- Neúspešné zvládanie problému nevedie k vylúčeniu (vždy je možné sa vrátiť)

Jacob L. Moreno, otec psychodrámy, sociometrie a skupinovej terapie, bol v oblasti umelecko-terapeutickej metódy označovanej ako psychodráma nasledovaný svojim synovcom Josephom J. Morenom (Moreno Joseph J., 2005).

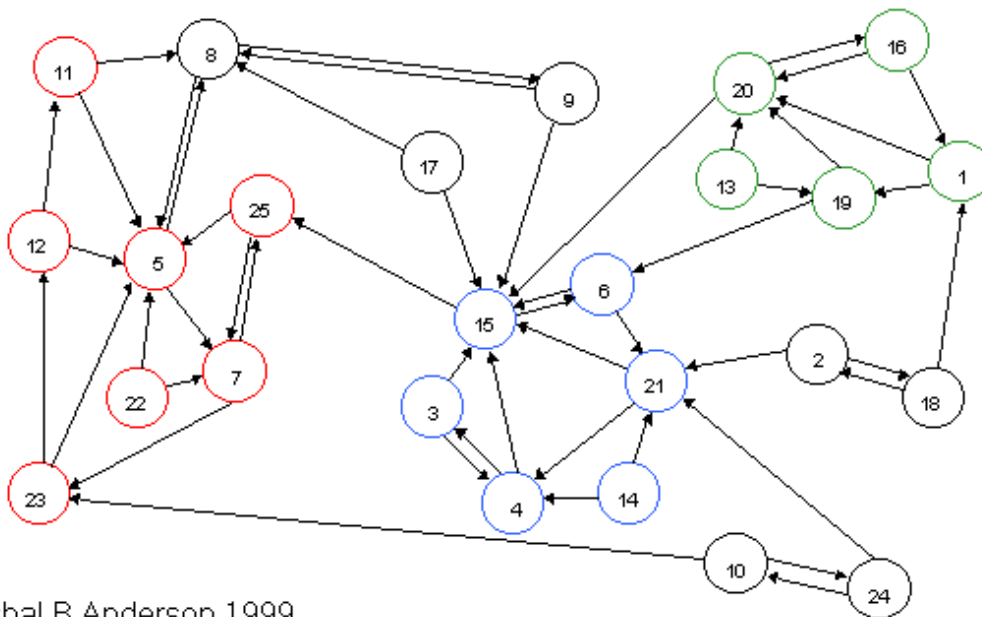


#### 4.4. Sociogram

Sociogram bol vytvorený Jacobom L. Morenom (Moreno J.L. 1955, Brown, D.R. and Harvey D., 2005) na analýzu volieb resp. výberu v skupine. Môžu zobraziť štruktúru a vzorce skupinovej interakcie. Sociogram môže byť nakreslený na základe mnohých rozdielnych kritérií: sociálne vzťahy, kanály vplyvu, komunikačné linky. Sociogramy môžu obsahovať viaceré typy interakcií v skupine. Body- uzly, s mnohými výbermi sú *STARS (S)*, s niekoľkými výbermi resp. bez nich sú *IZOLÁTY (I)*, Vzájomné prepojenia 2 ľudí tvoria *vzájomný výber*. Jednocestný výber hovorí o jednotlivcoch, ktorí si výberu niekoho, ale ich výber nie je recipročný. *CLIQUEES (C)* sú skupiny 3 a viac ľudí vo vnútri väčšej skupiny, ktorí si navzájom vybrali jeden druhého.

Sociogram možno zostaviť viacerými spôsobmi. Najštandardnejšie to býva na základe výsledkov ankety a interview. Tieto výsledky –vzťahy a prepojenia sa graficky dajú zobraziť do matrice. Z takejto matrice je možno potom odčítať sociálne interakcie medzi jednotlivými členmi skupiny (viď obr.1)

**Obr.1 Sociogram skupiny**



Marshall B Anderson 1999

### **5. Výskum v oblasti efektivity a pôsobenia psychoterapie a muzikoterapie v skupine**

Z hľadiska dobre kontrolovaného experimentu – evidence based practice (EBP) sa v mnohých štúdiách zohľadňuje efektívnosť (effectiveness) a pôsobenie (efficacy) terapií z hľadiska ich výstupov do reálneho života.

### **5.1. Hierarchia muzikoterapeutických štúdií a výskumu z hľadiska EBP(evidence based practice)**

Hierarchia je nasledovná (Wigram T, 2002, 2010)

- Metaanalýzy
- Randomizované trialy
- Prehľadové články – reviews
- Prípadové kontrolované trialy
- Prípadové správy
- Kvantitatívne štúdie
- Expertízne stanoviská

### **5.2. Prehľadové psychoterapeutické a muzikoterapeutické články (Cochran reviews) a metaanalýzy u rôznych cieľových skupín.**

V knižnici Cochranovských prehľadových štúdií možno nájsť články zaoberajúce sa vplyvom muzikoterapie u skupín pacientov a klientov s rôznymi diagnózami a ochoreniami. Prehľady je možné vyhľadávať na stránkach Cochran library:

[www.thecochranlibrary.com](http://www.thecochranlibrary.com)

V roku 2003 v tejto knižnici vyšli témy - Možnosti uplatnenia muzikoterapie u demencie. V roku 2005 boli spracované témy - Muzikoterapia a schizofrénia V ďalších rokoch boli témy nasledovné: rok 2006 - Autistické spektrum a muzikoterapia, rok 2007 - Koronárne srdcové ochorenia a muzikoterapia, rok 2008 - Depresia a muzikoterapia

Mnohé štúdie sledujú efektivitu skupinovej terapie a takéto štúdie boli zaznamenané vo viacerých metaanalýzach. Burlingame s kolektívom uviedli v roku 2003 metaanalýzu 111 experimentálnych štúdií porovnávajúcich rôzne skupinové terapie s kontrolnou skupinou. Získali zásadné dôkazy o prospešnosti skupinovej práce. Napr. pri porovnaní celkovo skupinovej terapie a kontrolnej skupiny s významnosťou 0.58 naznačuje, že priemerná osoba navštevujúca skupinu bola na tom lepšie ako 72% ľudí, ktorým sa nedostalo žiadnej skupinovej intervencie

Metaanalýza Tyllitského (1990) kombinovala výsledky deviatich štúdií, ktoré obsahovali 75 výstupných meraní na vzorke 349 členov skupiny. Boli vybrané iba štúdie, ktoré porovnávali skupinové, individuálne a kontrolné podmienky s pred-testovými a post-testovými návrhmi experimentu. Výsledky naznačujú, že obe ako skupinové tak aj individuálne terapie (rôznych druhov) mali merateľný účinok, ktorý bol konzistentne väčší ako u kontrol.

Takýto druh štúdií poukazuje na dva základné závery:

1. Mnohé druhy skupinovej terapie sú efektívne u rôznych ľudí, na viacerých úrovniach, ale hlavne v oblasti vzdelávania, personálneho rastu, terapeutickkej zmeny a podpory
2. Skupinová terapia je rovnako účinná, prípadne účinnejšia ako individuálna terapia.

## **6. Pôsobenie muzikoterapie, práca so skupinou a metódy vyhodnocovania**

Hudba zmierňuje strach a stimuluje ontogeneticky a fylogeneticky najstaršie štruktúry mozgu. Môže tak prebudiť a uvoľniť prapôvodné impulzy a tvorivé inštinkty, ktoré vedú k novým a optimálnejším spôsobom chovania.

Z. Mátejová – S. Mašura

### **6.1. Muzikoterapia, jej pôsobenie a využitie v skupinovej terapii**

Muzikoterapia je hudobno- terapeutická metóda (liečenie prostredníctvom hudby), systematicky riadená a cielene využívajúca medziľudský zvukový priestor a hudbu s cieľom zlepšenia, stabilizovania alebo aj znovuoživenia zdravia.

Prostredníctvom muzikoterapie sa pôsobí na fyzické, duševné, emocionálne a sociálne problémy u zdravých, ako i postihnutých, narušených a ohrozených ľudí. Hudobnú terapiu chápeme v niekoľkých rovinách:

- perцепčnej - jedná sa o zmyslové vnímanie.
- emocionálnej (cit, emócie, afekt), je to reakcia na perцепčné, zvukové podnety
- telesného pohybu – podmieneného emocionálnym reagovaním a
- sociálnej interakcie – podmienenej emocionálnym reagovaním

Ak dokáže dieťa hudobný zážitok verbálne – slovne pomenovať – rovnako rozvíja kognitívnu rovinu – oblasť poznania.

Každé dieťa – zdravé, postihnuté, narušené aj ohrozené – má k dispozícii bohatý tvorivý potenciál. Tvorivosť jemu vlastná sa prejavuje aj pri objavovaní a navodzovaní rozmanitých zvukov. Rovnako dieťa rado načúva rôznym zvukom a priraduje im osobitý význam. Tento hravý spôsob komunikácie sa využíva v edukačnom, voľno-časovom a terapeutickom procese. Interakcia (vzájomné pôsobenie) dieťaťa s inými deťmi v hudobno – slovných, hudobno – pohybových alebo inštrumentálnych hrách pozitívne stimuluje a harmonizuje jeho osobnosť (Košalová K, 2006).

V tabuľke 2 sú znázornené spôsoby komunikácie pri interakcii dvoch a viac ľudí či už detí alebo dospelých. Poukazuje na to, že neverbálna komunikácia zohráva veľmi výraznú úlohu pri vzájomnej komunikácii.

**Tab 2. Spôsoby komunikácie a ich podiel vo vzájomnej interakcii**

NEVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA	hlas a spôsob reči	55%
PARALINGVISTIKA	mimika, pohľady, pohyby tela	38%
VERBÁLNA	logický obsah slov	7%

### **6.2. Využitie muzikoterapie u detí.**

Muzikoterapia je veľmi účelná pri zlepšovaní psycho-bio-sociálnych rovín u jednotlivcov. Najčastejšie a najpreukázateľnejšie býva používaná pri nasledovných indikáciách u detí:

- s obmedzeným alebo zaostávajúcim zmyslovým, telesným či mentálnym vývinom vzhľadom na konkrétne postihnutie, ohrozenie alebo narušenie
- s problémami v komunikácii alebo vo vnímaní
- s narušenou adaptačnou alebo socializačnou schopnosťou, kde dieťa používa nefunkčné vzorce správania
- s nízkym pocitom sebavedomia a sebaúcty, ktoré majú agresívne alebo naopak senzitivne prežívanie

Ciele muzikoterapie sú adekvátne prispôsobené problému dieťaťa, realizujú sa pomocou hudobných prostriedkov. Muzikoterapia spôsobuje pozitívny účinok melódie, rytmu, harmónie a vyvolávanie príjemných zážitkov a predstáv. Rytmická výchova je veľmi dôležitá pre všetky deti zaostávajúce vo vývine motoriky a v sociálnom vývine. Hudba priaznivo pôsobí na fyziologické pochody a napomáha k uzdravovaniu. Pomáha uvoľniť sa, saturovať emocionálne potreby, nájsť cestu k iným cez spoločné zážitky. Ponúka nové možnosti komunikácie – cez zvuky, tóny a rytmus a otvára tak možnosti na sebaujadrenie. V rámci muzikoterapie možno cielene korigovať zajakavosť, porucha pozornosti, emocionálne poruchy a mnohé iné ťažkosti (Zeleviová J, 2002).

### **6.3. Práca so skupinou a využitie muzikoterapie u rôznych skupín**

#### **6.3.1. Práca so skupinou a individuálna terapia.**

McRoberts a kol. (1998) viedli metaanalýzu 23 výstupných štúdií, ktoré priamo porovnávali efektivitu individuálnej a skupinovej terapie, použitých v rovnakej štúdií. Dospeli

k výsledku, že efektívnosť oboch terapií je ekvivalentná. V neskorších štúdiách takýchto klientov.

### **6.3.2. Využitie muzikoterapie u rôznych skupín**

U rôznych skupín pracujeme minimálne s nasledovnými hudobnými kategóriami: melódia, harmónia a rytmus. Ak porovnáme spôsoby hrania (melódia, harmónia, rytmus) troch hlavných skupín hudobných nástrojov (dychové, sláčikové a drnkacie, bicie nástroje) s trojčlennosťou organizmu (hlava, hrud', končatiny) s hudobnou trojčlennosťou, dozviem sa veľa o ich vzťahu k náuke o človeku.

Melódia je spojená s dychovými nástrojmi. Dychové nástroje nám dávajú vonkajší pokoj a celistvosť. Tón vzniká dychom, pohyb končatín je minimálny. Naproti tomu je hra na bicie nástroje nemysliteľná bez pohybu končatín. Bicie nástroje zdôrazňujú rytmickú časť hudby. Spôsob hrania na strunné nástroje harmonicky vyrovnáva extrémny oboch predošlých skupín (Krček J., 2008).

Keď k nástrojom chceme priradiť živly (oheň, vzduch, voda, zem), jednotlivé nástroje môžu pôsobiť nasledovne: 1. *ohnivú* kvalitu tónu prežívame pri fúkaní, na tom sa podieľa *naše Ja*. 2. *Lahké vzdušné* tóny vznikajú pri drnkani, tu je pôsobenie hlavne na *duševný* dych: 3. Do vodného, plynúceho živlu sa ponoríme pri ťahu slákom, vtedy oživa *éterické* telo. 4. *Spevnosťou a tvrdosťou* živlu zeme sa stretávame pri úderoch, tu sa dostávame k *fyzickému* telu (Felber, Reinhold, Stuckert, 2005).

Pri práci s klientmi ako najmenšími tak aj najstaršími je primárnym nástrojom ich vlastný hlas. Hlas je veľmi osobitým a intímnym nástrojom, od ktorého sa s narastajúcim vekom odpútavame a ku ktorému sa v starobe opäť navraciame.

U detí (predškolační a deti prvého stupňa) je preto potrebné pracovať hlavne s pesničkami, trénovať ich spevný hlas, hudobné schopnosti, intonáciu a rytmus (Tichá A., 2005). U starších detí ako aj u dospelých klientov normálnych s telesným alebo duševným postihom začínajú dominovať jednotlivé hudobné nástroje, cez ktoré sú schopní tlmočiť svoje vnútorné nastavenie.

### **6.4. Metódy vyhodnocovania**

V tejto časti sa budeme zaoberať dvoma kvalitatívnymi prístupmi pri vyhodnocovaní muzikoterapeutickej praxe. Tieto prístupy sú použité v praktickej časti práce. Popis a praktické ukážky ďalších kvalitatívnych prístupov sú uvedené v prílohe 2.

Výskumnou stratégiou sa myslí vopred plánovaný postup, ktorý určuje priebeh výskumu, rozsah a kvalitu dosiahnutých výsledkov. Základným rozdelením výskumnej stratégie je na kvalitatívnu a kvantitatívnu, prípadne zmiešanú (Vymětal, 2004).

Pre kvalitatívnu stratégiu je príznačné, že uprednostňuje celostný prístup a skúma v prirodzených podmienkach. Hlavnými prostriedkami sú pozorovanie, rozhovor, analýza dokumentov atď. Často sa využíva aj dokumentácie pomocou audiovizuálnych pomôcok. V takomto type výskumu je nutné počítať so subjektivitou terapeuta, ktorý sa akokoľvek snaží byť objektívny, vždy dá do tohto výskumného procesu svoju osobnosť (Vymětal, 2004). V kvalitatívnom výskume je pomerne náročné určovať validitu a spoľahlivosť dát a ich zobecniteľnosť. Preto sa viac využíva pri skúmaní procesu terapie ako pri výskume efektu terapie (Kratochvíl, 2006).

#### **6.4.1. Paradigmatický model (PM)**

Termín paradigma zaviedol do filozofie Kuhn, 1997. Paradigmy sú obecné uznávané výsledky, ktoré v danej chvíli predstavujú pre spoločenstvo odborníkov model problémov a ich riešení (Škvaříček, Šed'ová a kol., 2007)

Paradigmatický model je kvalitatívnym modelom dávajúcim do súvislosti príčinu- jav- kontext. Zameriava sa bližšie určenie sledovaného javu. **Príčinné podmienky → jav → kontext → intervenujúce podmienky → stratégia konania a interakcie → následky**

Kódovanie je proces, ktorý zahŕňa operácie, pomocou ktorých sú údaje rozoberané, konceptualizované a opäť zložené novým spôsobom ( v praxi sa používajú otvorené, axiálne a selektívne kódovanie). V prípade paradigmatického modelu (PM) sa jedná sa o axiálne kódovaného, kedy sa v podstate realizujú nasledovné činnosti:

- Vytváranie súvislostí medzi kategóriami a sub-kategóriami
- Overovanie výrokov prostredníctvom údajov
- Rozvíjanie kategórie v zmysle ich vlastností podľa PM
- Spájame kategórie na úrovni dimenzií

Ide vlastne o hľadanie vzťahov a odhaľovanie typov vzťahov. Neustále sa vraciame k údajom a hľadáme dôkazy na potvrdenie alebo vyvrátenie našich úvah. Kým cieľom otvoreného kódovania rozčleňovanie pozorovanej skutočnosti na kategórie a sub-kategórie a odčlenenie podstatných informácií od nepodstatného „šumu“, cieľom axiálneho kódovania je **vytvoriť schémy fungovania pozorovaného javu**, procesu.

**Paradigmatický model** možno teda popísať nasledovne: (viď Kutnohorská J., 2009)

1. **Príčinné podmienky** - príčina, kedy k výskytu prišlo. Udalosti, alebo prípady vedúce k výskytu alebo vzniku javu.
2. **Jav** - je to, čo vyvoláva príčinné podmienky.
3. **Kontext** – jedná sa o konkrétny súbor vlastností, ktoré javu prináležia. Kontext je zároveň určitým súborom podmienok počas ktorého sú uplatňované stratégie jednania, alebo interakcie určené k zvládaniu, ovládaniu, vykonávaniu alebo reagovaniu na určitý jav.
4. **Intervenujúce podmienky** - sú to široké, obecné podmienky, ktoré ovplyvňujú stratégie konania, alebo interakcie (čas, priestor, kultúra, ekonomický status, stav techniky, zamestnania, história, individuálna biografia).
5. **Stratégie konania alebo interakcia** – sú procesuálne a ich prirodzenou vlastnosťou je vývoj. Môžu byť skúmané v zmysle následnosti, pohybu alebo zmeny v čase. Konanie alebo interakcie sú zámerné, cielené, konané z nejakého dôvodu a sú reakciou na jav alebo pokusom o jeho zvládnutie.
6. **Následok** – konanie alebo interakcie reagujúce na jav majú určité výsledky resp. následky. Následky môžu byť udalosti alebo situácie (skutočné, potenciálne, minulé, budúce) a vystopovanie týchto následkov je pre zakotvenú teóriu veľmi dôležité.

Výsledkom analýz je kauzálny model fungovania študovaného problému v realite. Z neho sa odvodí logické predpoklady, ktoré sa konfrontujú s empirickými údajmi. Metóda vyžaduje od výskumníka dostatočnú rozhladenosť v študovanej problematike, vyžaduje aj istú dávku fantázie, tvorivosti, ale aj vhodnú inšpiráciu.

#### **6.4.2. Hudba tela – česká muzikoterapeutická metodika**

Jedná sa o metodiku muzikoterapeutickej intervencie u klientov. Cieľom tejto metodiky je podpora, rozvoj a integrácia bio-psycho-sociálnych kompetencií u ľudí intaktných ako aj u ľudí s postihnutím telesným alebo duševným. Dielčimi terapeutickými cieľmi sú podpora a rozvoj *zmyslovej kooperácie a motoriky* (sluch, zrak, hmat, kinestéza, koordinácia, obratnosť, rovnováha), *mentálnych funkcií* (vnímanie časopriestoru, rozvoj pozornosti, myslenia a komunikácie), *osobnostných a sociálnych kompetencií* (sebapoznanie, sebarealizácia, párové a skupinové interakcie).

Súčasťou metodického postupu sú metodické fázy a spôsoby muzikoterapeutickej intervencie. Metodická fáza zahŕňa **3K-koordináciu, komunikáciu a kreativitu**. Medzi spôsoby muzikoterapeutickej intervencie patria **3S -stimulácia, spolupráca a seberealizácia** (Bricháčková a Vilímek 2008).

**Podporná úroveň** muzikoterapeutickej intervencie zahŕňa **koordináciu** – štrukturovanú, systematicky riadenú fázu terapeutického procesu, ktorá vedie k **stimulácii**. Terapeut primárne podnecuje a podporuje zmyslovú kooperáciu a psychomotorickú koordináciu klienta. **U vývojovej etapy** muzikoterapeutickej intervencie dochádza ku **komunikácii** - interaktívna, kooperatívna fáza terapeutického procesu, ktorá vedie **k spolupráci** medzi klientmi a terapeutom. Terapeutickým cieľom je podpora a rozvoj mentálnych funkcií a emočného prežívania klientov. **Pri integrálnej úrovni** muzikoterapeutickej intervencie dochádza ku **kreativite**. Je to sebeskúsenostná fáza klienta v rámci terapeutického procesu, ktorá je prepojená so **seberealizáciou**. Klient pri nej kreatívne ovplyvňuje priebeh skupinového diania a rozvíja svoje sociálne kompetencie (Beníčková, 2011).



## II. PRAKTICKÁ ČASŤ

### 7. HRY S HUDBOU, TANCOM A KRESLENÍM U DVOCH SKUPÍN PREDŠKOLÁKOV

Práca so skupinou 5-10 detí vo veku 1,5-3 roky, s asistenciou rodičov.

A. Štruktúra hodiny a zloženie skupiny

B. Porovnanie terapeutickej práce v dvoch skupinách a použitie paradigmatického modelu aplikovaného na skupinu

#### A. Štruktúra hodiny a činnosť na jednotlivých hodinách, zloženie skupiny

1. Uvítanie
2. Opakovanie starej látky
3. Nové veci
4. Zvieratko s ktorým sa zhovárame a ktoré s nami kreslí
5. Spoločné muzicírovanie, hra na telo
6. Opakovanie novej látky
7. Uspávanie zvieratka
8. Rozlúčková pieseň

Prepájanie jednotlivých činností príbehom alebo rozprávkou

Deti v tomto veku ešte nevyhľadávajú výrazne spoločnosť iných detí a v prítomnosti rodičov sa orientujú hlavne na nich. Pri spoločných hrách a činnosti sú ochotné tvoriť kruhové formácie, kde spoločne tancujú a spievajú

Pri rituály- zaspávaní zvieratka deti spoločne kolíšu postieľku so zvieratkom a zomknutosť skupiny sa tu prejavuje najvýraznejšie.

Práca s oboma skupinami prebiehala počas jedného polroka školského roka v intenzite 1 stretnutie za týždeň / na každú skupinu. Celkom prebehlo do 20 stretnutí t.j. spolu 40 stretnutí v oboch skupinách. Práca a výsledky v oboch skupinách sú preto porovnateľné.

#### Zloženie skupiny 1

Daniela, 21-25 mesiacov

Nina, 20-24 mesiacov

Márinka 22-26 mesiacov

Nataša 18-22 mesiacov

Samko 19-23 mesiacov

Jurko 32-36 mesiacov

Max 23-27 mesiacov

Lucka, 17-21mesiacov

Matúš 24-28 mesiacov

Miško 21-25 mesiacov

Ustálené návštevy aspoň 5-7 detí, zomknutá skupina. Skupina fungovala ako uzavretá skupina. Po prvých dvoch hodinách sa skupina ustálila, ďalšie deti do skupiny nepribúdali a vytvárali sa väzby medzi deťmi a rodičmi, ktorí pravidelne navštevovali hodiny.

### **Zloženie skupiny 2**

Davidko 22-26 mesiacov

Elka 16-20 mesiacov

Samko 19-23 mesiacov

Miška 18-22 mesiacov

Tobi 24-28 mesiacov

Tomi 29-33 mesiacov

Neustálený počet detí variácie 3- 6, skupina s individuálnym prístupom, ťažšie zvládnuteľná. Do skupiny pribúdali a odbúdali deti. Skupina by bola lepšie charakterizovaná ako čiastočne otvorená skupina.

### **B. Porovnanie terapeutickej práce v dvoch skupinách**

U oboch skupín prebiehala rovnaká činnosť, ktorá bola rozdielne prijímaná a spracovávaná. Atmosféra v skupine bola rozdielna.

#### **Paradigmatický model**

1. Jav: synchronicity a asynchronicita skupiny, úspešnosť práce v skupine
2. Príčinné podmienky: zloženie skupiny, veľkosť skupiny, vek skupiny
3. Kontext: otvorenosť/uzavretosť skupiny, vzájomne interakcie a spájanie detí pri hudbe, tanci v kruhu a znázorňovanie pesničiek v kruhovej formácii a spoločných rituáloch

4. Intervenujúce podmienky: spolupráca rodičov, prostredie a charakter jednotlivých lokalít, stálosť a nestálosť kritickej veľkosti skupiny
5. Jednanie/interakcie, dodržovanie/ narušanie pravidiel, posilňovanie vzájomných vzťahov, Stratégie: usmernenie rodičov
6. Následky: pravidelnosť/ nepravidelnosť návštev, premeny detí, stabilita skupiny, spokojnosť v skupine

### **Priebeh činností v dvoch skupinách**

**Prvá skupina** bola stabilizovaná a pracovala ako **uzavretá skupina**, v príjemnej atmosfére. Hodina mala spád a deti sa na hodinu tešili. Deti sa zúčastňovali privítacieho a uspávacieho rituálu, rozlišovali rytmické zmeny a dynamiku, veľmi ľahko sa ovládal chod skupiny. Reakcia na podnet sa vyvíjala v priebehu 2-3 mesiacov, dochádzalo k **synchronicite** skupiny. Deti pri tanci tvorili kruhovú formáciu. Menej smelšie deti sa zapájali do aktivity. Skupina sa tešila na činnosť. **Rodičia spolupracovali** veľmi ochotne.

Premeny niektorých detí v skupine

Jurko – postupne v skupine dospel do stavu staršieho, nedirektívneho vodcu

Max- v skupine sa stíšil a spolupracoval

Lucka- začala sa zapájať k činnostiam v skupine aj mimo mamu

**Druhá skupina** bola mierne **rozsynchronizovaná** a spoločné aktivity sa premenili na individuálne hranie sa s deťmi s rizikom väčšieho **chaosu na hodine**. Deti boli menej sústredené. Napriek tomu niektoré deti v skupine vykazovali výrazné premeny rýchle nastúpené nové zručnosti, strata úzkostných reakcií, radosť z hudby a rytmu (Miška, Elka), iné deti v skupine sa začali nudiť a vyrušovať, upriamovali na seba pozornosť (Tomi) a vytvárali asynchronicitu na hodine.

Premeny niektorých detí v skupine:

Miška- na začiatku chodenia do skupiny sa bála každej aktivity, reagovala na činnosti prenikavým pišťaním ( prvé 3-4 hodiny). Neskôr sa jej reakcie zmierili a začala sa na aktivity tešiť a reagovala nadšenými výkrikmi.

Tomi- zo začiatku ( prvé 3 hodiny) sa zapájal do činnosti. Postupom sedení začal vyrušovať, sťahoval na seba pozornosť Bez neprítomnosti mami sa do skupiny výraznejšie zapájal a neupozorňoval toľko na seba.

Elka – sledovala situáciu a postupne po cca 4 hodinách sa začala pridávať do skupiny

## **8. MUZIKOTERAPIA V EXPERIMENTÁLNEJ ŠKOLSKEJ DRUŽINE.**

### **Práca so skupinou 8-18 detí vo veku 8-10 ročných**

---

A. Zloženie skupiny, základné charakteristiky a riešené problémy

B. Rola terapeuta v skupinovej terapii

C. Priebehy jednotlivých sedení

1. sedenie . príprava a realizácia cvičení

4. sedenie, príprava a realizácia cvičení

7. sedenie, príprava a realizácia cvičení

#### **A. Zloženie skupiny, základné charakteristiky a riešené problémy**

**Zloženie skupiny** (najčastejšie sa vyskytujúce deti zo skupiny)

Vanesa ( navštevovala hudobnú , venovala sa spevu)

Vaneska (rada sa zapája do skupiny, čiastočný vodca, rada spieva, cvičí a pridáva sa k hrám)

Erika (aktívna, tvorivá)

Patrícia (výrazná, samostatná)

Nikol (skupina ju vylučuje, nechce sa s ňou hrať, ona sa chce stále zapájať)

Nikolka (tichá , šikovná, nespieva, bubnuje)

Peter (podriaďuje sa a reaguje poslušnosťou, skúša hrať na gitare)

Pavol (model, má sklon byť dokonalý, má záujem o hru na gitaru)

Miško (menší chlapec, nezbedník, rád vyrušuje, treba ho zapojiť)

Janka (načúvajúca, naviazaná na terapeuta)

Laura (tichá, nevýrazná)

Dáša- dvojičky (pozerajúce sa, málo sa zapájajúce)

Tamara - dvojičky(pozerajúce sa, málo sa zapájajúce)

Lukáš (usmiaty radostný – zvonkohra, bubon)

Marek (zaujali ho nástroje)

#### **Základné charakteristiky a riešené problémy**

Neprimerané správanie sa detí v školskom prostredí. Pri rozbere správania sme zistili tieto spoločné znaky u detí:

-nesústredenosť, slabá výdrž, poruchy pozornosti

- problémy s počúvaním a plnením príkazov
- impulzivita, vzdorovitosť
- nízka sebaúcta a značná frustrovanosť
- nejednoznačné nastavenie hraníc

Hlavný program bol zameraný na prácu s hlasom, rytmom, hudobnými nástrojmi, ako aj tréning sociálnych interakcií, skupinových hier, kresleniu a spoločnému hraniu príbehov. V hrách sme sa pokúšali viesť deti k empatii, tolerancii a k zodpovednosti za svoje správanie. Pri výbere aktivít sme vychádzali z aktuálneho stavu a potrieb detí. Po ukončení hlavnej aktivity deti mohli zhodnotiť program: čo sa im páčilo/nepáčilo, čo im vyhovovalo/nehovovalo, resp. čo by chceli robiť na ďalších hodinách.

### **Výhody skupinovej terapie.**

Povzbudenie a ocenenie nielen od terapeuta, ale aj od ostatných členov skupiny. Bezprostredná spätná väzba na aktuálne zmeny v správaní a kolektívna skúsenosť- zrkadlo skupiny. Medzi členmi sa vytvárali bližšie vzťahy.

Experimentálna školská družina má charakter otvorenej skupiny, to znamená, že počas školského roku bola možnosť pridať sa novým deťom resp. vystúpiť zo skupiny. Množstvo detí na terapii sa pohybovalo od 8 do 18.

### **Činnosti na jednotlivých hodinách, príprava a realizácia.**

V nasledujúcej časti uvádzam prípravy a realizácie vybraných hodín s deťmi, ktoré prebiehali v experimentálnej školskej družine.

#### **B. Úloha terapeuta v skupinovej terapii**

Experimentálna družina bola zriadená z podnetu hlasového pedagóga Jara Žiga. Tento človek založil a vedie na príslušnej ZŠ vlastnú hudobnú školu, venovanú individuálnej a skupinovej hre prevažne rockovej hudby.

**Pri práci v experimentálnej družine sme narážali na najčastejšie na nasledovné otázky. Uvádzam niekoľko postrehov a diskusií k práci so skupinou.**

#### **Ako udržať pozornosť v skupine detí? Je dosť ťažké, ale prvoradé**

Postrehy a rady hlavnej terapeutky - liečebnej pedagogičky Katky na prácu s tou istou skupinou detí. (Katka robí s deťmi arteterapiu, dramaterapiu a spoločné hlavne pohybové hry). „Dost' slušne to funguje, ale musím vynaložiť veľkú námahu... *vymyslieť niečo také aby*

*každý jeden mal záujem. V tom je to. Nedajú sa robiť s nimi niektoré veci, ktoré sú síce fajn ale viem, že to nebude pre všetkých... musím brať do úvahy, aké rôzne sú tam decka... preto staviam hodiny tak aby si každý slobodne mohol v tej hre nájsť to svoje*

Moje postrehy pri práci so skupinou

### **To čo som poznala a chcela použiť mi veľmi nefungovalo**

Prípravy , ktoré som chcela použiť boli viac-menej nepoužiteľné vo svojej primárnom náčrte. Nedalo sa použiť holé inštrukcie a zapojiť deti. Fungovalo to až vtedy, keď deti boli zapojené v nejakej konkrétnej hre, príbehu. Tam sa trochu priestor uvoľnil a dalo sa s nimi robiť. Až keď mi uverili a pristúpili na hru.

Dievčina Janka v skupine vôbec nechcela spievať. Bola zakríknutá. Začala však zrazu fungovať, keď som jej dala bubon a spýtala sa či by nás nedoprovodila. Vtedy sa z nej stala bubnovacia dračica.

### **Rady a pravidlá hlavnej terapeutky Katky**

**Najskôr je dobré deti najprv zdiagnostikovať** aby som vedela aké tam mám deti a na čo sa treba sústrediť. U týchto detí, ktoré sú trochu nesamostatné, si treba si uvedomiť, že potrebujú veľa mantinelov... treba im ich dopriať a postupne z nich uberať

**Najskôr presné inštrukcie** a veľmi jednoduché hry... a postupne odbúravať tie mantinely a viesť k samostatnosti, tvorivosti...

Treba určiť, čo majú robiť, inak sú stratené...

presne role, podporiť v nich čo majú radi a chváliť

nejaké pravidla čo si sami stanovia a pochváliť ich -to je dôležité tým začať a

trest za ich nedodržanie nech si tiež sami vymyslia...Nech každý dá návrh: trestom môže byť nejaký telocvik, recitácia, pesnička, povedať vtip... atď.

### **Moje postrehy pri práci so skupinou a diskusia s Katkou**

I: Kolektív najviac zabral na hru, ktorá sa ich dotkla- v minulom roku -Superstar. Možno by sa dalo skúsiť hru na orchester alebo na potápajúcu sa loď:-)

K: V Superstar mali jasné pravidla... ktoré už okukali nemuseli tvoriť samostatne vôbec nič a napodobňujú videné

I: Mali chuť napodobňovať a potom sme si zvolili hudobne hodnotenie- rytmom a gestami

K: Takže treba začať takýmito vecami a postupne z povrchnosti uberať a stále viac a viac stimulovať samostatnosť

I: Skúšali sme gestikuláciu aj rytmizáciu mien, tak akoby chceli aby ich niekto videl a po chvíľe úvahy z nich vyliezali celkom pekní človečikovia.

### **C. Priebehy jednotlivých sedení**

U jednotlivých sedení v časti realizácia bola použitá Hudba tela - česká muzikoterapeutická metodika (Břicháčková, Vilímek, 2008). Bližšie viď tiež časť 6.4.3

**1. sedenie . príprava a realizácia cvičení**

**4. sedenie, príprava a realizácia cvičení**

**7. sedenie, príprava a realizácia cvičení**

---

#### **1. sedenie**

##### **Príprava**

**Cvičenie: Pozorovanie zvukov okolo nás**

Mapovanie prostredia I. 15min. Naslúchanie zvukov v okolí. Reflexia 5 min ( čo sme počuli, čo z toho sa nám páčilo/nepáčilo, vadilo). Mapovanie prostredia II. 15 min. Ako to vyzeralo po prijatí a vstrebaní aj negatívnych foriem zvuku, reflexia 5 min

**Cvičenie: Komunikovanie pomocou zvukov vo voľnom prostredí**

(pomôcky rôzne hlavne rytmické nástroje a jednoduché melodické - Orffova škola)

Príprava 5min a chodenie po priestore a neverbálna komunikácia v skupine 10 min

Reflexia 10 min To iste v známej skupine 10min a reflexia 5 min

**Cvičenie: Výber nástrojov a komunikácia v priestore s nástrojmi 10min. Reflexia 10min**

**Cvičenie : Rytmizácia na telo a komunikácia** Noha, klap na nohu, rameno, rameno , klap na nohu, noha- 10 min, Posielanie signálov – rukami a nohami s počítaním, 5 min

#### **Realizácia a pozorovania aktivít v skupine**

**Cvičenie 1: Spev piesne, predstavovanie sa menom**

Ciele: Uvítanie a navodenie pozitívnej nálady

3K

Koordinácia - pohyb, sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - vytváranie hudobno-rytmických symbolov

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca - vzájomná interakcia detí v skupine

Seberealizácia - zapojenie detí v skupine

Pomôcky: gitara a viaceré rytmické nástroje

Priebeh: Deti sa posadili do kruhu, predstavila som sa im, zaspievala- predviedla som im pesničku spev/ gitara a ich úlohou bolo zaspievať svoje meno keď na nich príde rad.

Nakoľko klíma v skupine po predstavení sa a po pesničke nebola vhodná na tichú činnosť a nakoľko som videla veľký záujem detí o prinesené hudobné nástroje, v ďalšej časti sme sa venovali zoznamovaniu s hudobnými nástrojmi. Hovorili sme si čo o nich vedia, ktoré nástroje sa im páčia deti si skúšali jednotlivé nástroje

## **Cvičenie 2: Nástroje, hranie na nástroje, skúšanie gitary**

### **Poznávanie nástrojov a nástrojová komunikácia**

Cieľ: Zoznámiť sa s jednotlivými hudobnými nástrojmi

3K

Koordinácia - sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - vytváranie hudobno-rytmického prejavu

3S

Stimulácia - sluch, zrak

Spolupráca - vzájomné interakcia jednotlivca a skupiny

Seberealizácia - zapojenie detí v skupine

Pomôcky: Rôzne hudobné nástroje

Priebeh: Deti si vyberú hudobný nástroj a nejakým spôsobom skúšajú naň zahrať. S nástrojom po tom predstúpia pred každého člena skupiny a skúsia sa mu predstaviť. Na záver skúsia povedať ako ich vnímali ostatní, čo bolo pre nich príjemné a čo nepríjemné. Skupina vyhodnotí predstavenie, ktoré ju najviac zaujalo.



### **Cvičenie 3: Návnik piesne- melódia a rytmizácia na telo**

I have heard a mother bird - spev a hra na zvonkohre

Ciele: Návnik novej piesne, návnik rytmu a intonácie

3K

Koordinácia - pohyb, sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - tréovanie rytmicko- intonačných návykov

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca - vzájomná rytmicko- intonačná koordinácia

Seberealizácia - zapojenie detí v skupine

Pomôcky: zvonkohra, prípadne nejaký rytmický nástroj

Priebeh: Na tabulu sa napíšu slová, najprv si ich dvakrát prečítame. Potom terapeut predvedie pesničku aj s pohybom. Jedno z detí si skúsi doprovod na zvonkohru ( prípadne na bubon, ak nie je zvonkohra). Terapeut opakuje pesničku a ostatní sa pridávajú aj spevom aj pohybom.

### **Cvičenie 4. Hra na zvieratá a zvuky zvierat Oh Mc Donald had a farm**

Ciele: Vciťovanie sa do rolí, návnik pozornosti

3K

Koordinácia - sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - návnik rytmicko- intonačných symbolov

3S

Stimulácia - sluch, zrak

Spolupráca - vzájomná koordinácia

Seberealizácia - zapojenie jednotlivých skupín detí a vzájomné načúvanie

Priebeh: Deti sa rozdelia do viacerých skupín podľa zvierat. Jednotlivé skupiny zvierat dávajú pozor a keď príde ich zvieracia skupina, tak spievajú.

### **Cvičenie 5. Rytmická komunikácia v kruhu.**

Ciele: Koordinácia a upevňovanie rytmu, vzájomné načúvanie

3K

Koordinácia - sluch, pohyb- tlieskanie

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - tréovanie rytmických a koordinačných návykov

3S

Stimulácia - sluch, pohyb

Spolupráca - vzájomná rytmická koordinácia

Seberealizácia - zapojenie detí v tempe a rytme

Pomôcky: žiadne

Priebeh: Jedno z detí začne prvé a vytlieska rytmus. Ďalšie sa naňho pozerá a zopakuje, Potom sa otočí k ďalšiemu zo kruhu a vytlieska svoj rytmus. Ak sa počúvajúcemu nepodarí presne vytlieskať, opakuje predtlieskávač svoj rytmus. Tlieskame jedno resp. dve kolá

**Cvičenie 6. Relaxácia 15 min a reflexia relaxácie**

---

#### **4. sedenie**

##### **Príprava**

**Cvičenie :Nástroje a legendy**

Pobyť vonku, hľadanie nástroja, zistiť ako sa naň hrá a vytvorenie legendy 20 min,  
Predvedenie nástroja aj s legendou- sólo 15 min

**Cvičenie: Spoločná masáž:** Hra na autíčko v umyvárke a reflexia činností, 15 min

**Cvičenie: Pripraviť spoločnú hru s hudobnými prvkami a piesňami. Má sa jednať o hru, ktorú poznajú a sledujú - Hra na Superstar 30-40 min.** Rozdeliť deti na skupiny, prideliť im role a spustiť hru

##### **Realizácia**

**Cvičenie 1: Úvodná pieseň a rytmizácia mena a piesne, prezentácia mena v kruhu - zvukom a gestom -zväčša na 2 alebo 3 slabiky**

Ciele: Naladenie skupiny, navodenie atmosféry

3K

Koordinácia - pohyb, sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna a verbálna komunikácia

Kreativita - vytváranie rytmických schém v skupine

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca - vzájomná načúvanie detí v skupine

Seberealizácia - zapojenie pozornosti u detí v skupine

Priebeh: Spev piesne, dievčatá s dvojslabičnými a trojslabičnými menami naraz spievajú svoje meno, Chlapci s dvojslabičnými menami tiež spievajú naraz a vytlieskávajú svoje mená v rámci piesne. Rozdajú sa hudobné nástroje- zväčša rytmické (drievka, triangel, zvonkohra, rolničky, vajíčka, rumba gule), ktorými zúčastnené deti doprevádzajú skladbu

**Cvičenie 2. Hra: Ideme na SuperStar, musíme vyčistiť svoje auto (spoločná masáž).**

Ciele: Relaxácia a naladenie účastníkov na nasledovnú prácu

3K

Koordinácia - pohyb, sluch, hmat

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - vytváranie rytmických a hmatových vzorov v skupine

3S

Stimulácia - pohyb, sluch, hmat

Spolupráca - jeden vníma, ostatní realizujú umyvárku

Seberealizácia - každé dieťa si vyskúša skúsenosť byť hladkaný a hladkať

Priebeh: Umyvárka – koridor z účastníkov a jednotlivé autíčka hovoria ako sú zašpinené a čo chcú umyť. Umyvárka drhne, hladká a čistí rôzne časti zašpineného autíčka

Kontraindikácie : Autistické spektrum u dieťaťa

**Cvičenie 3: Hra na Superstar**

Ciele: Skúšanie viacerých rolí, vciťovanie sa

3K

Koordinácia - pohyb, sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna a verbálna komunikácia

Kreativita - vytváranie hudobno-rytmických symbolov, melodicko-rytmická prezentácia jednotlivcov

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca - vzájomná interakcie detí v skupine podľa role

Seberealizácia - prehrávanie role, hudobno- rytmická realizácia

Pomôcky: žiadne

Priebeh: V skupine sú porotcovia, diváci a účinkujúci. Porotcovia sa nahlásia a musia si zvoliť: kto sú (známi alebo neznámi porotcovia). Po krátkej príprave sa zvukom a gestom predstavujú. Dohodneme sa na 3 gestách, ktorými porotcovia budú hodnotiť účinkujúcich.

Účinkujúci sa medzitým pripravujú, čo budú spievať a to ako sa predstavia- slovne a gestom

Účinkujúci po jednom vystupujú so svojimi číslami a sú hodnotení porotou a divákmi- potleskom

**Cvičenie 4. Skúšanie nástrojov:** gitara, fúkacie nástroje, zvonkohra, kazoo

Ciele: Zoznámenie sa s novými nástrojmi a s ich zvukom

3K

Koordinácia - pohyb, sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - vytváranie melodických, rytmických a harmonických vzorov osobitne a v skupine

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca - zvuková interakcia, vzájomné vnímanie sa

Seberealizácia - zapojenie detí v skupine, zacielenie na vybraný nástroj

Pomôcky: Melodicko- harmonicko- rytmické nástroje: gitara, zvonkohra, flauta, bubienok, rumba gule, kazoo, gitara, triangel.

Priebeh: Deti si vyberú nástroj a krátko skúšajú jeho možnosti. Deti si nástroje sa na povel vymenia niekoľkokrát. V poslednom kole sa dohodnú kto si aký nástroj vyberie a skúšajú spoločné zvuky a rytmy na nástrojoch.

**Cvičenie 5. Opakovanie - spev piesne – melódia a rytmizácia.**

I have heard a mother bird - spev a hra na zvonkohre

Ciele: Opakovanie piesne, detailnejší nácvik rytmu a intonácie

3K

Koordinácia - pohyb, sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - tréovanie rytmicko- intonačných návykov

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca - vzájomná rytmicko- intonačná koordinácia

Sebarealizácia - zapojenie detí v skupine

Pomôcky: zvonkohra, prípadne nejaký rytmický nástroj

Priebeh: Text si najprv dvakrát nahlas povieme. Potom terapeut zaspieva pesničku aj s pohybom. Jedno z detí robí doprovod na zvonkohru ( prípadne na bubon, ak nie je zvonkohra). Terapeut opakuje pesničku a ostatní sa pridávajú spevom a pohybom.

### **Cvičenie 6. Zaverečné reflexie**

---

## **7. sedenie**

### **Príprava**

Pozn. Prípravy k cvičeniam 7.2.- 7.7. boli čerpané z knihy Amtmannova a kol. Aplikovaná muzikoterapia, 2007. Prípravy boli spravené na 2 hodiny. V časti realizácia boli vybrané a upravené niektoré z hier.

### **Cvičenie 7.1. Úvodná pieseň - NA LJUBLINSKÝ RÝNOK gitara a putujúci bubienok**

...čo sa volá —.... dotyčná osoba zaspieva svoje meno a súčasne ho aj zabubnuje, potom posunie bubienok ďalej

### **Cvičenie 7.2. Rozohrievacia aktivita**

#### **Štart rakety**

vek: deti od 8 rokov

ciele: uvoľnenie napätia

#### **pomôcky: stôl**

priebeh: Deti sedia na stoličkách okolo veľkého stola. Terapeut predvádza činnosť, deti ho napodobňujú. Hra začína bubnovaním prstami o stôl, najskôr zvolna a ticho, potom stále rýchlejšie a hlasnejšie. Potom nasleduje udieranie dlaňami na stôl alebo klopanie, takisto stále rýchlejšie a hlasnejšie. Hra pokračuje dupaním, opäť spočiatku zvolna a ticho, potom stále rýchlejšie a rýchlejšie.

Nasleduje tiché bzučanie, ktoré postupne prejde do hlasného kriku. Hluk a pohyb sa stále stupňuje, až nakoniec deti vyskočia zo svojich miest a s krikom vyhadzujú ruky do vzduchu - raketa odštartovala. Postupne sa deti znovu posadia, ich pohyby sa upokoja, hluk tiež

odznieva. Nakoniec je počuť len bzučanie, ktoré je stále slabšie, až celkom prestane- raketa zmizla v oblakoch.

poznámka: Hru si deti párkrát prehrávajú pod vedením terapeuta. Keď si osvojili sled jednotlivých činností a ich vykonávanie sa do určitej miery zautomatizovalo, môžu hru zopakovať bez terapeuta s plným nasadením energie.

### **Cvičenie 7.3. Náplň hodiny – aktivity, hry so spevom**

#### **Spievajúce dvojice - variant**

vek: od 7 rokov

pomôcky: šatky

ciele: -cvičenie sluchovej diferenciácie

-rozvíjanie zmyslu pre intonáciu

-sebapresadenie

-upriamanie pozornosti na určitý podnet (selekcia podnetov)

priebeh: Deti sa rozdelia do dvojíc. Každá dvojica si zvolí nejakú pieseň. Úlohou terapeuta je dbať na to, aby si každý pár vybral inú pesničku. Keď sa deti dohodli, šatkou si prekryjú oči. Potom páry terapeut jemne premieša v priestore. Na vopred dohodnuté znamenie (napr. úder do bubna) začnú všetky deti naraz spievať. Úlohou detí je nájsť pomocou sluchu svoj pár. Nájdená dvojica si odokryje oči, prestane spievať a postaví sa bokom. Ostatné deti v hre pokračujú, až kým sa nenájdu všetky páry. Odporúčanie: začíname hrať len s dvoma dvojicami, postupne sťažujeme orientáciu sluchom stúpajúcim počtom zúčastnených dvojíc.

Obmena: tvoríme trojice

### **Cvičenie 7. 4. Náplň hodiny – aktivity, hry s rytmom**

#### **Skrytý predmet**

vek: od 5 rokov

ciele: -trénovanie pozornosti

-rozvoj neverbálnej komunikácie

-rozvoj spolupráce v skupine

pomôcky: žiadne

priebeh: Jeden dobrovoľník alebo náhodne, napr. vyčítankou určené dieťa, vyjde za dvere terapeutickému miestnosti. Medzitým zvyšné deti so skupiny skryjú dohodnutý predmet. Keď

dieťa vstúpi a začne sa pohybovať po miestnosti, deti mu hrou na telo naznačujú polohu skrytého predmetu. Ak sa dieťa, ktoré hľadá hračku pohybuje v dobrom smere, jeho „navádzači“ vyvíjajú rýchlejší a intenzívnejší rytmus. Naopak, čím je dieťa od miesta úkrytu ďalej, alebo tempo a sila hry je pomalšia a slabšia. Po úspešnom nájdení predmetu dieťa určí svojho nasledovníka.

obmena: Nasmerovať dieťa na miesto úkrytu je možné rôznymi spôsobmi. Napr. tleskanie znamená správny smer, dupanie nesprávny. Lúskanie môže naznačovať správny, plieskanie o stehná nesprávny smer, atď.

### **Cvičenie 7.5. Náplň hodiny – aktivity, hry s hudobnými nástrojmi**

#### **Hudobné hádanky**

vek: od 9 rokov

ciele: - rozvoj priestorového vnímania

- sluchovej percepcie

- jemnej i hrubej motoriky

pomôcky: ozvučné drievka, triangel

priebeh: Jedno dieťa so skupiny (náhodne vybraté, alebo dobrovoľník) má zaviazané oči. Ostatné deti sa vo vyhradenom priestore terapeutickej miestnosti voľne rozostavia. Každé dieťa má v ruke ozvučné drievka, s výnimkou jedného, ktoré hrá na triangel. Na terapeutov signál začnú všetky deti naraz hrať na svojich nástrojoch improvizovaný rytmus. Úlohou „nevidiaceho dieťaťa“ je prechádzať sa medzi „hudobníkmi“ a pokúsiť sa podľa zvuku nájsť dieťa, ktoré hrá na odlišnom hudobnom nástroji ako tie ostatné. Ak si myslí, že našlo tú správnu osobu, dotkne sa jej rukou a vyriekne meno hudobného nástroja, ktorý sa líši od ostatných.

### **Cvičenie 7. 6. Náplň hodiny – aktivity, hudobno-pohybové hry**

#### **Hra na „orchester“**

vek: od 7 rokov

ciele: - aktivizácia adaptačných mechanizmov

- stimulácia vôľových vlastností

- sociálne učenie

pomôcky: Orffovo inštrumentárium, vyberieme dve obľúbené pesničky (Tisíc krokov od spomienok, Vianoce...), nástroje- gitary, basy, klávesy, bicie, spev.

priebeh: Každé dieťa si ľubovoľne zvolí nejaký hudobný nástroj. Terapeut, „dirigent“ oboznámi členov „orchestra“ s pravidlami hry. Orchester môže sprevádzať reprodukovánú hudbu svojou hrou len vtedy, ak dirigent diriguje so zdvihnutými rukami vo výške pliec. Ako náhle dirigent pripaží, deti tvoriace orchester prestanú hrať. Keď dirigent ukáže rukou na niektoré z detí, dieťa začne sólovo sprevádzať hudbu, až kým dirigent znova nepripaží ruky. Terapeut môže ukázať aj na dve od seba vzdialené deti súčasne. Dirigent využíva možnosti dynamických konfrontácií sólovej a skupinovej hry detí s následným prerušením ich inštrumentálnej aktivity do konca hudobnej nahrávky.

### **Cvičenie 7. 7. Ukončenie aktivít- - záverečná relaxácia, hry na pohybové uvoľnenie a relaxáciu**

#### **Ostrov**

vek: od 7 rokov

ciele: - aktívna relaxácia

- rozvoj hudobného sluchu

- rozvoj fantázie

pomôcky: Orffovo inštrumentárium, deky, podložky

priebeh: Deti ležia na zemi na chrbte tak aby vytvárali kruh. Hlavy smerujú do vnútra kruhu, nohy smerom von. Deti ležia v dostatočnej vzdialenosti od seba, aby sa navzájom nedotýkali. Ich úlohou je plniť pokyny terapeuta a predstavovať si ním prezentované obrazy. Terapeut príbeh dopĺňa hrou na nástroje. Motivačný príbeh znie: *Sme na pustom exotickom ostrove, ďaleko od civilizácie. Ležíme na pláži a vychutnávame si lúče slnka ktoré nás zohrievajú* (jednoduchá improvizácia na klavíry, príjemného a pomalého charakteru). *Slnečné lúče cítime na rukách, na nohách a postupne na celom tele. Počúvame šumenie mora* (hra na rain-stick). Terapeut zadá pokyn aby sa deti pochytili za ruky a spoločne vyjadrili pohyb morských vln. *Pomaly začína fúkať príjemný, teplý vetrík* (hra na ozvučené vajíčko). Deti sa pustia a svojimi rukami individuálne znázorňujú pohyb vetra. Intenzita a rýchlosť zvuku ozvučeného vajíčka sa mení. *Začína zapadať slnko* (zostupná melódia pri hre na čínsky vietor) *a nám začína byť na pláži zima. Pošúchame si celé telo* (šúchanie na blanu ručného bubienka). *Z pláže pomaly odchádzame* (hra na ozvučené paličky). Terapeut vyzve deti aby znázornili odchod z pláže pohybom nôh, pričom stále ostávajú ležať. *Prichádzame domov a keďže sme veľmi unavení uložíme sa hneď spať. Je nám príjemne teplúčko, postupne upadáme do spánku.* Každé z detí si nájde príjemnú polohu, a nechá svoje myšlienky voľne plynúť.



## **Cvičenie 7. 8. Záverečná reflexia s trianglom**

Čo sa vám najviac páčilo a prečo? Čo sa vám nepáčilo a prečo?

### **Realizácia**

Príprava bola modifikovaná podľa aktuálneho zloženia skupiny. V skupine sa vyvinula tendencia spievať obľúbené piesne. Tak som do hodiny zaradila spev známych piesní v podobe hier.

### **Cvičenie 1. Úvodná pieseň - Na Ljublinský rýnok gítara a putujúci bubienok**

...čo sa volá —.... dotyčná osoba zaspieva svoje meno a súčasne ho aj zabubnuje, potom posunie bubienok ďalej

### **Cvičenie 2. Rozohrievacia aktivita**

#### **Štart rakety- hry s rytmom a dynamikou**

Ciele: uvoľnenie napätia, zahrievacia aktivita pre ďalšiu prácu

3K

Koordinácia – pohyb - ruky, sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - vytváranie hudobných vzorov pre jednotlivé predstavy

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca - vzájomná koordinácia detí v skupine

Seberealizácia - zapojenie detí v skupine

Pomôcky: stôl

Priebeh: Deti sa rozostavili okolo lavice a po spoločne sme v pomalom tempe začali bubnovať prstami. Motory sa začínajú pomaly spúšťať. Postupne sme začali bubnovať celými rukami pravidelne a nahlas. Motory sa zapli. Potom stále rýchlejšie a hlasnejšie sme bubnovali a motory sa spustili naplno. Nakoniec sme pridali dupot, to rakety vystrelila z rampy a posilnili sme to krikom. Chvíľu sme dupali, kričali a potom postupne začali stišovať až kým sme neskončili tichými údermi prstov. Raketa už zaletela ďaleko.

Hru sme si dvakrát prehrali. Deti ju zahráli druhýkrát sami..

### **Cvičenie 3. Náplň hodiny – aktivity, hry s rytmom a hra na telo**

#### **Skrytý predmet**

Ciele: - trénovanie pozornosti a postrehu

- rozvoj neverbálnej komunikácie

- rozvoj spolupráce v skupine

3K

Koordinácia - pohyb, sluch, zrak

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia

Kreativita - vytváranie hudobno-rytmických symbolov a ich používanie v skupine

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca - vzájomná spolupráca detí v skupine, terapeut- deti

Seberealizácia - zapojenie detí v skupine, zacielenie

Pomôcky: vlastné telo

Priebeh: Jeden dobrovoľník vyjde za dvere z miestnosti. Medzitým zvyšné deti so skupiny skryjú dohodnutý predmet a dohodujú si signalizáciu - hru na telo.

Keď dieťa vstúpi a začne sa pohybovať po miestnosti, ostatné deti mu hrou na telo naznačujú polohu skrytého predmetu. Ak sa dieťa, ktoré hľadá schovaný predmet pohybuje v dobrom smere, jeho „navádzači“ vyvíjajú rôznu hru na telo.

Dohodnuté sú nasledovné spôsoby hry na telo, ktoré vymyslela skupina a ktoré si má hľadač zapamätať:

Hra na líca - zima

Hvízdanie, obdivné - dobrý smer

Lúskanie - teplejšie

Dupanie, rôzne rýchle- teplo

Potlesk - cieľ blízko, horí

### **Cvičenie 4. Náplň hodiny – aktivity, hudobno-pohybové hry**

#### **Hra na „orchester“- modifikácia**

Ciele: - aktivizácia adaptačných mechanizmov

- stimulácia vôľových vlastností

- sociálne učenie

3K

Koordinácia - sluch, končatiny

Komunikácia - vzájomná neverbálna komunikácia v časti skupiny, v celej skupine

Kreativita - spájanie hudobných úsekov, skupinová hra a vylad'ovanie

3S

Stimulácia - sluch, pohyb, zrak

Spolupráca -vzájomná spolupráca detí v časti a v celej skupine, spolupráca s terapeut-dirigentom

Seberealizácia- zapojenie všetkých detí v skupine

Pomôcky: Hra na telo, bicie nástroje bubon, vajíčka, rumba gule, doprovod gitara

Priebeh: Vyberieme jednu obľúbenú pesničku: „Láska je tu s nami“ s ktorou nacvičíme text, rytmus a spev. Terapeut, „dirigent“ oboznámi členov „orchestra“ s pravidlami hry. Rozdelíme skupinu na 3 menšie skupiny. 1.skupina robí rytmus nohami - dupanie, 2 skupina rytmus na bubienok alebo rumba gule, 3. skupina spieva.

Orchester si po jednom skúša svoje party, postupne spolu hrajú 2 skupiny, nakoniec sa pridá tretia skupina. Skupiny sú rôzne dirigované 1., 2., 3., 1 a 3, 2 a 3., všetci naraz.

### **Cvičenie 5. Ukončenie aktivít- - záverečná relaxácia, hry na pohybové uvoľnenie a relaxáciu , Ostrov**

Ciele: - aktívna relaxácia

- rozvoj hudobného sluchu

- rozvoj fantázie

3K

Koordinácia - sluch, predstava

Komunikácia - so svojim vnútorným svetom

Kreativita - vytváranie hudobno - vizualizačných predstáv

3S

Stimulácia - sluch, predstava

Spolupráca - vnímanie ostatnej skupiny počas existencie samého v sebe

Seberealizácia - práca s hudobno- vizuálnymi predstavami, relaxácia

Pomôcky: relaxačná nahrávka, deky, podložky

Priebeh: Deti ležia na zemi na chrbte a ležia v dostatočnej vzdialenosti od seba, aby sa navzájom nedotýkali. Ich úlohou je ponoriť sa do relaxácie a predstavovať zažívať si obrazy, ktoré nám hudba evokuje. Deti si mali predstaviť dovolenkový čas a čo všetko vidia pri hudbe. V hudbe sa objavuje šum mora, jeho príboj a skladba má pomalé plynúce tempo. Po dokončení skladby rozprávali deti svoje zážitky, ako im bolo na dovolenke.

### **Cvičenie 6. Záverečná reflexia s trianglom**

Čo sa vám najviac páčilo a prečo. Čo sa vám nepáčilo a prečo

## **9. MUZIKOTERAPIA V CENTRE PRE ROZVOJ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA– KRÍDLA**

**Práca so skupinou 4-10 dospelých kompenzovaných psychiatrických pacientov v ambulantnej liečbe vo veku 25-55.**

### **Priebeh sedenia (sedenie druhé)**

Dlhodobý cieľ: pracovať s vlastným sebahodnotením

Krátkodobý cieľ: Získať dôveru skupiny, zapojiť jednotlivcov do skupiny, sledovať premeny sebahodnotenia vplyvom skupiny.

Pozn. Príprava a realizácia sa prekrývali natoľko, že v nasledujúcej časti uvádzam len priebeh sedenia.

### **Zloženie skupiny**

Jaroslav  
hudobník  
Milan  
Ľubka  
Janko  
Tibor

### **Cvičenia a priebeh**

Na stôl som rozložila hudobné nástroje a spomenula že každý si môže zobrať ten, ktorý sa mu páči, alebo ktorý chce vyskúšať. Skupina si ihneď rozobrala nástroje a začali si ho hneď skúšať. Atmosféra nebola chaotická, skôr tvorivá

Hudobník vystriedal najviac nástrojov. Janko používal opäť bubienok a pribral kastanety, požičiavali si ich s Tiborom. Ľubka si vybrala triangel a spôsobovalo jej radosť do neho búšiť. Milan začal hrať na zvonkohru. Hudobník na fúkaciu harmoniku. Do rozohrávania som začala hodinu.

### **Cvičenie 1. Predstavenie sa- pieseň.**

Ciele: Predstaviť sa a predviesť seba kto som pomocou vzťahu k svojmu menu

Pomôcky: bongá

Inštrukcie a priebeh: Bubienok koluje po jednotlivých členoch skupiny. Počas pesničky každý si zahrá na bubienku (bongách) a potom trikrát predstaví svoje meno.

### **Cvičenie 2. Spev piesne Ej padá, padá rosička**

Ciele: Pohrať sa s melódiou a rytmom piesne, naladiť sa na seba a na skupinu

Inštrukcie a priebeh: Spievame pieseň Ej padá, padá rosička. Pri speve piesne ju najprv hmkavo, v ďalšej slohe robíme zmeny v dynamike a tempe.

Pozn. Nakoľko mala skupina chuť ešte spievať, pridali sme ešte jednu ďalšiu pesničku.

### **Cvičenie 3. Spev piesne Na Kráľovej holi**

Ciele: precvičiť dynamiku piesne a zapájanie pozornosti a vnímavosti všetkých členov skupiny

Inštrukcie a priebeh: Spievame pieseň Na Kráľovej holi. Najprv si opakujem slova. Potom zaspievame pieseň a v ďalších slohách sa hráme opäť s dynamikou. Jedna sloha potichu, ďalšia sloha nahlas. Snažíme sa v skupine navzájom počúvať. Piesne spievame s gitarou.

### **Cvičenie 4. Predstavovanie, zahratie seba, čo sa mi páči**

Ciele: Sebareflexia v skupine, nastavovanie zrkadla, hľadanie sebauvedomania

Pomôcky: Hudobné nástroje melodicko - rytmické

Priebeh: Pomocou hudobného nástroja, spevu, zvuku, rytmu predvedie jeden človek seba, nejakú jemu príjemnú aktivitu. Ostatní ho kopírujú, zahrajú ako ho vidia zvukom, grimasou, rytmom – skupina napodobňuje.

Ako som sa cítil, čo mi vadilo

Jaroslav -rýchle údery na bongá

Lubka - búšenie do triangu

Milan -flauta

Hudobník- vytriasanie rúk, zdvíhanie a spúšťanie, s tekvicou

Janko- bubienok

Tibor- hra na gitare

V závere účastníci zreflektujú čo im vadilo a čo im bolo príjemné

### **Cvičenie 5. Rozohrievacia technika – kónské dostihy**

Ciele: Zbavenie sa negatívnych emócií, plné upriamenie pozornosti na aktivitu

Jednotliví členovia skupiny občas navštevujú kone a jazdia na nich. Zahrali sme sa preto na kónské dostihy.

Pomôcky: žiadne

Priebeh: Nasadli sme na kone a vydali sa cvalom po členitej dostihovej dráhe, skákali sme cez prekážky, predierali sa lesom, prechádzali popri tribúny. Bol to náročný výkon, ktorý nás značne zadýchal, uvoľnil a udržal pozornosť počas celého preteku.

### **Cvičenie 6. Voľná fantázia, práca s rytmom a dynamikou, hudobný doprovod obrazov**

Ciele: Práca s hudobnými predstavami, rytmom a tempom

Pomôcky: rytmické nástroje, stôl, vlastné telo, gitara

Priebeh: Prechádzame sa po lúke, okolo jazera. 4/4 takt je udávaný búchaním na stôl, na bongá, na stehna alebo gitaru. Kráčame pomaly do kopca ťažko v 2/4 takte. Keď vyjdeme na kopec rozhliadneme sa, zastaneme, prestaneme chvíľu počítať doby. Potom sa rozbehneme pozvoľna a stále rýchlejšie z kopca- (rýchly 2/4 takt). Dobechneme na lúku, kde si zatancujeme (valčík 3/4 takt).

Hudobné predstavy: Z lúky sa premiestnime na miesto kde by ste chceli byť - predstava mora (Španielsko, Taliansko) – jemný príboj, búrlivé more, búrka (rýchle flamengo) a upokojenie (valčík). Od mora sa presuniem späť na lúku, prejdeme okolo jazera späť do miestnosti sem k nám na stoličku.

### **Cvičenie 7. Voľné hranie**

Ciele: Prepojiť skupinu cez vnímanie spoločného rytmu

Pomôcky: Plastové fľaše- búchanie a fúkanie do fliaš, bongá, zvonkohra, gitara

Priebeh: Pri voľnom hraní sme sa odrazili od jednoduchého základného rytmu, ktorý sme začali rozohrávať. Použili sme búchanie a fúkanie do plastových fliaš, na bongá a na nohy. V závere hrania som pridala gitaru s jednoduchou melódiou a hranie nakoniec ukončila.

### **PAUZA**

10 minútová pauza, vyvetrania, prejdenie sa

### **Cvičenie 9. Závěrečná píseň - Trávička zelená**

Ciele: Navodenie pozitívneho stavu a uvoľnenie sa od predošlých aktivít

Pomôcky : gitara

Priebeh: Spev piesne trávička zelená s pohybom. Vytriasanie rúk, vstávanie, sadanie, vytriasanie nôh.

### **Cvičenie10. Záver a hodnotenie:**

Viackrát v skupine zaznelo že neboli spokojní so sebou, lebo si myslia že nevedia dobre hrať na nástroj Janko , hudobník. Keď som sa ich spýtala čo sa im páčilo, hovorili že hranie bolo pre nich príjemne a celé sa im to páčilo. Hudobníka najviac potešilo keď mohol predvádzať seba a ostatní ho opakovali a Jaroslavovi sa páčilo že bude môcť čítať svoju religióznu básničku, Milanovi sa páčila flauta na ktorú hral, Ľubka bola obecne spokojná.



## Záver

V práci pri vytváraní sedení a ich realizácií v skupine som sa snažila pracovať s nasledovnými otázkami: čo je možné zrovnávať u skupín s ktorými som mala možnosť pracovať? V čom sú hlavné charakteristiky a rôznorodosť skupín? Čo sa s nimi dá robiť, ako majú byť sedenia vytvorené a čo sa s nimi nedá realizovať. Aké ciele možno riešiť v jednotlivých skupinách a aké sú obmedzenia?

U malých detí do 3 rokov boli porovnávané 2 skupiny, ktoré pracovali súbežne v dvoch materských centrách v rôznych lokalitách mesta. Ako vplývali jednotlivé sledované faktory na celkový priebeh skupinového stretávania a hudobného rastu detí? Prvá skupina pracovala kompaktnjšie čo mohlo súvisieť s vekových zložením detí, s veľkosťou skupiny a s vytvorením skupinového jadra minimálne 6 -7 detí. Čo sa týka premien jednotlivých detí tak u oboch skupín dochádzalo k výraznejším zmenám skupinového správania u vybraných detí. Zhrnutie je urobené v praktickej časti 1.

U detí na ZŠ v experimentálnej školskej družine som porovnávala zmeny v celkovej komunikácii detí medzi sebou navzájom a k tomu boli vyberané aj cvičenia. Práca v takejto skupine bola aj prácou na získavaní skúsenosti a terapeutických zručností pri práci s veľkou skupinou: Ide čiastočne o vyšpecifikovanie, čo na skupinu platí, aké sú možnosti stimulovať jednotlivcov skupiny k spoločnej interakcii a k vzájomnému rešpektu jednotlivých členov? Táto skupina je spracovaná v praktickej časti 2.

Tretia skupina dospelých je veľmi vďačnou skupinou. Je to skupina s ktorou sa robí veľmi dobre. Skupina spolupracuje a zapája sa, dajú sa s ňou realizovať pripravené cvičenia. Táto skupina je spracovaná v praktickej časti 3.

## Summary

The thesis „**Group therapy and its application in different music therapy groups**“ summarises work with three different groups.

In small children there were compared group work and musical changes in two groups of pre-school children. In group of basic school children was used several musico-therapeutical excercices for improving group communication and well being of individuals. In third grup it was show musico-therapeutical work with adult ambulant patients to activate clients, improve their self - esteem and self-safistaction.

## Zoznam literatúry

1. Amtmannová Elena, Jarošová Eleonóra, Kardoš Tímea (2007) Aplikovaná muzikoterapia ISBN 978-80-969813-7-3, EAN 9788096981373  
online: <http://web.t.com.sk/prolp>
2. Beníčková Marie (2011) Muzikoterapie a specifické poruchy učení, Grada
3. Bricháčková Marie a Vilímek Zdeněk (2008) Možnosti využití muzikoterapie v základní škole speciální, Institut pedagogicko- psychologických poradenství ČR
4. Butler T. and Fuhriman A. (1983) Curative Factors in Group Therapy: A Review of the Recent Literature.
5. Cochran 's reviews (www. thecochranlibrary.com)
6. Felber R., Reinhold S., Stuckert A. (2005) Muzikoterapie, Terapie spěvem, Fabula
7. Foulkes, S.H. (1990) Access to unconscious processes in the group analytic group. In Selected Papers: Psychoanalysis and Group Analysis (eds S. H. Foulkes & M. Pines). London: Karnac.
8. Garland, C. (1982) Group analysis: taking the non-problem seriously. Group Analysis, 15: 4–14.
9. Harrison T. and Clarke D. (1992) The Northfield experiments. British Journal of Psychiatry 160: 698-708. <http://bjp.rcpsych.org/cgi/content/abstract/160/5/698>
9. Košálová Klaudia (2006) online:  
<http://www.klaudikaomuzikoterapii.estranky.cz/clanky/hudobna-terapia-vo-vyucovacom-i-v-mimovyucovacom-prostredi-u-ziakov-mladsieho-skolskeho-veku-s-poruchou-pozornosti.html>
10. Kratochvíl, Stanislav (2006). Základy psychoterapie. Praha: Portál.
11. Krček Josef (2008) Musica Humana, Fabula.
12. Kutnohorská Jana (2009) Výzkum v ošetrovatelství, Grada, str. 69-71.
13. McRoberts Chris, Burlingame Gary M., and Hoag Matthew J. (1998) Comparative Efficacy of Individual and Group Psychotherapy: A Meta-Analytic Perspective Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 2 (2):101-117.
14. Montgomery C. (2002) Role of dynamic group therapy in psychiatry Advances in Psychiatric Treatment, 8(1): 34-41.
15. Moreno, Jacob L. (1951) Sociometry, Experimental Method, and the Science of Society. Ambler, PA: Beacon House. (Also in. "An Experimental Approach to Organization Development 7th 2005, ed."Brown, Donald R.and Harvey, Don. P. 134).

16. Moreno Joseph J. (2005) Rozehrát svou vnitřní hudbu (Muzikoterapie a psychodrama), Portál.
17. Nicholas Mary W. (1984) Change in the context of group therapy.
18. Pines, M & Schlapobersky, J. (2000) Group methods in adult psychiatry. In *New Oxford Textbook of Psychiatry* (ed. M. Gelder). Oxford: Oxford University Press.
19. Rieger Zdeněk (2007) Lod' skupiny, Portál.
20. Spracovanie a interpretácia údajov, Paradigmatický model (2008),  
online: <http://pdfweb.truni.sk/fak/katedry/kpaep/>
21. Škvaříček, Šed'ová a kol. (2007) Kvalitativní výskum v pedagogických vědách, Portál.
22. Tichá Alena (2005) Učíme děti zpívat, Portál.
23. Tyllitski, C. J. (1990) A meta-analysis of estimated effect sizes for group versus control treatments. *International Journal of Group Psychotherapy*, 40: 215–224.
24. Tschuschke, V. & Dies, R. R. (1994) Intensive analysis of therapeutic factors and outcome in long-term inpatient groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 44: 185–208.
25. Vymětal, J. a kol. (2004) Obecná psychoterapie, Praha, Grada Publishing.
26. Wigram T, Pedersen I.N., Bonde L.O. (2002) A Comprehensive guide to Music Therapy (Theory, Clinical Practice, Research and Training). Jessica Kingsley Publishers Ltd UK.
27. Wigram Tony (2010) European Music Therapy Congress, Abstract book, Cadiz.  
[www.musictherapy2010.com](http://www.musictherapy2010.com)
28. Yalom I.D. and Leszcz M. (2005) The Theory and Practice of Group Psychotherapy, 5th edition, Basic Books. (Older version: Yalom, I. D. (1970) New York: Basic Books).
29. Zeleiová Jarmila (2002) Muzikoterapia - dialóg s chvením, Ústav hudobnej vedy SAV.

## PRÍLOHY

Príloha 1

Príloha 2

## PRILOHA 1

### MUZIKOTERAPEUTICKÉ SETKÁNÍ ve stacionáre VELETA - násluchy

#### A. Zápis lektora Mgr. Petra Škrance zo skupinového muzikoterapeutického stretnutia, Brno 27. 7. 2010

##### **Program:**

###### Úvod

- Cvičení
  - Tleskání v kruhu
  - Dupání v kruhu
  - Nohy v rytmu
  - Vlák se rozjíždí
    - Přestávka
  - Píseň Zamanquaza
  - Cvičení s bubnem
  - Písně na přání s kytarou

**Lektor setkání:** Mgr. Petr Škranc - speciální pedagog, absolvent Akademie Alternativa

**Náčuvy:** RNDr. Ima Dovinová – studentka Akademie Alternativa, Julka-študentka speciální pedagogiky

##### **Popis jednotlivých cvičení:**

###### **Název: Tleskání v kruhu**

**Postup:** Klienti sedí v kruhu na židli a jsou terapeutem vyzváni, aby jeden po druhém jedenkrát tleskli.

**Obměna:** Klienti dělají totéž cvičení s tím rozdílem, že když některý z klientů tleskne dvakrát, změni směr tleskání.

**Cíl:** Vnímání způsobu tleskání ostatních klientů ve skupině, vnímání rytmu.

**Pomůcky:** Žádné.

**Prostředky:** Zvuk, rytmus.

**Indikace:** Dospělé osoby s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením.

**Kontraindikace:** Osoby s agresivitou, osoby s psychiatrickým onemocněním.

###### **3K:**

**Komunikace:** Vzájemná neverbální komunikace klientů ve skupině.

**Koordinace:** Pohybová, sluchová, zraková.

**Kreativita:** Dynamika tleskání každého jednotlivého klienta ve skupině.

###### **3 S:**

**Stimulace:** Sluch, zrak, pohyb.

**Seberealizace:** Začlenění každého klienta do společné práce ve skupině.

**Spolupráce:** Terapeut-klient, vzájemná spolupráce klientů ve skupině.

**Projevy klientů:** Klient Josef (starší neurotický pán), tleská několikrát za sebou. Ne pouze jednou, jak je požadováno. Klientka Věra (starší apatická paní) také tleská několikrát za sebou. Těmto dvěma klientům jsme se společně snažili vysvětlit, že mají tlesknout pouze

jednou, ale nepomohlo ani vysvětlení ani předvedení praktické ukázky. V projevech ostatních klientů nebylo zaznamenáno žádné zvláštní chování.

**Název: Dupání v kruhu**

**Postup:** Klienti sedí v kruhu na židlích a jsou vyzváni terapeutem, aby každý z nich jedenkrát dupnul oběma nohama na zem.

**Obměna 1** – klienti provádí cvičení ve stoje a dupou zvlášť levou a pravou nohou.

**Obměna 2** – klienti provádí cvičení s tím rozdílem, že kdo z klientů dupne dvakrát, změní směr dupání.

**Cíl:** Uvedení dolních končetin do rytmického pohybu, vnímání rytmu, osvojení dupání ve správném pořadí po kruhu.

**Obměna:** Klienti provádějí stejné cvičení ve stoje.

**Cílová skupina:** Osoby s mentálním a kombinovaným postižením.

**Pomůcky:** Žádné.

**Prostředky:** Zvuk, rytmus, pohyb.

**Indikace:** Dospělé osoby s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením.

**Kontraindikace:** Osoby s agresivitou a psychiatrickými potížemi.

**3K:**

**Komunikace:** Neverbální komunikace klientů během provádění cvičení ve skupině.

**Koordinace:** Sluchová, pohybová.

**Kreativita:** Způsob dupání každého klienta, během cvičení, ve skupině.

**3S:**

**Stimulace:** Sluch, pohyb.

**Seberealizace:** Zapojení každého klienta do skupiny ostatních klientů při provádění cvičení.

**Spolupráce:** Terapeut-klient, vzájemná spolupráce klientů ve skupině.

**Projevy klientů:**

Klient Josef a klientka Věra měli stejné potíže, jako přim předchozím cvičení. Klientka Zdena (mladá dívka na invalidním vozíku) potřebovala při dupání dopomoc druhé osoby. V projevech ostatních klientů nebylo zaznamenáno žádné zvláštní chování.

**Název: Nohy v rytmu**

**Postup:** Klienti sedí v kruhu na židlích a jsou terapeutem vyzváni, aby společně vytvořili následující rytmickou strukturu:

Nejprve oběma nohama dupneme.

Provedeme lehké ťuknutí chodidel směrem k sobě.

Dáme chodidla od sebe.

Nakonec opět dupneme oběma nohama o zem a celý postup zopakujeme.

**Cíl:** Vnímání a osvojení rytmické struktury, zlepšení pohyblivosti dolních končetin, posílení břišních svalů.

**Cílová skupina:** Osoby s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením.

**Pomůcky:** Žádné.

**Prostředky:** Rytmus.

**Indikace:** Dospělé osoby s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením

**Kontraindikace:** Žádná.

**Cílová skupina:** Osoby s mentálním a kombinovaným postižením.

### **3K:**

**Komunikace:** |Terapeut, klient, klienti ve skupině při provádění cvičení.

**Koordinace:** Pohyb, sluch, zrak.

**Kreativita:** Vytváření zvuků a pravidelné rytmické struktury při provádění cvičení.

### **3S:**

**Stimulace:** Sluch, zrak, pohyb.

**Seberealizace:** Zapojení klientů společné skupiny při realizaci cvičení.

**Spolupráce:** Terapeut – klient, klienti ve skupině v průběhu cvičení.

**Projevy klientů:** Klient Josef – cvičení je pro něj příliš náročné. Nepamatuje si, jak jednotlivé úkony po sobě následují. Cvičení je s ním nutné provádět individuálně a zařadit do něho pouze dva prvky. Např: Dávat chodidla pouze od sebe a k sobě. Při skupinovém provádění cvičení s ostatními klienty je nutné tolerovat, že Josef zvládne pouze některé prvky cvičení. Klientka Věra – stejné projevy jako Josef. Klientka Zdena – cvičení je nutné modifikovat pro použití horních končetin. Klient Ivan (mladík s brýlemi) – stejné projevy jako Josef. Do cvičení jsme se snažili zapojit všechny klienty, ale u výše jmenovaných jsme se museli smířit s tím, že zvládnou pouze některé prvky cvičení.

### **Název: Vlak se rozjíždí**

**Postup:** Klienti sedí na židlích v kruhu. Terapeut jim vypráví krátký příběh o cestování vlakem a o tom jaký je to zážitek, když se vlak rozjíždí, pak jede rychle a nakonec přijede do další stanice, před kterou musí zpomalit a na vlakové zastávce opět zastavit. Po dokončení vyzve terapeut klienty, aby se pokusili, pomocí hry na tělo, vytvořit rozjíždějící vlak. Předvede klientům následující rytmickou strukturu:

- dupneme nohama dvakrát o zem
- dvakrát pleskneme o stehna
- dvakrát pleskneme dlaněmi na břicho
- dvakrát tleskneme dlaněmi o sebe

Klienti pak danou rytmickou strukturu hrají v různé dynamice a učí se střídát rychlé a pomalé tempo.

**Obměna:** klienti celé cvičení provádějí ve stoje.

**Cíl:** Napodobení rozjíždějícího se vlaku, osvojení si rytmické struktury, vnímání dynamiky a tempa.

**Cílová skupina:** Osoby s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením.

**Pomůcky:** Žádné.

**Prostředky:** Rytmus, dynamika, tempo.

**Indikace:** Dospělé osoby s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením.

**Kontraindikace:** Osoby s agresivitou, s epilepsií a psychiatrickým onemocněním.

### **3K:**

**Komunikace:** Klienti ve skupině navzájem při provádění cvičení.

**Koordinace:** Pohybová, sluchová, zraková.

**Kreativita:** Vytváření tempa a dynamiky v průběhu cvičení

### 3S:

**Stimulace:** Pohyb, sluch, zrak.

**Seberealizace:** Vytváření specifického tempa a dynamiky u každého klienta.

**Spolupráce:** Společné vytváření a prožívání cvičení ve skupině klientů. Vnímání rytmicky vytvořeného vlaku ve skupině

**Projevy klientů:** Klient Josef – cvičení obsahuje mnoho prvků a je pro Josefa příliš náročné na zapamatování jednotlivých úkonů. S Josefem se muselo pracovat individuálně. Důležité bylo pomalé tempo při nácviku a zařazení max. dvou prvků. Např: Dupání a pleskání o stehna. Tento postup byl nutný provést téměř u všech přítomných klientů, kromě klientky Jany (slečna s blond vlasy), která si cvičení pamatovala z dřívější doby.

Klientka Zdena potřebovala dopomoc druhé osoby, při provádění cvičení.

**Název:** Nácvik písně Zamanqua-za (Nácvik písně podle J. Braunsteina)

**Postup:** Píseň má celkem tři sbory, které postupně nacvičujeme následujícím způsobem:

**První sbor:** Klienti sedí v kruhu na židlích. Terapeut všechny vyzve, aby v pomalém tempu střídavě dupali levou a pravou nohou. Dupání musí být hodně těžké (těžké kroky), nejlépe s přenášením váhy střídavě na levou a pravou nohu. Toto se nejlépe nacvičuje ve stoje. K dupání se pak přidává zpěv: Aue, aue, zamanqua-za, který se stále dokola opakuje.

**Druhý sbor:** V tomto sboru se nacvičuje tleskání s osminovou pomlkou. Nejdříve je osminová pomlka, kterou vyslovíme pomocí slabiky **es**, pak následuje tlesknutí, které chápeme jako přízvuknou dobu, kterou vyslovíme pomocí slabiky **ta**. Vznikne tak následující rytmus **es, ta, es, ta, es, ta** atd., který se stále opakuje. Na slabiku osminové pomlky (**es**), dáme ruce s velkým důrazem na gesto, hodně od sebe a na slabiku přízvukné doby (**ta**) tleskneme. Toto nacvičujeme tak dlouho, dokud to všichni klienti nepochopí.

Při tomto rytmu zpíváme text: Zaman jóóóéé, zaman jóóóéé, zaman jóóóéé, zamanqua-za. Text opakujeme s rytmem stále dokola.

**Třetí sbor:** Při nácviku třetího sboru jednoduše počítáme raz, dva a na každou dobu tleskneme. Při tleskání zpíváme následující text: Jóóóéé, jóóóéé, zaman jóó-óóéé.

Všechny tři sbory při nácviku pravidelně střídáme. Nakonec se pokusíme celou skupinu klientů rozdělit do tří sborů a písničku si zazpívat tak, jak má znít ve třech sborech. Sbory nastupují vždy postupně.

**Cíl:** Práce v malých skupinách, vnímání ostatních členů skupiny, vnímání společné dynamiky a rytmu ve skupině, nácvik pohybové aktivity klientů.

**Cílová skupina:** Osoby s mentálním a kombinovaným postižením.

**Pomůcky:** Žádné.

**Prostředky:** Zpěv, rytmus, pohyb.

**Indikace:** Dospělé osoby s mentálním postižením, osoby s kombinovaným postižením.

**Kontraindikace:** Osoby s neurotickými projevy, osoby s hyperaktivitou, osoby s poruchami chování a pozornosti, osoby s psychiatrickým onemocněním.

### 3K

**Komunikace:** Klient-terapeut. Klienti komunikují vzájemně ve velké skupině a potom v malých skupinách (sborech). \komunikace probíhá i rytmickým doprovodem písně.

**Koordinace:** Pohybová, zraková, sluchová.

**Kreativita:** Klienti vytváří vlastní tempo a dynamiku písně.



### 3S

**Stimulace:** Viz koordinace.

**Seberealizace:** Práce každého klienta ve velké i malé skupině.

**Spolupráce:** Klienti spolupracují ve velké i malé skupině (sboru) na společném zpěvu a správném rytmickém doprovodu, který by měl být vyvážený v tempu a dynamice. Klienti zde hledají společnou cestu.

#### **Projevy klientů:**

V druhém bloku se k nám připojil klient František (pán silné, mohutné postavy na invalidním vozíku) a klientka Božena (paní drobné hubené postavy se silnou závislostí na nikotinu, pohybující se rovněž na invalidním vozíku). Klienti Zdena, František, Božena, Věra a Ivan měli zpočátku potíže s kombinací jednotlivých rytmů a zpěvu. Každý sbor bylo nutné s těmito klienty několikrát zopakovat. Klient Josef se nechtěl zúčastnit nácvičku písničky. Důvod své neúčasti v tomto cvičení odmítal sdělit. Terapeut po chvíli položil na židli buben a vyzval Josefa, aby pokud má zájem, vzal buben ze židle a doprovodil na něj píseň Zamanqua-za. Josefovi se do tohoto úkolu nechtělo. Buben si vzal ze židle do ruky až po skončení nácvičky písničky. Klientka Jana neměla s nácvikem písničky žádné potíže. Sama pak ústně sdělila, že se jí hůře pracovalo v malém sboru. Nebyla si příliš jistá v rytmu ani ve zpěvu.

#### **Název: Hra s bubnem.**

**Postup:** klienti sedí v kruhu. Ten, kdo má buben jako první představuje sólistu. Sólista pak zahrane na buben libovolný rytmus (nebo několik rytmů) a ostatní klienti po sólistovi rytmus zopakují pomocí hry na tělo. Pokud sólista již nechce ve hraní na buben pokračovat, předá buben po kruhu dalšímu klientovi, který se v ten okamžik stává sólistou a celý postup se znovu opakuje.

**Cíl:** Samostatný projev před celou skupinou, osvojení si vůdčí pozice ve skupině.

**Cílová skupina:** Osoby s mentálním a kombinovaným postižením.

**Pomůcky:** Buben.

**Prostředky:** Rytmus, dynamika, odreagování.

**Indikace:** Dospělé osoby s mentálním a kombinovaným postižením

**Kontraindikace:** Osoby s psychiatrickým onemocněním, osoby s kardiologickými komplikacemi.

### 3K

**Komunikace:** Terapeut- klient. Neverbální komunikace pomocí rytmu mezi klienty navzájem.

**Koordinace:** Sluchová, zraková.

**Kreativita:** Kreativitu zde uplatňuje především sólista, který vytváří vlastní rytmy, které hraje na buben.

### 3S

**Stimulace:** Sluchová, zraková, hmatová.

**Seberealizace:** Zejména sólista při vytváření různých rytmů na buben.

**Spolupráce:** Terapeut-klient, sólista-ostatní členové skupiny.

**Projevy klientů:** Klient Josef byl rolí sólisty velmi zaujatý a trvalo velmi dlouhou dobu, než se této roli dokázal vzdát a předat buben dalšímu klientovi. Učinil tak až po zásahu terapeuta. Klientky Zdena a Božena potřebovaly pomoc druhé osoby při roli sólisty i při opakování

ostatních rytmů pomocí hry na tělo. U ostatních klientů nebyly zaznamenány žádné nápadné projevy ovlivňující průběh muzikoterapie.

**Název: Písnička na přání s kytarou**

**Postup:** Klienti sedí v kruhu a každý nahlas vysloví název písničky, dle svého výběru, kterou by si přál zahrát a zazpívat.

**Cíl:** Naučit klienty vyslovit nahlas své přání a potřeby ve skupině.

**Cílová skupina:** Osoby s mentálním a kombinovaným postižením.

**Pomůcky:** Kytara, nástroje Orffova instrumentáře.

**Prostředky:** Zpěv, rytmus, melodie, harmonie, doprovod písně pomocí Orffova instrumentáře.

**Indikace:** Dospělé osoby s mentálním a kombinovaným postižením

**Kontraindikace:** Introvertní osoby, kterým se obtížně vyjadřuje jejich vlastní přání.

**3K**

**Komunikace:** Terapeut-klient, klienti si vzájemně sdělují svá přání.

**Koordinace:** Sluchová, zraková, pohybová.

**Kreativita:** Zpěv písniček, hlasová intonace písniček + rytmický doprovod.

**3S**

**Stimulace:** Zraková, sluchová, hmatová.

**Seberealizace:** Klienti při společném zpěvu písní a rytmickém doprovodu.

**Spolupráce:** Společný zpěv a doprovod písní klientů.

**Projevy klientů:** Klient Josef neměl žádné své přání. Klient Ivan si přál doprovodit svou vybranou píseň na kytaru. Jeho přání mu bylo splněno tím způsobem, že terapeut mačkal akordy na hmatníku a Ivan píseň doprovázel hrou na struny. Ostatní klienti svou zvolenou píseň pouze zazpívali za pomoci zpěvu ostatních klientů.

**B. Zápis zo skupinového muzikoterapeutického stretnutia- náčuvy zúčastnenej RNDr. Imy Dovinovej, Brno, 27. 7. 2010**

**Návšteva stacionáru VELETA a muzikoterapeutické stretnutie s Petrom Škrancom, 270710, Brno**

**Program:**

**Prvá hodina skupinovej muzikoterapie- SMT1**

Zloženie skupiny

Skupina pozostávala z 5 klientov stacionáru

2 muži - napatý Jozef, akčný Ivan

3 ženy - rozjarená Zdena na vozíčku, staršia pani, trochu apatická - Věra, bystrá Janička

Terapiu viedol terapeut PETR a pri terapii sme robili načúvajúce a ko-terapeutky ja a Julka (študentka Špeciálnej pedagogiky).

**Začiatok hodiny- úvod**

Zvolávanie flautou

Oboznámenie sa s novými skutočnosťami

Pribudnutie návštevy (mňa) a nového člena Ivana do skupiny

Vzájemné predstavenie a vyžiadanie súhlasu od skupiny

*Komentár: Terapeut bol ústretový a snažil sa udržať pozitívnu atmosféru v skupine*

*Oznámiť pravidlá a nové skutočnosti skupine viedli k zníženiu napätia z neznámeho, k poklesu nedôvery a nadviazaniu pozitívneho kontaktu.*

### **Štruktúra hodiny- jadro**

Rytmické cvičenia

Cvičenia na koordináciu a sústredenie, na prepájanie Ľ a P hemisféry

#### **1a. Tlieskanie v kruhu 1x**

1b. Obmena – zmena smeru dvojtleskom

#### **2a. Dupanie nohami 1x**

2b. obmena - zmena smeru dvojdupom

#### **3. Koordinácia nôh**

Dup, k sebe, od seba, dup

Napätý Josef sa počas návštevy zastavil a začal sa zaujímať o dĺžku pobytu návštevy. Hromadilo sa v ňom napätie a snád' nejaké obavy či strach. Terapeut účinne a hlavne pokojne zasiahol, vysvetlením situácie. Jozef sa akoby šmahom prútika uspokojil a bol schopný pokračovať ďalej v hodine.

#### **4. Vlak**

možnosť zmeny tempa - zrýchľovanie, spomaľovanie

3 varianty (2 x sed, 1 x stoj)

Dana opakovala len niektoré časti a bola treba ju upozorňovať, že má pokračovať.

*Komentár Pri cvičeniach bola skupina dostatočne veľká na to, aby s ňou bolo možno robiť buď skupinovo, alebo individuálne. Pri väčšej skupine by asi nastala potreba zoskupovania do dvojíc resp. trojíc.*

*Po vysvetlení a ukážke toho čo majú klienti robiť, bolo ich treba upozorňovať, že sú na rade- jednalo sa hlavne o Jozefa a Věru.*

*Klienti sa zapájali do rytmických cvičení s nasadením a sústredením*

*Terapeut chválil najlepších- bystrá Janička, ktorým dával ťažšie úlohy a povzbudzoval meškajúcich - Jozefa a Věru.*

*Zdena nerobila sama rytmické cvičenia, ale sa zapájala hlavne prejavmi radosti, alebo odmietania. Pri odmietaní zdôvodňovala že ju daná činnosť bolí. Keď cvičila s dopomocou - pri kontaktoch ruky - vlastné telo- dostávala sa do radostných emocionálnych výbuchov.*

*Práca s rytmom udržuje u klientov pozornosť a sústredenie a pri správnej stimulácii terapeutom aj chuť a vôľu zvládať takéto rytmické cvičenia.*

*Udržať kontinuitu a pravidelný rytmus bol v mnohých prípadoch problémom. Cvičenia boli nakoniec zvládnuté na určitej úrovni.*

*Prístupy terapeuta, ktoré používal a ktoré nakoniec viedli k uspokojeniu klientov a pocitu, že to zvládli:*

*Model 2U (úkol- úspech)*

*Podnet 1- predvedenie rytmického cvičenia - celého*

*Reakcia 1 zopakovanie mimo rytmu*

*Podnet 2- spomalené predvedenie celého rytmického cvičenia*

*Reakcia 2- zopakovanie mimo rytmu*

*Podnet 3- spomalené predvedenie po častiach*

*Reakcia 3 – úspech –zopakovania niektorých častí*

*Pozn. Tento prístup je možný v skupine s relatívne disciplinovanými klientmi, alebo s klientmi pomalšie reagujúcimi, resp. s klientmi silne motivovanými*

### **Záver hodiny**

flautová melódia

klienti sa mohli voľne rozptýliť do priestoru a oddychovať

### **Druhá hodina skupinovej muzikoterapie - SMT2**

#### **Zloženie skupiny**

Skupina pozostávala zo 7 klientov stacionára, do skupiny pribudli dvaja ďalší klienti

3 muži – napätý Josef, akčný Ivan (mladík s okuliarmi), pribudol usmievavý František (trochu spomalený, obeznejší mladík, vozíčkar)

4 ženy - rozjarená Zdena – (mladá dievča, vozíčkarka), staršia pani Věra, trochu apatická, bystrá Janička, pribudla zúčastnená Božena - (vozíčkarka, závislá na cigaretách)

Hodinu viedol terapeut PETR a doprovod sme robili opäť ja a Julka

#### **Úvod** - oboznámenie sa s novými skutočnosťami

Pribudnutie ďalších 2 členov, ktorí chodia pravidelne

Moja návšteva v tejto skupine

Vzájomné predstavovanie

#### **Štruktúra hodiny - jadro**

##### **5. Návčik africkej piesne Zamangua-za**

postupný návčik jednotlivých hlasov trojhlasnej piesne

Zúčastnená Božena hmkala melódiu jednotlivých hlasov a bystrá Janička pomerne suverénne zvládala melódie. Pridával sa aj akčný Ivan. Ostatní sa zapájali doplnkovo- kde tu zahmkanie a zadupanie.

##### **6. Cvičenie s bubnom**

Josef sa prestal zapájať do hodiny. Na zapojenie Josefa použil terapeut pokus – ponúkol mu bubon. Jozef na to s radosťou vyskočil z kúta, vzal bubon a d'obal doňho ako d'ateľ. Dlhšiu dobu nepustil bubon z ruky, dlho bubnoval a veľmi sa rozveselil. Skupina prijala hru s potešením. Bystrá Janička pri hre na bubon priam rozkvitla. Zdenka sa bubna dotýkala s pomocou druhých a jasala. František bubnoval akoby to dostal nariadené, bez náznaku nejakých emócií.

### **7. Pieseň na pranie s gitarou.**

Nový člen skupiny, akčný Ivan, si veľmi prial hrať na gitare. Po dlhšom dohadovaní sa o výbere piesne hral Ivan spolu s terapeutom dvojručne: Ivan rytmus, Petr akordy. Skupina spievala a bola radostná.

### **Záver hodiny**

hra na flaute

*Pozn: Terapeut bol ku klientom veľmi prívetivý, trpezlivý a dôsledný.*

## PRÍLOHA 2

### Metódy kvalitatívneho výskumu

#### SOCIOGRAM

Daná metóda merania sa nazýva **sociometria**. Meria sa ňou kvalita a kvantita vzťahov v danej skupine. Sociogram znázorňuje väzby v skupine, možno ním analyzovať voľbu resp. výber v skupine. Zobrazuje štruktúru a vzorce skupinovej interakcie (viď tiež časť 4.4).

V tejto časti uvádzam praktický návod ako v [4 krokoch si zmerať vzájomné vzťahy ľudí v skupine](#)

V prvom rade treba poznamenať, že daná skupina sa musí „poznať“. Musí byť nejakým spôsobom ohraničená, uzavretá a treba stanoviť kritéria, ktorými danú skupinu ohraničíme. Pre zjednodušenie vezmeme za príklad skupinku desiatich ľudí, napríklad to môžu byť chlapci v školskej triede. Ako sa očakáva, oddelenie chlapcov od dievčat bežne nastáva na telesnej výchove.

#### 1. krok – zostrojenie sociometrického testu

Zostrojenie sociometrického testu pozostáva z popísania konkrétnej situácie a polozenia dvoch otázok vzťahujúcich sa na danú situáciu. Napríklad:

Predstavte si, že by ste sa mali naučiť hrať basketbal v tíme.

1. Koho zo skupiny chlapcov v triede by ste si na túto úlohu nevybrali?
2. Koho zo skupiny chlapcov v triede by ste si na to vybrali?

Takýto jednoduchý test sa dá každému zúčastnenému, aby zodpovedal na položené otázky. Po zozbieraní testov nasleduje druhá časť.

#### 2. krok – spracovanie testu

Tu je potrebné vytvoriť sociometrickú maticu, ktorú prikladám ako [xls-sociometricky-test \(sociometricky-test\)](#). Každý člen sa pre stručnosť a prehľadnosť označí nejakým symbolom. Napríklad písmenom abecedy, číslom alebo komu je lepšie, čínskym znakom. Sám sebe nikto hlas nemôže dať (ak dá, nepočítame ho). Legenda vzťahov v matici je nasledovná:

- vzájomný pozitívny vzťah:  $\square$  (A by zobral C a C by zobral A),
- vzájomný negatívny vzťah:  $\ominus$  (A by nevzal D a D by nevzal A),
- jednostranný pozitívny vzťah: + (B by zobral A),
- jednostranný negatívny vzťah: - (B by nevzal F).

**Do každého riadku sa postupne píšú odovzdané hlasy** (pozitívne / negatívne / vzájomné / jednostranné). Teda A odovzdáva hlasy: negatívny pre B, pozitívny pre C (keďže aj C odovzdáva pozitívny hlas pre A, bude to obojstranný vzťah v oboch prípadoch), atď.

Musia sa rovnať nasledovné súčty:

pozitívne + negatívne = vzájomné + jednostranné

**Do každého stĺpca sa postupne píšú získané hlasy**, t.j. kto, koľko, akých hlasov dostal (pozitívnych, negatívnych, obojstranných, jednostranných).

Z tejto matice sa už teraz dajú vyčítať zaujímavé veci. Napríklad, že člen J je outsider, ktorý s nikým nemá žiadny vzťah, dokonca ani nikomu hlas nedal, preto by sa mu malo náležite pomôcť vytvárať vzťahy s inými. Treba teda zistiť, v čom vyniká a umelo ho vmiešavať do skupín, kde bude mať pridelené určité úlohy. Môže sa ale stať, že tento člen bude mať veľa pozitívnych vzťahov s dievčatami, alebo budú vzťahy vyzerat' inak pri futbale, riešení matematických úloh a podobne.

Z matice sa dá vyčítať aj to, že členovia A a E dostali najviac pozitívnych hlasov. Teda ak by sa ich podarilo získať pre spoluprácu, dokážu celú skupinu dobre stmelit', čo do súdržnosti. Pretože aj keď člen A odovzdal viac negatívnych hlasov, je možné ich zmeniť zámerným pôsobením na tohto jedinca.

Takýmto spôsobom sa z matice dá veľa vyčítať. Dôležité je ale s danou skupinou neustále pracovať. Jedno jediné stretnutie nehrá prakticky žiadnu úlohu (i keď aj tak sa dá silno zapôsobiť).

### **3. krok – sociogram a štrukturálny sociogram (grafické spracovanie)**

Konkrétne sa jedná o spracovanie každého člena zvlášť (**sociogram**) a potom celej skupiny spolu (**štrukturálny sociogram**) do grafického diagramu vzťahov s ostatnými členmi. To, čo sme sa snažili vyčítať z matice sa dá ľahko vyčítať práve zo sociogramov.

**Sociogram pre každého člena zvlášť** sa zostrojí tak, že:

- jednostranný vzťah je naznačený jednoduchou šípkou od uvažovaného člena skupiny,
- obojstranný vzťah je naznačený šípkou dvojitou medzi členmi,
- pozitívny vzťah je naznačený plnou čiarou šípky,
- negatívny vzťah je naznačený prerušovanou čiarou šípky.

Vzájomné kombinovanie týchto šípok nám umožní znázorniť všetky merané vzťahy. Keď budeme mať sociogram pre každého člena zvlášť, môžeme ich spojiť dohromady. Získa sa tým **štrukturálny sociogram**, ktorý hovorí o celkových vzťahoch v meranej skupine.

Napríklad, keď zvýrazníme obojstranné pozitívne vzťahy, dostaneme akési skupinky. Povedzme členovia A, E, C tvoria jeden kompaktný celok. Tak isto aj členovia C, D, F tvoria jednu súdržnú podskupinu. Tieto dve pred chvíľou spomenuté podskupiny spája jeden člen, a síce člen C. Ten hrá akoby na dve strany a dalo by sa usúdiť, že vždy je s tou skupinou, ktorá mu viac vyhovuje.

#### 4. krok – sociometrická indexová analýza

Posledným krokom je výpočet indexov pre každého člena i celú skupinu. Tak si to zhrňme:

1. index voľby (pre každého člena zvlášť):

$$I_v = (\text{počet osôb, ktoré pozitívne volia daného člena}) / (\text{počet členov} - 1)$$

Určuje, ako je daný člen obľúbený,

2. index odmietania (pre každého člena zvlášť):

$$I_o = (\text{počet osôb, ktoré negatívne volia daného člena}) / (\text{počet členov} - 1)$$

Určuje, ako je daný člen v skupine odmietaný,

3. výsledný status (pre každého člena zvlášť):

$$I = I_v - I_o$$

- Ak  $I \sim \text{maximum}$ , daný člen je vodcom,
- Ak  $I \sim 0$ , daný člen je izolovaný,
- Ak  $I \sim \text{mininum}$ , daný člen je odmietaný,

4. index koherencie (skupinový index):

$$I_k = (\text{počet pozitívne vzájomne sa voliacich dvojíc}) / (\text{celkový počet kladných volieb})$$

Určuje súdržnosť celej meranej skupiny. Ak je index blízky 1, súdržnosť je vysoká.

Naša vzorová skupina má  $I_k = 13/25 = 0,52$ , čiže je to priemerne súdržná skupina chlapcov. Ak by vypadla osoba C, súdržnosť by sa zmenila nasledovne:  $I_k = 9/25 = 0,36$ . Napríklad ak by sa nám podarilo zmeniť vzťahy členov F, H a I s členom G na obojstranné pozitívne, dostali by sme index súdržnosti  $I_k = 16/22 = 0,73$  ([Peter Druska, 2007](#)).



## **MODELY 13P, 9I, 2U**

Modely na vyhodnocovanie a spracovanie pozorovania a interakcie terapeuta s klientom sú spracované podľa Beníčková M., 2011.

### **Model 13P- pozorovací model**

---

Jedná sa o pozorovací model pomocou ktorého možno zaznačiť priebeh interakcie klienta s terapeutom terapie až po výslednú zmenu a terapeutický plán

#### **Popis modelu 13P**

**Klient** : podnet → percepcia → prejav

**Muzikoterapeut**: podnet → priebeh (prostriedky, postoje, pocity, prostredie, pochopenie, prejavy) → premena ( výsledok, cieľ) → plán

Na nasledovnom príklade je načrtnutý model 13P

#### **Východisková situácia:**

Chlapec 4 roky, problém začlenenia sa do kolektívu, problémy v škôlke, neprijatie v triede

**Cieľ**: Podnietenie chlapca ku kontaktu s deťmi

**Podnet**: Hra s darovaním obľúbenej hračky.

Slovná stimulácia: Vyber si prosím svoje autíčko a skús ho darovať deťom. Tie prídu za tebou a budú chcieť tvoje autíčko, lebo sa im tiež páči.

**Klient**: chlapec na podnet reagoval tak, že sa najprv trochu zarazil a potom kývol hlavou došiel k stolíku, kde si dlho vyberal Mrmlal si pri tom niečo pre seba. Chlapec si vybral autíčko a schoval sa s ním do kúta. Percepcia prebehla s prejavom miernej nechute.

**Priebeh**: Darovanie prebiehalo zo strany chlapca spočiatku nedôverčivo, váhavo a opatrne- otočenie sa od detí, naťahovanie sa o hračku, jedno dieťa bolo odohnané. Po dlhšej chvíli (cca 5 min) sa situácia pozmenila. Prišlo jedno dievčatko a začalo ponúkať svoju hračku. Chlapcovi sa hračka zapáčila, tak že bol nakoniec ochotný ju vymeniť za svoje autíčko.

Chlapcova mimika v prvej fáze odrážala výrazné napätie. Pri kontakte s deťmi bol hnevливý až útočný. Deti odstrkával. V druhej fáze, po príchode dievčatka, pomaly začína meniť svoju náladu. Odlákaním pozornosti k novej hračke na chvíľu u neho prebleskla radosť. Pri výmene

hračiek ale opäť začal prejavovať nedôveru. Až po ďalšom ústretovom kroku dievčatka prijal uzmierene ponuku na výmenu hračiek.

Cieľ: Uistiť chlapca, že sa nemusí báť a nemusí bojovať a že môže byť prijímaný svojimi rovesníkmi

Postup : Darovanie zaujímavých hračiek deťmi.

### **Model 9I- Intervenčno- interakčný model**

---

Jedná sa o intervenčno-interakčný model, ktorým možno popísať a zhodnotiť vzájomnú interakciu klient – terapeut.

#### Popis

Pri interakcii dochádza k 2 základným prípadom- identifikácii a inkoherencii.

Tieto 2 základné reakcie sa môžu ďalej členiť: Ak klient na podnet reaguje – identifikuje sa a môže podnet imitovať, pôsobiť intermisne alebo inovovať

Ak klient na podnet nereaguje- je inkoherentný. Inkoherencia môže byť z dôvodu inercie- vtedy treba podnet inovovať, imitovať klienta, alebo previesť intermisiu zo strany terapeuta.

Inkoherencia môže vznikáť aj z iného dôvodu, z dôvodu ignorácie. Vtedy môže terapeut reagovať imitáciou, inováciou alebo intermisiou.

Model 9I možno ďalej rozdeliť aj podľa toho od koho podnet vyšiel. Submodel A počítá s akciou od terapeuta, submodel B s akciou od klienta.

#### Navodenie situácie:

Ty si malé unavené autíčko, ktoré prešlo dlhú cestu a po dlhej ceste sa potrebuje vyumývať.

Môžeš povedať, čo si si na ceste zašpinil: ako kolieska, kapotu, strechu, podvozok a my ti to môžeme vyumývať. Ak si sa po dlhej ceste nezašpinil, nemusíme ťa umývať.

#### Priebeh a záver

Chlapec reaguje tak, že sa identifikuje a imituje unavene a zašpinené autíčko so špinavými kolieskami a kapotou. Pri čistení autíčka sa najprv tvári prekvapene a ustráchané. Postupne pri dlhšom čistení kapoty (chrbta) sa uvoľňuje a nechá sa umývať - hladkať a pritom nakláňa autíčko do strán. U klienta došlo k uvoľneniu napätia a aktuálnemu odbúraniu základnej nedôvery k novým deťom a novému prostrediu

Cieľ: uvoľnenie chlapca od napätia a strachu z kontaktu v kolektíve.

Postup: Kontakt s deťmi zakomponovaný do hry na obľúbenú hračku s využitím hravej masáže

---

## **Model 2U- direktívny model.**

### **Základom tohto modelu je úloha - úspech**

---

#### Úloha 1

Prejsť cez zástup detí len pomocou zvukov, ktoré auto vydáva.

#### Prvý prechod – neúspech

Priebeh: Chlapec sa pomaly pohyboval a ticho sa tlačil cez bariéru detí. Keď zbadal že sa mu neustupujú, zostal zarazene a nečinne stáť na mieste.

#### Diagnostika-Kontrolné cvičenie-terapia:

Chlapec sa správal nerozhodne a ustráchané. Nebol pochopení skupinkou. Na zdarný prechod pomedzi detí musí chlapec na seba pomerne jasne a rozhodne upozorniť.

Nácvik rovnomerného pohybu auta, napodobovanie zvukov auta- trúbenie, vrčanie, spokojný chod.

#### Úloha 2

Prejsť cez zástup detí a zapojiť zvuky, ktoré si chlapec vyskúšal

#### Druhý prechod – úspech

Priebeh. Chlapec sa priblížil k deťom pomerne rovnomerným krokom. Viackrát krátko a jasne zatrubil. Deti sa odstúpili a on spokojným pohybom prešiel cez vytvorený koridor.

Cieľ : Naučiť sa otvorene a zreteľne vyjadriť v prostredí skupinky detí

Postup: Prejazd auta (chlapca) zaplnenou cestou (skupinkou detí).