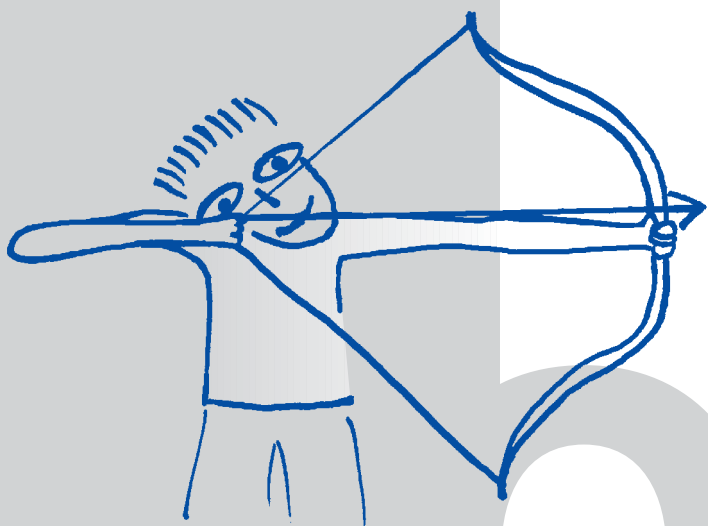


Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy
ROZVOJ SCHOPNOSTI POZNÁVÁNÍ

**Lekce
1.1**

UMÍME SE SOUSTŘEDIT

Zdeněk Šimanovský



Mgr. et Mgr. Zdeněk Šimanovský

UMÍME SE SOUSTŘEDIT

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Rozvoj schopnosti poznávání

Lekce 1.1

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 35

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-34-0

OBSAH:

1	Úvod.....	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce.....	5
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky.....	6
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	8
1.5	Témata a cíle lekce	8
2	Jak realizovat tuto lekci.....	10
2.1	TÉMA A - Jak vnímat a vyjádřit svoje skutečné pocity?	10
2.1.1	Cíle	10
2.1.2	Praktická teorie.....	10
2.1.3	Doporučený postup	11
2.1.4	Evaluační	11
2.1.5	Seznam aktivit	12
2.2	TÉMA B – Jak být vyrovnanější, stabilní - dostat se do svého klidného středu?	13
2.2.1	Cíle	13
2.2.2	Praktická teorie.....	13
2.2.3	Doporučený postup	14
2.2.4	Evaluační	15
2.2.5	Seznam aktivit	15
2.3	TÉMA C – Jak užívat metod s hudbou pro soustředění pozornosti.....	17
2.3.1	Cíle	17
2.3.2	Praktická teorie.....	17
2.3.3	Doporučený postup	18
2.3.4	Evaluační	18
2.3.5	Seznam aktivit	18
3	Použitá a doporučená literatura	20
4	Podrobný popis vybraných aktivit.....	21
A 1	Měl bych a chci.....	21
A 2	Řekneme ti to hudbou!	22
A 3	Mé dětství, mládí, dospělost a stáří.....	23
A 4	Zdroje.....	24
A 5	Psaní na dlaň	25

B1	Vědomá chůze.....	26
B2	Mírné světlo	27
B3	Můžeš tu chvíli se mnou zůstat!.....	28
B 4	Jsem strom	29
B5	Ochranné zvíře	30
C1	Rezonance	31
C2	Sedm barev a sedm tónů.....	32
C3	Hry s písněmi	33
C4	Prales.....	34
C 5	Písně Afriky	35

1 Úvod

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,

tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zapracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako průřezové. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolská diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolským prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007

**Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.
Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:**

lekce@odyssea.cz

1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole 1.3 Úvodní otázky pro učitele i žáky, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole 1.4 Očekávaný výstup lekce naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola 1.5 Témata a cíle lekce obsahuje seznam dílčích měřitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Tyto dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce (A, B, C ...).

Každé téma obsahuje podkapitoly:

- ◆ *Cíle*
- ◆ *Praktická teorie*
- ◆ *Doporučený postup*
- ◆ *Evaluační*
- ◆ *Seznam aktivit*

V kapitole 3 Použitá a doporučená literatura naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola 4 Podrobný popis vybraných aktivit obsahuje podrobný popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2. Aktivity jsou seřazeny podle jednotlivých témat (A, B, C...).

UPOZORNĚNÍ 1: Seznam aktivit v kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci obsahuje pouze názvy a stručnou charakteristiku aktivit. Podrobný popis aktivit naleznete až na konci lekce v kapitole 4 Podrobný popis vybraných aktivit nebo v použité a doporučené literatuře.

UPOZORNĚNÍ 2: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro konkrétní skupinu žáků je vždy v rukou učitele.

1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO UČITELE I ŽÁKY

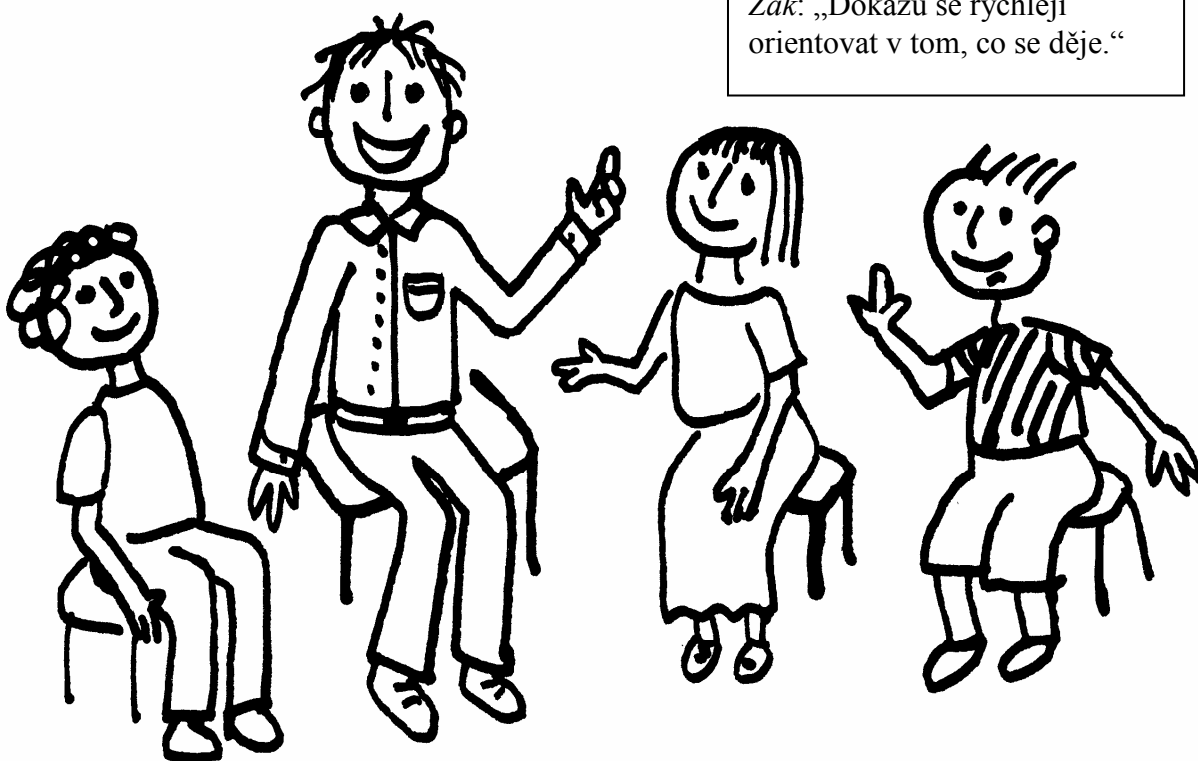
Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- Jak vzniká a jak se dá udržet soustředěná pozornost?
- Co nám někdy brání se soustředit?
- Co člověku pomáhá se soustředit a být pozorný, pamatovat si?
- Jak s koncentrací souvisí schopnost vyjadřovat svoje emoce?
- Jaký je rozdíl mezi hranými a skutečnými pocity?
- Může nám při soustředění pomáhat hudba?
- Odkdy lidé používají hudbu pro lepší koncentraci?
- Jak se soustředěním souvisejí hry s rytmem?
- Jak s ním souvisí tempo a melodie hudby?
- Může někdy napomáhat i zpěv, abychom se soustředili?
- Může nám pomoci relaxace, meditace a poslech hudby?

Učitel: „K čemu se vám hodí,
že se budete umět dobře soustředit?“

Žák: „Dokážu se rychleji
orientovat v tom, co se děje.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák používá postupy zlepšující vlastní soustředění.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A - Jak vnímat a vyjádřit svoje skutečné pocity?

- Žák vnímá pozorněji své prožívání, reflektuje a přijímá svoje pocity bez apriorního hodnocení.
- Žák umí odlišit projevy hraných a skutečných (autentických) emocí u druhých. Chápe to, že obě formy prožívání a jednání jsou svým způsobem cenné a jsou v určitých momentech i potřebné.
- Žák je schopen říci, kdy sám projevuje pocity, které by se „měly“ projevit, které by bylo „vhodné projevit“, a dokáže od nich odlišit svoje skutečné, autentické pocity a jejich projev.
- Žáci jsou schopni jeden po druhém doplnit autenticky stejný začátek věty : Nesnáším, popř. Nenávídím... lež (zrádnost, podrazáctví, žárlivost atd.). A pak doplňují postupně každý po svém větu: Mám rád...popř. Miluji.... Šumavu (zmrzlinu, pizzu, Hrádkovou Ivu ...atd.)
- Žák se pokusí najít souvislosti mezi prožíváním a projevy autentického citu a pozorností.

TÉMA B - Jak být stabilní - dostat se do svého klidného středu?

- Žák popíše, kdy se cítil být „mimo“, nesvůj, kdy nebyl „ve své kůži“, kdy se marně snažil být koncentrovaný.
- Žák popíše, kdy se naopak cítil být stabilní a pevně zakotvený ve svém vnitřním středu, kdy byl soustředěný.
- Žák popíše několik způsobů, resp. metod, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit, být stabilnější a vyrovnaný.
- Žák si vybere jednu z metod relaxace nebo meditace a po dobu čtrnácti dnů ji denně používá. Dojmy a poznatky si zaznamenává. Po uplynutí čtrnácti dnů pak poreferuje před třídou o svých zkušenostech.

TÉMA C - Jak používat hudbu pro lepší soustředění pozornosti.

- Žák popíše, co pro jeho život znamená pravidelný (nepravidelný) rytmus, a kde všude se kromě hudby rytmus projevuje.
- Žák popíše, co pro něj znamená melodie řeči, zpěvu, co hudba a harmonie.
- Žák se pokusí o definici pojmu harmonie v hudbě a pak obecně - co tenhle pojem znamená v běžném životě. Jaký je vliv harmonie (disharmonie) na naši schopnost koncentrace?
- Žák umí užít aspoň dvě metody spojené s hudbou, které mu mohou pomoci nalézt vnitřní klid, stabilitu a zlepšují jeho schopnost koncentrace.
- Žák případně i s kamarádem předvedou dvě hry s hudbou, které lze užít pro zlepšení koncentrace.

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A - JAK VNÍMAT A VYJÁDŘIT SVOJE SKUTEČNÉ POCITY ?

2.1.1 Cíle

- Žák vnímá pozorněji své prožívání, reflektuje a přijímá svoje pocity bez apriorního hodnocení.
- Žák umí odlišit projevy hraných a skutečných (autentických) emocí u druhých. Chápe to, že obě formy prožívání a jednání jsou svým způsobem cenné a jsou v určitých momentech i potřebné.
- Žák je schopen říci, kdy sám projevuje pocity, které by se „měly“ projevit, které by bylo „vhodné projevit“, a dokáže od nich odlišit svoje skutečné, autentické pocity a jejich projev.
- Žáci jsou schopni jeden po druhém doplnit autenticky stejný začátek věty : Nesnáším, popř. Nenávídím... lež (zrádnost, podrazáctví, žárlivost atd.). A pak doplňují postupně každý po svém větu: Mám rád...popř. Miluji.... Šumavu (zmrzlinu, pizzu, Hrádkovou Ivu ...atd.)
- Žák se pokusí najít souvislosti mezi prožíváním a projevy autentického citu a pozorností.

2.1.2 Praktická teorie

Co jsou to pocity obecně a skutečné vlastní pocity?

Každý ví, co jsou emoce, neboli pocity. Ty základní jsou : strach, hněv, radost, smutek a láska. Jaké jsou vaše pocity v této chvíli? Otázka zní zdánlivě jednoduše. Ve skutečnosti není tak snadné na ni odpovědět. Řekněme třeba, že se zrovna zlobíte na kamaráda, že jste unaveni sezením na židli, že jste dostali hezkou SMSku a máte z ní radost. Jenomže vaše pocity nejsou dány fakty, okolnostmi - ani kamarádem, tvrdou židlí, ani SMS zprávou. Vaše pocity jsou dány vašimi reakcemi na tato fakta, tím jak je berete a vnímáte. A tyhle reakce jsou ještě v našem nevědomí navíc ovlivněny skrytými pocity, o kterých často nevíme nic. Proto někdy člověk nerozumí sám sobě a dodatečně hledá důvody, proč jednal tak, jak vlastně nechtěl a proč říkal věci, které vůbec nechtěl říct.

Abychom si trochu ujasnili, jak se vskutku cítíme v nějaké situaci, musíme poznat nejen skutečnost samu, ale také ony skryté, neuvědomované pocity. A to je práce na dlouho, minimálně na celý život. Na druhé straně je zajímavé poznat sebe sama o něco líp. Stojí to za to!

Chceme-li se umět víc soustředit, je také třeba si všimnout, kdy dáváme najevo pocity, které nemáme, a kdy pocity, které skutečně cítíme a prožíváme. To vůbec neznamená, že je něco z toho špatné anebo dobré. Ale když čím více dáváme najevo pocity, které neprožíváme, tím více spotřebováváme sílu a energii na to, abychom jim dodali zdání pravděpodobnosti a pak jsme někdy roztržití, nesoustředění. Když jsme autentičtí a v projevech pocitů jsme sami sebou, potom je naše vnímání a prožívání lépe zacílené a soustředěné, koncentrované.

Jsou naše pocity stálé ?

Naše pocity nejsou stálé. Jsou někdy podobné ohni a nebo vlnám na moři. Často se mění, tak jako okolnosti, situace a jako naše cíle. Po nechtěném rozchodu s tím, koho máme rádi, míváme dojem, že už nikdy nikoho nenajdeme, a je nám zle. Jenomže krize je i šance. Uvědomíme si v ní svoje skryté strachy a konflikty, ztrnulá myšlenková schémata. Náhle se na své prožívání a na situaci díváme jinak, z jiného úhlu. A přijdou pak nové nápady, řešení a nové vztahy...

Stále řešíme problémy. Zvládneme jeden a hned je tu další. Je třeba se naučit trpělivosti a umění, jak vítězit i prohrávat, aniž bychom hned kolabovali a byli raději nemocní... Nikdo z nás není před problémy trvale chráněn, ale každý se může učit je zvládat a věřit si... Někdy se na své problémy zaměříme až tak, že už nedokážeme vidět nic pěkného, ani lásku a krásu. Problémy a konflikty ale nejsou chyba, patří do života. Jsou jeho součástí a neměly by na sebe strhnout všechnu naši pozornost. Modelové hry trénují naši sociální odolnost, schopnost být sebou samým mezi ostatními a jednat slušně s nimi, i se sebou samým. Změna je život a mění se i naše sympatie a antipatie. To je známkou pružnosti a toho, že se naše osobnost rozvíjí.

2.1.3 Doporučený postup

- Žáci ukáží palcem ruky před sebou na pomyslné škále pocitů od nejhorších (palec u země) až po ty nejkrásnější (palec ke stropu), kde je pocit, který mají právě teď, v této chvíli.
- Hovoříme se žáky o tom, kdy jsou naše pocity skutečné a kdy hrané. Vyhneme se přitom povrchním soudům a hodnocení. I hrané „neoprávdové“ pocity jsou potřebné a často i cenné (např. takt) a příliš upřímnosti může být někdy také na obtíž.
- Mluvíme o tom, jak poznáme na mimoverbálních signálech těla a řeči, jaký pocit kdo prožívá (řeč těla).
- Zaměříme se na to, co vidíme okolo sebe hezkého a pojmenujeme to (květiny, stromy za oknem, Eliška Pokorná...) Můžeme to udělat někdy také na ulici sami pro sebe poté, co jsme prožili něco náročného.
- Oznámíme žákům cíl tématu : Vyzkoušejí si a naučí se hry, při kterých si budou uvědomovat a poznávat svoje pocity. Každý si z nich pak vybere dvě hry, které by mohl využít sám pro sebe.

2.1.4 Evaluace

- Žáci vyprávějí příhody, ve kterých jsou příklady hraných a opravdových pocitů v projevu běžných lidí ze života.
- Žáci se rozdělí do skupin a každá připraví krátkou scénku na téma rozdíl mezi hranými a opravdovými pocity. Jedna po druhé pak skupiny svoje scénky hrají. Potom je vždy společně reflektujeme.
- Žáci předvedou dvě hry, které jim pomohly porozumět smyslu pocitů hraných a skutečných a rozdílům mezi nimi.

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A 1 Měl bych a chci	Žák se učí lépe komunikovat se skupinou, naučí se sebenáhledu a být pozornější k případným rozdílům mezi zájmy svými a zájmy svých blízkých.	
<u>Zdroj</u> : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.		
A2 Řekneme ti to hudbou ...!	Pozorná komunikace žáka se třídou, projevy autentických emocí	
<u>Zdroj</u> : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.		
A 3 Mé dětství, mládí, dospělost a stáří	Žáci se učí mít kontakt s vlastními emocemi, vnímat relativitu, mít úctu k životu	
<u>Zdroj</u> : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.		
A4 Zdroje	Žáci se učí kontaktu s hlubšími emocemi a koncentraci na zdroje vlastních sil	
<u>Zdroj</u> : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.		
A5 Psaní na dlaň	Žáci rozvíjejí svou schopnost komunikace a pozornost vůči prožívání druhých a ke svým pocitům	
<u>Zdroj</u> : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.		

2.2 TÉMA B – JAK BÝT VYROVNANĚJŠÍ, STABILNÍ - DOSTAT SE DO SVÉHO KLIDNÉHO STŘEDU ?

2.2.1 Cíle

- Žák popíše, kdy se cítil být „mimo“, nesvůj, kdy nebyl „ve své kůži“, kdy se marně snažil být koncentrovaný.
- Žák popíše, kdy se naopak cítil být stabilní a pevně zakotvený ve svém vnitřním středu, kdy byl soustředěný.
- Žák popíše několik způsobů, resp. metod, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit, být stabilnější a vyrovnaný.
- Žák si vybere jednu z metod relaxace nebo meditace a po dobu čtrnácti dnů ji denně používá. Dojmy a poznatky si zaznamenává. Po uplynutí čtrnácti dnů pak poreferuje před třídou o svých zkušenostech.

2.2.2 Praktická teorie

Jak najít vnitřní vyrovnanost

Slovo autarkie znamenalo v řecké filosofii duševní stabilitu, klid a vyrovnanost. Člověk se odpoutal od závislosti na vnějších podmínkách a vlivech a soustředil se do svého nitra. To byl předpoklad duševního klidu a štěstí. V některých školách souvisela vyrovnanost až s popřením vlastních individuálních zájmů a potřeb. (I dnes existují sekty, které jsou extrémním důrazem na tyto myšlenky nebezpečné).

Často je duševní klid popsán jako důsledek ovládnutí vášní, ale dnes víme, že je lépe vzít svoje přirozené potřeby plně na vědomí a přijmout je.

Vnitřní vyrovnanost souvisí i s tím, jak si uspořádáme život. Zda si okolo sebe vytvoříme příjemné prostředí, budeme zdravě jíst a mít práci, která nás opravdu baví. Také pohyb na čerstvém vzduchu a dostatek spánku podporují schopnost soustředit se plně a cítit se dobře.

V čínské filosofii jsou s vyrovnaností spojovány pojmy : skromnost, duchaplnost a jemnost, libozvučnost. Staré tibetské učení spatřuje tajemství vyrovnaného a úspěšného života v tom, že je třeba zbavit se strachu. Mnoho kultur vytvořilo účinné metody, jak dosahovat vnitřního klidu a vyváženosti. Nejčastěji to jsou různé meditace. Nejde o nic mystického. Jde o schopnost vnímat chvíli pozorně a vlídně to, co se děje v našem nitru, aniž bychom to hned hodnotili, posuzovali a nebo řešili. Jde o to prostě na chvíli „pobýt“ se sebou, jako s kamarádem, aniž bychom hned od něj něco chtěli nebo ho hned měnili k lepšímu.

Vnitřní vyrovnanost se dá cvičit téměř kdekoli. V debatě při obědě, o přestávce, na hřišti, nebo při rozhovoru v parku. Vědomě se zkuste uvolnit a buďte na sto procent duševně přítomni v situaci. Neunikejte z ní do svých představ o tom, co by mělo být, bylo, bude... Berte věci nejdřív jak jsou a až potom se je pokoušejte měnit.

Obávaný stres vzniká často z napětí mezi tím, co je a tím, co by (podle nás) mělo být, mohlo, či bylo, a není. Vzniká z napětí mezi skutečností a našimi představami o ní.

Starosti a potíže jistě nelze vyloučit ze života, ale můžeme se naučit žít tak, aby pro nás nepředstavovaly nadměrnou zátěž. Když uvolníme přirozené napětí v sobě pohybem, sportem,

tancem, bubnováním, hudbou a zpěvem, pak můžeme cvičit relaxaci a meditaci na vnitřní klid. Vhodná a ověřená jsou rovněž vedle jógy stará východní bojová umění. Rozvíjejí náš postřeh, toleranci a vtip, i umění se v každé situaci uvolnit.

Když je to možné, pracujte se zapojením všech smyslů. Svoji roli zde hraje i souhra mozkových hemisfér. Existují i cvičení mozku podporující schopnost koncentrace.

Podle : <http://encyklopedie.seznam.cz/>

2.2.3 Doporučený postup

- Zaměříme pozornost žáků k tématu koncentrace. Už po tisíce let lidem slouží k tomu, aby se dobře soustředili m.j. i různé formy meditace. Můžeme si vyzkoušet např. „zazen“, zenovou meditaci, kdy sedíme zpříma, rovně, bez hnutí, ale uvolněně a máme s pohledem upřeným před sebe vydržet několik minut jen sedět bez myšlení.
- K soustředění pomáhá i vědomá chůze (nebo jiná plně vědomá činnost). Děti jdou chvíli po kruhu a každý sebedrobnější pohyb si plně uvědomují.
- Žáci vytvoří dvojice. Sednou si v nich naproti sobě a začíná menší z nich. Ohodnotí číslem od jedné do deseti, do jaké míry je jeho protějšek soustředěný a duchem přítomen. Po chvílce zase větší řekne menšímu číslo, kterým ohodnotil, do jaké míry je menší koncentrovaný a duchem přítomen...atd. Střídavě si tak oznamují čísla od jedné do deseti, do jaké míry má jeden a pak druhý pocit, že je jeho protějšek „prezentní“. Oba se v číselném hodnocení tzv. „prezence“ střídají a za cca pět minut hru ukončíme. Žáci pak o svých dojmech ze hry mluví spolu ve dvojicích a potom v kruhu s ostatními.
- Uvažujeme spolu se žáky, co všechno má vliv na kvalitu a míru našeho soustředění.
- Žáci si mohou nakreslit graf, který zobrazí kolísání jejich koncentrace během dne, tedy od rána do večera.
- Mluvíme o tom, jak je tomu s pozorností během nočního snu, tedy ve spánku. Můžeme být i zde nesoustředění?
- Žáci hovoří o tom, co kdo z nich dělá, když se potřebuje nutně soustředit. Jaké způsoby kdo z nich užívá. Mohou pak mluvit i o důsledcích sdělovaných postupů v delší perspektivě.
- Se žáky zkusíme některé jimi navrhované postupy udržení pozornosti.
- Připomeneme žákům, že určitá míra nepozornosti vůči podnětům vnějším nevylučuje soustředění vůči tomu, co se děje v nitru jedince. Např. ten, kdo zažil nedávno něco pro něj těžkého, vypadá jako nesoustředěný navenek, ale když s ním pak mluvíme, poznáme, že je velmi soustředěný na své vnitřní duševní pochody.

2.2.4 Evaluace

- Žák hovoří o tom, jak se mu dařila meditace. Jestli dokázal zůstat v soustředěné pozornosti a na nic chvíli nemyslet, nebo jestli s tím měl potíže. Svoje zkušenosti sdělují i další v kruhu.
- Před koncem lekce si určíme znovu na pomyslné škále před sebou palcem ruky míru svého aktuálního soustředění. Výsledek porovnáme s tím, jak to bylo na začátku lekce.

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1 Vědomá chůze	Děti se učí lépe se soustředit na činnost	
<u>Zdroj</u> : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II</i> (materiál k připravované knize)		
B 2 Mírné světlo	Děti se učí vyrovnanosti, vnitřní stabilitě a dobré koncentraci.	
<u>Zdroj</u> : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II</i> (materiál k připravované knize)		
B 3 Můžeš tu chvíli se mnou zůstat...!	Žáci se učí vyrovnanosti, vnitřní stabilitě, nalezení svého klidného středu a lepšímu sebezáhledu.	
<u>Zdroj</u> : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II</i> (materiál k připravované knize)		
B 4 Jsem strom	Žáci se učí vyrovnanosti, vnitřní stabilitě a lepšímu sebezáhledu.	
<u>Zdroj</u> : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II</i> (materiál k připravované knize)		

B 5 Ochranné zvíře	Děti se učí vyrovnanosti, pozornosti a sebenáhledu.	
<u>Zdroj</u> : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II</i> (materiál k připravované knize)		

2.3 TÉMA C – ...JAK UŽÍVAT METOD S HUDBOU PRO SOUSTŘEDĚNÍ POZORNOSTI

2.3.1 Cíle

- Žák popíše, co pro jeho život znamená pravidelný (nepravidelný) rytmus, a kde všude se kromě hudby rytmus projevuje.
- Žák popíše, co pro něj znamená melodie řeči, zpěvu, co hudba a harmonie.
- Žák se pokusí o definici pojmu harmonie v hudbě a pak obecně - co tenhle pojem znamená v běžném životě. Jaký je vliv harmonie (disharmonie) na naši schopnost koncentrace?
- Žák umí užít aspoň dvě metody spojené s hudbou, které mu mohou pomoci nalézt vnitřní klid, stabilitu a zlepšují jeho schopnost koncentrace.
- Žák případně i s kamarádem předvedou dvě hry s hudbou, které lze užít pro zlepšení koncentrace.

2.3.2 Praktická teorie

Poruchy soustředění

Porucha soustředění (porucha koncentrace) se projevuje tak, že myšlenky skáčou z předmětu na předmět, aniž by zachovávaly nějakou jednotící linku. Někdy se přidá zapomnětlivost, neschopnost se učit a tzv. okna.

Porucha koncentrace má dvě příčiny: organickou - nedostatečné zásobování mozku kyslíkem a živinami. Souvisí často se špatnou výživou a stresem.

Druhá příčina je psychická. Jde o vnitřní rozpory, o potlačování emocí, pocity viny, strach. Odborníci doporučují pro posílení koncentrace jíst stravu s obsahem cholinu, tedy celozrnné produkty, hnědou rýži, obilné klíčky, ořechy, semínka, vajíčka. Rovněž používat povzbuzující éterické oleje při masážích, do koupele, do aromalampy. Dobré účinky mají také byliny : bazalka, rozmarýn a máta peprná nebo po tisíce let používaný prostředek indické medicíny bylina brahmi. Koření působí také přes čichový orgán a povzbudí paměť a koncentraci. Někdy se doporučuje jít k zubaři. Jestliže se totiž v ústech nacházejí vedle sebe různé kovy, mohou vyvolávat galvanické proudy, které záporně ovlivňují schopnost soustředění. Lecitin zase působí na synapse v mozku, které zprostředkovávají přenos informací. Je obsažen ve vaječném žloutku, sójových produktech, podmáslí, banánech, čokoládě. Schopnost koncentrace lze zlepšit i za pomoci přístrojů pro audiovizuální stimulaci mozku (psychowalkman). V případě vážných potíží je třeba vyhledat lékaře.

Jak působí hudba a hry s ní

Jednu z častých příčin nesoustředěnosti : slabé prokrvení mozku napomáhají odstranit dechová cvičení, zpěv a rytmické, nebo pohybově-taneční hry s hudbou. Hudební aktivity prokrví celé tělo, uvolňují napětí a zmírní, někdy i odstraňují, duševní rozpory. Učí hledat cestu k sebevyjádření, řešit problémy, rozhodovat se a respektovat druhé, naslouchat jim a oceňovat je. Naučí děti soucitu a zdravé kritičnosti ke druhým i k sobě samým, vyvíjet se a nést odpovědnost, zkoumat a vyjadřovat svoje city, myšlenky a názory. Hry s hudbou

kultivují a rozvíjejí prostředky sociální komunikace (řeč a pohyb), spoluvytvářejí citlivého, silného člověka, který je schopen rozvinout svoje schopnosti.

Při hrách dochází ke spontánnímu sebevyjádření. K projevení pravých emocí v bezpečné atmosféře a bezpečnou (mimoverbální formou). Také strach a sebeodmítání v atmosféře her s hudbou slábne a vystřídá ho často přijetí reality, takové jaká je, i sebezpřijetí.

2.3.3 Doporučený postup

- Žáci hovoří o tom, kdy se cítili být vyrovnaní a klidní a jak toho kdo z nich docílil.
- Hovoříme se žáky o různých aspektech hudby (tempo, rytmus, melodie) a o tom, jak mohou souviset s tím, aby se člověk soustředil.
- Požádáme žáky, aby si všimli svého aktuálního stavu a naladění. Vezmeme si pak elementární a perkusní nástroje a hrajeme na ně pět až dvacet minut společně. Necháme pak chvíli ticha a zreflektujeme znovu stav a prožívání žáků.
- Žáci provádějí vybraná cvičení s hudbou a s jejími prvky na podporu vyrovnanosti a koncentrace.

2.3.4 Evaluace

- Žáci vyjádří svoje pocity z provedených cvičení a své názory na ně. Ústně nebo písemně.
- Žáci mluví o tom, jaký smysl by mohly mít, resp. mají pro ně osobně metody relaxace a meditace.
- Žáci určí palcem ruky na pomyslné škále před sebou, nebo vyjádří gestem, pohybem, krátkou taneční kreací, jak se kdo z nich po cvičení cítí a jak se zlepšila jeho nálada a míra soustředění.
- Žáci předvedou několik her s hudbou, které jim mohu napomoci se soustředit.

2.3.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
C1 REZONANCE	Žáci se učí větší vyrovnanosti, klidu a pozornosti.	
<u>Zdroj</u> : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II</i> (materiál k připravované knize)		
C2 Sedm barev a sedm	Žáci se učí rychle se uvolnit, být pozorní, klidní a stabilní, jde o vyrovnaní	

tónů.	energetických potenciálů v těle.	
<u>Zdroj</u> : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II</i> (materiál k připravované knize)		
C 3 Hry s písněmi	Žáci se zde učí koncentraci, hudebnosti, spolupráci a slovní zásobě	
<u>Zdroj</u> : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.</i>		
C4 Praelles	Žáci se učí mít větší kontakt se svým prožíváním, hlubší sebepřijetí	
<u>Zdroj</u> : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II</i> (materiál k připravované knize)		
C 5 Písně Afriky	Děti se učí spontaneitě, hudebnosti, rytmu a koncentraci	
<u>Zdroj</u> : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.</i>		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

KANTOR, Jiří, Jana Weber, Matěj Lipský, Katarína Grochalová
Základy muzikoterapie, Élysion, České Budějovice, 2008 ISBN: -

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize) ISBN: -

ATKINSON, Rita, L. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. 751 s.
ISBN: 80-7178-640-3

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*, Portál Praha 2007 ISBN:
978-80-7367-339-0

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk, *Hry pro zvládání agresivity a neklidu*, Portál Praha 2002 , ISBN:
80-7178-689-6

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A 1 Měl bych a chci

Čas: cca 15 - 20 minut, podle počtu a zájmu žáků,

Cíle: komunikace žáka se skupinou, sebenáhled, sebevyjádření, koncentrace na rozdíl mezi vlastními zájmy a zájmy blízkých

Věk: od 10 let

Pomůcky: elementární hudební nástroje pro všechny

Postup:

Žáci mají v ruce Orffovy nástroje. Nejdřív improvizují na zadání:
zahraj : JAKÝ (JAKÁ) BYS MĚL (MĚLA) BÝT !

Po kruhu potom reflektujeme, co kdo hrál a jaký má z toho pocit.

Hrané projevy emocí nelze hodnotit jako špatné. Souvisejí s ochotou dětí vyhovět svým významným blízkým. Nejlépe když je nebudeme hodnotit vůbec, ale pokusíme se je víc poznat.

Následně zadáme dětem, aby zahrály volnou improvizaci na téma:
JAKÝ (JAKÁ) CHCI BÝT !

Opět mluvíme o tom, co kdo hrál a také o tom, jak se to liší od prvního projevu, tedy od toho co si myslíme, že bychom kdo MĚL...

Obecně je rozdíl mezi tím, jaký by člověk MĚL být a CHTĚL být v tom, že v prvním případě často vycházíme vstříc dobře míněným radám a přáním svých rodičů a prarodičů nebo učitele. Někdy jde dokonce jen o naše představy toho, co si ti druzí přejí. S tématem (chci být) zase souvisí naše vlastní, osobní touhy a představy. Obojí může být skvělé, i zcestné. Je cenné mít si s kým o tom povídat.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

A 2 Řekneme ti to hudbou!

Čas: cca 15 - 20 minut, podle počtu a zájmu žáků

Cíle: pozorná komunikace žáka se třídou, projevy autentických emocí

Věk: od 8 let

Pomůcky: elementární hudební nástroje pro všechny

Postup:

Protagonista (v té roli se žáci střídají) se postaví proti skupině. Otáže se jí slovy, nebo hrou na nástroj na to, co by rád věděl. Každý za sebe zkusí být otevřený a upřímný. Příklady :

„Kdo si myslí, že je z naší třídy nejchytřejší?“

„Kdo se rád směje?“

„Kdo má rád jaro?“

Nebo jiný žák

„Kdo si rád se mnou povídá?“

„Proč se mi smějete?“

„Koho tady ve třídě štve?“

„Co vám na mě vadí?“ atp.

Skupina mu vždy krátce spontánně odpoví beze slov jen volně improvizovanou hrou na nástroje. Odvíjí se dialog žáka se třídou. Jeho otázky mohou být slovní nebo hudební, mohou se i kombinovat, ale třída mu odpovídá výhradně hrou na nástroje, event. zvuky, pohybem. Po odpovědi vždy necháme krátkou pauzu. Učitel dává žáku, který chce být upřímný, vhodnou podporu. Neváhá hru i ukončit, pokud by se děti chovaly příliš tvrdě. Počet otázek můžeme limitovat (tři, pět) nebo necháme žáka, dokud se má na co ptát. Po hře si sedneme v kruhu a sdělíme si své pocity, myšlenky a dojmy. Při otevřené debatě nám pomohou tři věci: pozornost, úcta a láska.

Zdroj : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

A 3 Mé dětství, mládí, dospělost a stáří

Čas: 20 – 45 minut, podle počtu dětí

Cíle: kontakt s vlastními emocemi, zážitek relativity, pokora, úcta k životu

Věk: od 9 let výše

Pomůcky: elementární hudební nástroje pro všechny

Postup:

Žáci vytvoří pětičlenné skupiny. Každý má v ruce elementární nástroj. Jeden v každé skupině potom požádá čtyři ostatní, aby mu zastupovali čtyři etapy jeho života :
První reprezentuje jeho dětství, druhý mládí, třetí dospělost a čtvrtý jeho stáří.

Postaví si je okolo sebe do kruhu. Pak – už beze slov - předstoupí před prvního a pozorně se na něj dívá. Zahájí s ním dialog na Orffovy nástroje. Po chvíli, když už cítí oba, že dialog je u konce, se s ním rozloučí úklonou hlavy a jde před dalšího. Chvilku se na něj dívá a pak zahájí dialog s ním ...atd. Postupně si tak beze slova, za pomoci nástrojů „promluví“ se všemi čtyřmi etapami svého života.

Hra probíhá v klimatu klidné pozornosti, beze slov. Po její skončení si pětice sednou a prohodí spolu svoje dojmy a pocity ze hry. Pak je na řadě další.

Požádá zbylé čtyři, aby mu na chvíli zastupovali čtyři etapy jeho života... atd. Hra končí, když se v úloze protagonisty vystřídali všichni. Na závěr můžeme ještě uspořádat sdílení ve společném kruhu. Pro některé děti je to objev, že na ně kdesi za horizonty času čeká jejich vlastní, osobní stáří...:o)

Zdroj : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

A 4 Zdroje

Čas: 20 – 30 minut, podle počtu dětí

Cíle: kontakt s hlubšími emocemi, koncentrace na zdroje vlastních sil

Věk: od 7 let výše

Pomůcky: elementární hudební nástroje pro všechny

Postup:

Žáci vytvoří dvojice. Každý má v ruce elementární nástroj. Menší v každé dvojici požádá většího, aby mu zastupoval jeho zdroje síly. Větší nic nepředvádí, jenom se prostě postaví a představuje si, že je nyní zdrojem duševních a fyzických sil menšího. Menší se postaví před ním, pozorně se dívá. Pak spolu chvíli vedou pozorný mimoverbální dialog na nástroje. Když skončí, usednou a promluví si spolu o svých dojmech. O tom, jak se zástupce zdrojů cítil a co by byl potřeboval. Po cca čtyřech minutách sdílení si žáci vymění role. Menší teď zastupuje zdroje většímu. Děti bývají při hře pozorné. Cítí, že je důležité se o svých zdrojích něco dozvědět.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

A 5 Psaní na dlaň

Čas: 10 – 20 minut

Cíle: komunikace a pozornost k prožívání druhých i k vlastním pocitům

Věk: od 7 let výše

Pomůcky: elementární hudební nástroje pro všechny

Postup:

Lormova abeceda je doteková abeceda, u níž jsou písmena přiřazena jednotlivým místům na prstech a dlani. Jde o psaní písmen do dlaně nejlépe levé ruky příjemce. Mluvčí píše ukazováčkem nebo rychleji /dlaň na dlaň/ všemi prsty. Lormovu abecedu se nenaučíme. Je složitá. Zkusíme však trochu jednodušší formu dorozumění.

Vytvoříme dvojice. Menší v každé z nich se pokusí sdělit většímu mlčky, jen psaním prstem na jeho dlaň jednoduchou zprávu, například to, co si o něm skutečně myslí... Když větší porozumí sdělení, může menšímu odpovědět rovněž jen psaním do dlaně. Pět až deset minut si tak děti ve dvojicích „povídají“ beze slov.

Číslice lze psát také obrysově do dlaně. *Označení tisíc, milión, miliarda* - zkratkou - tis., mil., mld. Další signály: *Nerozumím* - zavřít dlaň. *Otazník* - ukazováčkem vypsát do dlaně obrys otazníku. *Mezera mezi slovy* - plochou ruky přejet jedenkrát po dlani. *Omyl* - lehké klepnutí do dlaně. *Konec věty* - plochou ruky přejet dvakrát po dlani.

Při komunikaci se skutečně hluchoslepou osobou platí, že co člověk, to specifická varianta komunikace. Platí to i mezi zdravými lidmi?

Zdroj : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

B1 Vědomá chůze

Čas: cca 5 – 8 minut, podle počtu dětí

Cíle: uvolnění tenze, nácvik umění plné koncentrace

Věk: od 8 let

Pomůcky: CD s hudbou (např. J. S. Bach AIR on The G String)

Postup:

Jdeme volně za doprovodu hudby a přitom si pozorně uvědomujeme každý, i ten nejmenší pohyb, který při chůzi vykoná naše tělo. Jsme naprosto, na sto procent soustředění jen na svoji chůzi. Vědomá chůze uvolňuje stres, napětí a podporuje oběh energií v těle. Při chůzi se také někomu lépe myslí a líp řeší problémy. Nemůžeme-li vzhledem k prostoru chodit, „šlapeme“ aspoň chvíli v sedě nohama na zemi, nebo dlaněmi zlehka na kraj stolu. I to však děláme maximálně vědomě. Vyloučíme každou jinou myšlenku a jsme plně soustředěni jenom na své pohyby. Takto – plně vědomě – se pak snažíme dělat i další činnosti.

Zdroj : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

B2 Mírné světlo

Čas: 4 – 10 minut

Cíle: vyrovnanost, vnitřní stabilita, spočinutí ve svém středu

Věk: od 11 let

Pomůcky: CD (klidná, příjemná hudba) např. J. S. Bach – Pastorale pro varhany; zpěv tibetských mnichů apod.), event. klidná hra na melodický nástroj

Postup :

Ve zdravě fungující skupině je běžné, aby byl někdo hlouběji ponořen do svých myšlenek, aniž by to jinému vadilo nebo připadalo divné. Můžeme tak být spolu, i každý sám. Meditace je metoda, která už tisíce let lidem umožňuje se soustředit. Někdy je spojena s jemnou hudbou, která působí jako kulisa. Meditovat, v klidu se soustředit na jediné téma je činnost, která bude žákům v dalším životě prospěšná.

Sedíme zpříma, uvolněně, páteř je kolmo k zemi. Volně dýcháme a snažíme se nic teď neřešit. Jenom jsme a sledujeme svoje myšlení... Soustředíme se na představu světla (nebo lásky, přátelství ap.). Dýcháme volně a pravidelně a zabýváme se svým tématem z různých úhlů, rozumem, citem, intuitivně.. Stačí tři až pět minut, později můžeme přidat. Doporučené maximum je zde deset minut.

Zdroj : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

B3 Můžeš tu chvíli se mnou zůstat!

Čas: 4 – 10 minut

Cíle: vyrovnanost, vnitřní stabilita, nalezení svého středu, sebenáhled

Věk: od 9 let

Pomůcky: CD (hudba klidná a příjemná, např. J. S. Bach – Pastorale pro varhany; zpěv tibetských mnichů apod.), event. tichá klidná hra na melodický nástroj

Postup :

Děti se vsedě uklidní, zkoncentrují, a my jim pomalu řekneme: Všimněte si teď toho, co se ve vás děje... A ať je to cokoli, radost, zmatek, obavy nebo naopak pocit klidu a pohody, řekněte prostě v duchu k tomu, co se ve vás děje : **Ano, můžeš tu chvíli se mnou zůstat...!** A pokračuje hudba a soustředění. Po uplynutí čtyř až osmi minut jemným cinknutím meditace ukončíme. Můžeme si pak ještě chvíli sdělovat svoje myšlenky, dojmy a představy.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

B 4 Jsem strom

Čas: asi 5 min., plus reflexe = celkem cca 15 minut

Cíle: vyrovnanost, vnitřní stabilita, nalezení svého středu, sebenáhled

Věk: od 9 let

Pomůcky: CD (hudba klidná a příjemná, např. J. S. Bach – Pastorale pro varhany; zpěv tibetských mnichů apod.), event. tichá klidná hra na melodický nástroj

Postup:

Každý si najde v prostoru takové místo, kde se cítí dobře a tam se postaví. Učitel k nim pak hovoří klidně, přirozeně, ale mnohem pomaleji nežli v běžné praxi. Dělá i mnohem delší pauzy mezi větami.

Stoupněte si a můžete zavřít oči. Komu by to vadilo, může je mít jenom přivřené. Volně dýchejte a představujte si, že jste strom. Krásný a silný, strom, který stojí zpříma na úpatí hor... A představte si, že máte i silné a pevné kořeny. Rostou zdola, odněkud z hlubin Země a jsou vaší jistotou při poryvech větru. Máte taky silný kmen a nahoře velkou košatou korunu. ... Její větve se rozpínají do široka a jsou plné zelených listů... Těmi listy a zdola kořeny do vás vchází velká životní síla... Naplňuje vaše tělo a přináší zdraví. Tu sílu si teď v sobě dobře uschovejte ... a zas se pomalu vracejte vědomím sem zpátky.. do téhle místnosti.. Přestáváte být stromem A stáváte se zase jako dřív ... chlapcem a nebo děvčetem jakým jste byli vždy.... Jste zpátky, jste zas sami sebou... Otevřete oči! A protáhněte se! A můžete si párkrát zacvičit, protáhnout si a rozhýbat celé tělo.

Žáci se pak sesednou do kruhu a mohou v něm sdílet své dojmy.

Zdroj : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

B5 Ochranné zvíře

Čas: 10 – 20 minut

Cíle: vyrovnanost, pozornost a vnitřní stabilita, nalezení středu, sebenáhled

Věk: od 9 let

Pomůcky: CD (hudba klidná a příjemná, např. J. S. Bach – Pastorale pro varhany; zpěv tibetských mnichů apod.), event. tichá klidná hra na melodický nástroj

Postup :

Každý Indián měl „své“ pomocné zvíře. Věřil, že ho jako přítel chrání a že mu pomáhá v životě. Proč bychom si i my neopatřili takového velkého imaginárního přítele? Žáci si sednou na zem, každý sám a zazní z CD hra na bubny. Všichni se vnitřně naladí na jejich pravidelný rytmus a zavrou oči. Učitel potom vede pomalým vyprávěním jejich představy...

Jdete po veliké louce, která končí u lesa. Tam někde v lese je možná vaše pomocné (nebo silové) zvíře ...Zvolna vcházíte do lesa...a jdete přes kořeny lesní cestou... mezi borovicemi a modříny...Dobře se díváte ... a proti vám po cestě ...možná už jde nějaké zvíře....Je-li to tak, zeptejte se ho, ale jen v duchu beze slov...jestli je vaším ochranným zvířetem.....Možná, že neodpoví...a pak jděte dál...Ale když potkáte zvíře, které ve vás probouzí dobrý pocit a chová se k vám přátelsky, pak jste našli svoje ochranné zvíře.Nemusí to být kdovíco,může to být i váš oblíbený plyšák...! Představte se mu a promluvte s ním, ale s úctou ve svých představách....Kdykoli si pak na svoje mocné zvíře vzpomenete a přivoláte si je, přijde a poradí vám nebo pomůže... Jednejte s ním vždy s úctou...Vaše ochranné zvíře je větší, moudré, má vás rádo a můžete se mu i ve svých představách někdy schoulit do náručí...

Minutu nebo dvě ještě necháme znít jenom hudbu a potom žáky vrátíme do přítomné chvíle, protáhnou se a otevrou oči. Můžeme si pak povídat o tom, kdo se s jakým zvířetem setkal a co v lese zažili. Hra předpokládá dobrou, přátelskou atmosféru ve skupině.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

C1 Rezonance

Čas: 15 – 20 minut

Cíle: vyrovnanost, klid, pozornost, rovnováha mezi vnitřním a vnějším

Věk: od 6 let

Pomůcky: jasně znějící nástroj : tibetská mísa, triangel, gong, lyra, kantela, kytara

Postup :

Hravé, uvolňující chvíle s hudbou lze zařazovat do výuky menších dětí často. Jde o vědomé uklidnění, oddech a o nabrání sil. Hrajeme na triangel, zvonkohru, nebo na tibetské mísy deset až patnáct centimetrů nad povrchem určité části těla žáka a rezonance nástroje se přenáší na danou oblast. Působí to příjemně a relaxačně. Štěpánka Lišková z PedF ZČU v Plzni píše: „Hodným“ dětem jsem hrála nad jednotlivými částmi těla. Děti odpočívaly a samy si říkaly, kde chtějí umístit zvuk. „Divočáky“ jsem zaměstnala jako „léčitele“. Hráli se mnou nad dětmi, nakonec chtěli také odpočívat a vyžádali si i oni zvukovou odměnu.“

Můžeme také použít kytaru, kterou rozeznáme klidnými akordy a pak přikládáme zlehka na temeno, záda nebo krk děcka. Děti dýchají volně a jejich tělo si v kontaktu s rezonancemi strun hledá lépe vnitřní rovnováhu. (Pozn. K této hře se používají ve spec. pedagogice i různé druhy lyr a kantely.)

Zdroj : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II* (materiál k připravované knize)

C2 Sedm barev a sedm tónů

Čas: 15 – 20 minut

Cíle: pozornost, klid, stabilita, vyrovnaní energií v těle

Věk: od 7 let

Pomůcky: doprovodný nástroj, klavír, kytara

Postup:

Podle lékařů máme my dospělí, i děti na těle sedm energetických center. Indové jim odedávna říkají čakry. Je zdravé si je občas uvolnit a „prodýchat“. Dýcháme klidně, volně s představou, že vzduch do nás vstupuje a zase vystupuje ven postupně : první (druhou ...až sedmou) čakrou.

Čakry se uvolňují i zpěvem. Polohlasem si (broukáme) nebo volně zpíváme beze slov a představíme si, že náš zpěv přitom nevychází z úst, ale z jednoho (druhého, třetího...až sedmého) energetického centra (čakry).

Čaker je sedm. Kde se nacházejí, najdeme v každé knize na toto téma, nebo na internetu. S každou čarkou souvisí jeden tón diatonické stupnice a tónina, hláska a barva (viz. níže tabulka). Ležícím dětem volně hrajeme na klavír (či na kytaru) vždycky v tónině dané čakry a mluvíme o představě světla odpovídající barvy, které z daného bodu na těle vychází. Postupně tak projedeme všechny od první až do sedmé, korunní. Tato relaxace je velmi příjemná a u dětí (i u dospělých) oblíbená.

Pomocná tabulka:

- 1.čakra hluboký tón C a tónina C dur, hláska U, barva : červená
- 2.čakra tón D a tónina D dur a hláska O (zavřené) barva: žlutá
- 3.čakra E a tónina E dur a hláska O (otevřené) barva: zlatá
- 4.čakra F a tónina F dur a hláska A barva: zelená s růžovým středem
- 5.čakra G a tónina G dur a hláska E , barva : světlemodrá
- 6.čakra A a tónina A dur a hláska I , barva: temně modrá
- 7.čakra H a tónina H dur (nebo ticho) a hláska M , barva : stříbřitá světlefialová

Zdroj : Z. Šimanovský: (z připravované publikace)

Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.

C3 Hry s písněmi

Čas: 20 – 60 minut

Cíle: koncentrace, hudebnost, spolupráce a slovní zásoba

Věk: 7 a více

Pomůcky: doprovodný hudební nástroj

Postup:

Skládání nebo doplňování písní je oblíbená aktivita. Děti hned zpozorní, když mají možnost uplatnit svoji tvořivost, vtip a slovní zásobu. Můžeme proto:

- a) mít připravený text známé písně s vynechanými slovy, které má žák (nebo skupina) doplnit. Nové resp. takto upravené texty jsou pak po krátké přípravě ve skupině zahrány všem.

Můžeme i :

- b) přepisovat a upravovat některé (např. naivní) písně a psát na ně parodie nebo
- c) si vzít veršovaný text, říkadlo, báseň, hádanku a ty společně zhudebnit. Je možné se pokusit také o
- d) vytvoření celé vlastní písně, textu i hudby.

Bezděčné projekce osobních témat žáků do práce poskytují učiteli cenné znalosti o jednotlivých dětech. Může tak lépe porozumět jim i tomu, čím žijí, co potřebují a co mají rády.

Zdroj : Podle KANTOR, Jiří a kolektiv, *Základy muzikoterapie*, Élysion , České Budějovice 2008

C4 Prales

Čas: 15 - 20 minut

Cíle: kontakt se svým prožíváním, pozornost, hlubší sebedřízení

Věk: 7 a více

Pomůcky: doprovodný hudební nástroj

Postup:

Nežijeme už dávno v pralesích, ale i přesto zvuky přírody, hlasy zvířat a ptáků, šumění deště, hukot vln, praskání ohně v nás oživují dávné vzpomínky. Probouzejí naše základní instinkty, pocity a reflexy, intuici. Podvědomě se tomu bráníme. Přirozené zvuky vlastního těla jako zívání, pláč, smích, překvapení, strach apod. také potlačujeme. Přijetí všech těchto zvuků a emocí s nimi spojených nám však pomáhá přijmout v hlubší rovině také sebe sama.

Děti se uvolní, zrelaxují a volně dýchají. Pustíme jim nahrávku, v níž je hojně přírodních zvuků (Procházka pralesem, Prales v dešti ap.). Děti se v leže noří do představ, které poslech přináší.

Po několika minutách nahrávku vypneme a mluvíme s dětmi o tom, co si představovaly a co měly za pocity.

Nahrávku pak pustíme znovu a děti se teď při ní mohou jakkoli pohybovat, v prostoru, v imaginárním lese tak, aby svým jednáním vystihly svoje představy a pocity. Nakonec si o tom všem spolu popovídáme.

Zdroj : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.

C 5 Písně Afriky

Čas: 10 - 20 minut

Cíle: spontaneita, hudebnost a rytmičnost, koncentrace

Věk: od 7let

Pomůcky: elementární nástroje

Postup:

Vytvoříme z dětí skupiny. V nich si po dohodě společně vytvoříme pár „afrických“ slov. Tak, že pospojujeme první slabiky ze svých křestních jmen : MArie, KArel, JULie a PAvla, TOník. = MAKAJUPATO. „Africká“ slova si pak v rytmu opakujeme a rytmizujeme - přízvukem zdůrazňujeme střídavě různé slabiky, prvou, třetí anebo poslední. Slabiky nebo skupiny slabik různě přehazujeme a můžeme i doplnit verš v řeči mumbo jumbo, (jenom napodobuje stavbu slov a vět) a divošské pohyby. Doplníme případně i citoslovce : ó hééj, waú, ahéj hoj! ...a máme „africkou píseň“. Z rytmizovaného skandování slabik přejdeme do zpěvu a na prostý nápěv si spolu zpíváme „africký“ text opakovaně.

Každá skupina potom svoji oslavnou nebo bojovou píseň zazpívá, někdy i zatančí za doprovodu bubnů a dalších nástrojů všem. Část skupiny (popřípadě celá) přitom může tančit.

Příklad „afrického“ textu :

/: MAKAJUPATO MAJUPA MAKA MAKATO MAJUPA

PUJAMATOKA KAMATO MAKAMAJUPA KAMATO - HEJ HÉÉÉÉJ!:/ ap.

Zrytmizovat a zazpívat můžeme taky své nebo něčí jméno. (Inspirovat nás může videozáznam veřejného koncertu Bobbyho Mac Ferrina).

Zdroj : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.

Mgr. et Mgr. Zdeněk Šimanovský

UMÍME SE SOUSTŘEDIT



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-34-0