

betynka předškolák



3x denně

lžičku hudby

Hudba umí být skvělý kamarád pro každého. Proto je sladkou medicínou na různá trápení jak dospěláků, tak dětí. Mnohým dokonce dokáže pomoci zmírnit jejich zdravotní postižení

Text: Hanka Bělohlávková



Alžbětka na hudbu a mámin zpěv reagovala velmi pozitivně už od malička. I teď jí pomáhá.

Abyste mohli dítěti dopřát takové zpestření, které je nejen terapií, ale i zábavou, nepotřebujete žádné lékařské doporučení. Stačí se po takové možnosti poohlédnout a o vhodnosti se poradit přímo s vyškoleným muzikoterapeutem. Výhodou samozřejmě je, když vám kamarádi dají dobré doporučení na konkrétní zařízení. V Motýlku zaplatíte za půlhodinové sezení 50 korun. O zbytek skutečně adekvátní ceny se starají sponzoři a granty.

Muzicírování milují všechny děti, i ty, které pro svá různá zdravotní omezení nemohou navštěvovat běžný hudební kroužek. A toho využívá podpůrná léčebná metoda muzikoterapie. I proto jsou muzikoterapeutická sezení v Komunitním centru Motýlek na pražském Černém mostě tolik oblíbená. Za terapeutem Vladimírem Jelenem – kamarádem se zajímavými hudebními nástroji, tam docházejí děti s různými typy mentálního i kombinovaného postižení. „Společně pracujeme například na zlepšení hrubé i jemné motoriky, nácviku orientace v prostoru i v čase, hybnosti mluvidel, na správném způsobu dýchání, udržení pozornosti a podobně.

Muzikoterapie určitě není zázračným všelékem, ale opravdu může v mnoha problémech, které dětem jejich postižení přináší, výrazně pomoci.“

Terapie není kroužek

Čím se liší od běžného hudebního kroužku? Především tím, že se s dětmi pracuje individuálně. „Mohu se tak zaměřit na jejich konkrétní problémy a citlivěji reagovat na jejich momentální potřeby,“ vysvětluje pan Jelen. „To je u dětí s mentálním postižením velmi důležité a schopnost vcítit se je dle mého názoru základní podmínkou úspěšné terapie. Další rozdíl je v tom, že pro každé dítě stanovuji spolu s ro-



Hra na tamburinu, bubínek i další nástroje ji mimo jiné učí spolupracovat s dalším člověkem – terapeutem.

diči i samotným děčkem (pokud je toho jen trochu schopné) individuální plán, podle toho, v čem dítě potřebuje pomoci a čeho bychom měli společně dosáhnout.“

A jak takové muzicírování probíhá? „Většina dětí má o hudbu přirozený zájem, a tak po celou dobu samy zpívají, hrají nebo tancují. Jen v případech, že je dítě velmi unavené, hraji nebo zpívám sám a dítě má možnost chvíli pasivně naslouchat a relaxovat. Reprodukovanou hudbu při terapii vůbec nepoužívám. Muzikoterapie má k dispozici opravdu hodně prostředků a záleží na zkušenostech, ale také často na momentální tvořivosti terapeuta, co v dané chvíli použije. Každé dítě je jiné a reaguje často na zcela rozdílné podněty. Také jednotlivá sezení s jedním

dítětem bývají často zcela odlišná podle toho, v jakém rozpoložení přijde. Zvláště u menších dětí a dětí s hlubším mentálním postižením musím častěji měnit činnosti a pozorně sledovat jejich projevy. Proto používám různé rytmické, ale i jednoduché melodické nástroje. Vedle těch běžných je to například didgeridoo (původní dechový nástroj australských domorodců). Ověřil jsem si, že mnoho dětí ho poměrně brzy dokáže rozeznat a hra na něj je baví. Nevědomky se tak učí správně pracovat s dechem. Dalším oblíbeným nástrojem je lyra, na kterou díky jednoduché tabulatuře dokáže zahrát písničku i velmi malé dítě. Používám ji především u těch, které mají problémy s jemnou motorikou.“

Inspirace nadoma

Rodiče se mohou, ale nemusí terapie účastnit. „Když je dítě bojácné nebo si to prostě jen přeje, je možné, aby s ním na sezeních byl rodič nebo sourozenec. Jindy zase, když je to přáním rodiče, postupně pracujeme na osamostatňování dítěte,“ říká terapeut a dodává: „Je skvělé, když rodiče s dětmi doma zpívají, tancují nebo jakkoli se baví hudbou (a mnozí to tak k mé radosti opravdu dělají), ať už se inspirují na sezeních muzikoterapie nebo zapojují vlastní fantazii. Jedinou podmínkou je, aby jim to přinášelo radost – pak nelze nic zakázat.“ ■



Dříve chodily na muzikoterapii všechny dcery i s maminkou, protože Bětuška se tam sama bála. Ale i Maruše se zpívání líbí.

„Užívat“ hudbu je baví



Alžbětka (5,5), Maruška (3,5), Eliška (1,5) a maminka Iva Ryzová si muzikoterapii v Motýlku užívají jednou týdně už dva roky. Přivedla je tam vlastně nejstarší dcerka Alžběta, která má dětský autismus a lehkou až středně těžkou mentální retardaci.

„Bětuška je hudebně velmi nadaná, zpěv byla jedna z prvních forem naší verbální komunikace, od narození zpěv ráda poslouchala a reagovala na něj. Při této terapii Bětuška rozvíjí svůj talent, získává zkušenost se spoluprací s dalším člověkem i společný zážitek se sestrami – dcery si doma opakují tanečky a písničky, které se tam naučily. Jsem moc ráda, že tato možnost existuje. Určitě má smysl, když dítě prožívá pozitivní pocity z činnosti, která ho baví a když se tak nenásilnou formou vytvářejí optimální podmínky pro jeho rozvoj. Pan Jelen vede děti velmi citlivě a má pro individualitu každého dítěte velké pochopení,“ říká maminka Iva a potvrzuje, že muzicírování patří k přirozené součásti života její rodiny. Není divu, sama vystudovala na AMU obor operní zpěv a tři roky působila jako sólistka Moravského divadla v Olomouci.