



OIR
Open innovative resources
for distance learning

PROGRAM SZKOLENIA

Rezultat III: Aktywizujące metody pracy w nauczaniu zdalnym

Temat: Muzyczne pomysły do nauczania

Autor: dr hab. Krzysztof Stachyra



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Lublin 2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

SPIS TREŚCI

1. INFORMACJE O SZKOLENIU	4
1.1. Analiza potrzeb szkoleniowych.....	4
1.2. Cele szkolenia.....	6
1.3. Adresaci szkolenia.....	8
1.4. Forma realizacji szkolenia.....	8
1.5. Czas szkolenia.....	8
2. PROGRAM SZKOLENIA	9
2.1. Treści kształcenia.....	9
2.2. Harmonogram szkolenia.....	9
2.3. Środki i materiały dydaktyczne	10
2.4. Wykorzystane metody.....	10
2.5. Polecana literatura i źródła internetowe.....	10
3. SCENARIUSZE ZAJĘĆ	14
3.1. Inicjowanie i budowanie pozytywnego klimatu zajęć poprzez aktywności muzyczne.....	14
3.2. Wykorzystanie instrumentów muzycznych oraz piosenek w przestrzeni edukacyjnej.....	18
3.3. Wybrane koncepcje receptywnego słuchania muzyki	24
4. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE	30
4.1. Materiały dydaktyczne nr 1	31
4.2. Materiały dydaktyczne nr 2	34
4.3. Materiały dydaktyczne nr 3	36
4.4. Materiały dydaktyczne nr 4	39
4.5. Materiały dydaktyczne nr 5	41
4.6. Materiały dydaktyczne nr 6	44
4.7. Materiały dydaktyczne nr 7	46
4.8. Materiały dydaktyczne nr 8	48
4.9. Materiały dydaktyczne nr 9	50
4.10. Materiały dydaktyczne nr 10	56
4.11. Materiały dydaktyczne nr 11	58



1. INFORMACJE O SZKOLENIU

1.1. Analiza potrzeb szkoleniowych

Nadrzędnym celem edukacji jest formowanie zdolności i poszerzanie możliwości życiowych człowieka. Aby ta piękna dewiza mogła się sprawdzić niezbędne jest holistyczne podejście do uczestników procesu edukacji, uwzględniające łączenie poszerzania wiedzy z dbałością o rozwój społeczny, moralny, duchowy, stawanie się osobowością dojrzałą i zdolną do radzenia sobie w zmieniającej się rzeczywistości. I nie ma tutaj większego znaczenia czy proces edukacji odbywa się w formule stacjonarnej czy online. Należy mieć jednak świadomość, że prowadzenie działań w formule online może zdecydowanie utrudnić osiąganie wspomnianych celów, nie tyle ze względu na ograniczenia wynikające z samej formy pracy (praca zdalna), ile z uwagi na m.in. większe trudności w skupieniu i utrzymaniu uwagi czy zaangażowania uczniów. Problemy te wynikają w znacznym stopniu z faktu pozostawania w środowisku domowym, pełnym wszelakiego rodzaju „rozpraszaczy uwagi”, bodźców powodujących częstsze „wyłączanie się”, odwracających uwagę i przekierowujących ją na obszary nie związane z realizowaną tematyką zajęć.

Z tego powodu, w praktyce edukacyjnej obecnie jeszcze bardziej ważne jest poszukiwanie takich form prowadzenia zajęć, które będą odpowiedzią na potrzeby uczniów/studentów, będą odpowiednio ich motywować i angażować.

Z badań przeprowadzonych w ramach projektu Learning in a New Key (Clough & Tarr, 2021), potwierdzonych przeprowadzonymi przez autora obserwacjami rzeczywistości edukacyjnej, wynika przykra konkluzja, że kwestie związane z funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym, dobrostanem, poczuciem zadowolenia, samooceną, umiejętnością odprężenia i odpoczynku, budowaniem pozytywnych relacji między nauczycielami i uczniami, dobrej atmosfery w toku zajęć, wsparcia uczniów, inaczej mówiąc – z zadbaniem o stronę psychiczną uczestników procesu edukacyjnego, nie stanowią ważnego elementu w programie przygotowania studentów pedagogiki do wykonywania ich przyszłej pracy zawodowej, nie są także powszechnie znane pośród aktywnych zawodowo nauczycieli.



Zwiększająca się świadomość potrzeb rozwojowych człowieka wywiera wpływ również na pedagogikę prowadząc do zmian w podejściu do uczniów, sposobie nauczania, a przede wszystkim otwierając się na nowe postrzeganie roli instytucji edukacyjnych. Podkreśla się, że rolą szkoły jest nie tylko w przekazywaniu wiedzy, ale również wyjście naprzeciw problemom i potrzebom wychowanków oraz kształtowanie postaw związanych ze zdrowiem. Dostrzeżono, że nauczyciele, oprócz specjalistycznych zasobów, powinni odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowia psychicznego, potrafić rozpoznawać, kiedy ich wychowankowie mają problemy i właściwie na nie reagować. Wiąże się to również z umiejętnością budowania klimatu sprzyjającego uczeniu się, co coraz częściej postrzegane jest jako ważny element skutecznej praktyki edukacyjnej (Specht 2013). Oprócz nacisku na osiągnięcia naukowe zauważa się potrzebę dostrzegania „całego” ucznia, wraz z jego stroną emocjonalną, samooceną, etc. (Katz, Porath 2011). Sytuacja pandemii Covid-19 dodatkowo ukazała palącą potrzebę uwzględniania potrzeb emocjonalnych i społecznych uczniów w planowaniu i realizacji procesu edukacji. Wydaje się, że w przypadku ograniczenia kontaktów społecznych w świecie rzeczywistym z jednoczesną zwiększającą się rolą komunikacji i pracy zdalnej, kwestie holistycznego podejścia do pracy z uczniem/studentem z całą pewnością powinny zostać uwzględnione.

Okazuje się, że osiągnięciu wszystkich tych celów może sprzyjać włączanie do procesu edukacji muzyki oraz aktywności muzycznych. I nie chodzi tutaj o uczenie się muzyki a sięganie do muzyki i aktywności muzycznych z perspektywy myślenia o holistycznym rozwoju młodego człowieka (Stachyra & Łucjan-Kowalska, 2020). Ma to związek z założeniem, że jedną z charakterystycznych cech nowoczesnej edukacji jest orientowanie ucznia na budowanie kompetencji, a nie ograniczanie się do przekazywania wiedzy. Wiąże się to bezsprzecznie z rosnącym znaczeniem realnego działania, przeżycia, odczucia, doświadczenia różnymi zmysłami, a nie jedynie rozumowania. Z tego powodu kwestie relacyjności w edukacji, świadomego budowania pozytywnych relacji, klimatu pracy, etc. zyskują nowy wymiar i znaczenie w edukacji. Wszystko to otwiera możliwości sięgania po propozycje obecne dotąd w pedagogice w bardzo ograniczonym zakresie.

Proponowane przez autora pomysły wykorzystania muzyki i aktywności muzycznych osadzone są w „modelu zorientowanym na zdrowie”, według typologii Tannahilla (1990). Ważne jest w nich wzmocnienie ucznia, ale i nauczyciela, poprzez wspieranie budowania jego psychicznych



zasobów, wiary w siebie i swoje możliwości, czyli wszystko to, co w terminologii stosowanej przez Rottera (1966) może być określane mianem wewnętrznego umiejscowienia kontroli.

1.2. Cele szkolenia

Cel główny

Wyposażenie uczestników szkolenia w wiedzę dotyczącą możliwości wykorzystania muzyki i aktywności muzycznych w działaniach ukierunkowanych na przedłużenie koncentracji uwagi w czasie zajęć, budowanie pozytywnego klimatu zajęć oraz promujących dobrostan wraz ze wskazaniem możliwości ich implikacji w obszarze kształcenia zdalnego.

Cele szczegółowe

Uczestnicy szkolenia będą:

w zakresie wiedzy:

- znać terminy i koncepcje powiązane z wykorzystaniem muzyki jako elementu aktywizującego w czasie zajęć edukacyjnych;
- znać założenia i zasady właściwego doboru muzyki i aktywności muzycznych zgodnie z potrzebami uczestników zajęć;
- wiedzieć jak przygotowywać się do wykorzystania nagrań muzycznych w czasie zajęć;

w zakresie umiejętności będą:

- potrafili zastosować zasadę iso w praktyce;
- potrafili opracować różne pomysły na wykorzystanie muzyki w działaniach edukacyjnych;
- skutecznie argumentować zaproponowane rozwiązania;
- doboru odpowiednich aktywności muzycznych oraz muzyki do aktualnych potrzeb uczestników procesu edukacyjnego;

w zakresie postaw:

- świadomi znaczenia doboru oddziaływań muzycznych do „tu i teraz”;
- świadomi wpływu jaki muzyka i aktywności z nią związane mogą mieć na funkcjonowanie uczestników procesu edukacyjnego;
- gotowi do wspierania osób ze zróżnicowanymi potrzebami w zakresie ich włączenia edukacyjnego i społecznego.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.3. Adresaci szkolenia

Szkolenie przeznaczone jest dla wykładowców akademickich, nauczycieli ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych, studentów przygotowujących się do pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi oraz słuchaczy studiów podyplomowych, którzy pragną podnieść swoje kompetencje metodyczne. Odbiorcami szkolenia są osoby, które chcą zdobyć wiedzę i rozwinąć swoje umiejętności wykorzystywania nagrań muzycznych oraz aktywności muzycznych w nauczaniu zdalnym.

1.4. Forma realizacji szkolenia

W celu zapewnienia skuteczności szkolenia zaleca się jego realizację w grupie od 10 do 20 osób, aczkolwiek trener może zaadaptować program do warunków, w jakich realizuje zajęcia. Z założenia szkolenie prowadzone jest w formie zdalnej, ale możliwa jest również jego forma stacjonarna. Przyjęto, że zdalne szkolenie odbywa się na Platformach Moodle/Microsoft Teams.

1.5. Czas szkolenia

Szkolenie trwa 4 godz. 30 min.



2. PROGRAM SZKOLENIA

2.1. Treści kształcenia

Podczas szkolenia słuchacze nabywają wiedzę na temat potencjału, jaki kryje się za włączaniem muzyki oraz aktywności z nią związanych do zajęć, tak w kształceniu w formie stacjonarnej jak i zdalnej.

Omawiane zagadnienia i propozycje koncentrują się na trzech obszarach tematycznych:

Pierwszy z nich ukazuje wybrane pomysły na inicjowanie zajęć i budowanie pozytywnego klimatu zajęć poprzez aktywności muzyczne.

W drugim Drugi obszar tematyczny zaprezentowano wybrane koncepcje wykorzystania instrumentów muzycznych oraz piosenek w przestrzeni edukacyjnej.

Trzeci obszar tematycznym związany jest z pomysłami na receptywne słuchanie muzyki, dotyczących zarówno kwestii stymulacji poznawczej, umożliwienia ekspresji, rozwijania wyobraźni, ale również relaksacji uczestników procesu edukacyjnego.

2.2. Harmonogram szkolenia

Obszary tematyczne	Czas trwania
1. Inicjowanie i budowanie pozytywnego klimatu zajęć poprzez aktywności muzyczne	1,5 godz.
2. Wykorzystanie instrumentów muzycznych oraz piosenek w przestrzeni edukacyjnej	1,5 godz.
3. Wybrane koncepcje receptywnego słuchania muzyki	1,5 godz.



2.3. Środki i materiały dydaktyczne

Podczas szkolenia zostaną wykorzystane:

- komputer z dostępem do Internetu
- platforma Moodle
- [wyszukiwarki internetowe \(Google/Chrome/FireFox\)](#)
- materiały dydaktyczne
- serwis internetowy YouTube

2.4. Wykorzystane metody

- burza mózgów
- dyskusja
- wykład informacyjny
- objaśnienie
- metoda swobodnych skojarzeń
- ćwiczenia praktyczne
- film

2.5. Polecana literatura i źródła internetowe

Literatura

- Bonny H. L., Kellogg J. (2002), *Guided Imagery and Music (GIM) and the Mandala: A case study illustrating an integration of music and art therapies*, [w:] H. L. Bonny (red.), *Music Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*, Gilsum: Barcelona Publishers, s. 205–230.
- Clough N., Tarr J., Stachyra K., Addressi A.R., Maliszewska K. (2017), *Exploring teacher competences for relational health in schools*. “Educação, Sociedade & Culturas” Nr 50 - “Special Issue «Engaging Vulnerable Young People in Education Through the Arts» / «IMPLICANDO JOVENS VULNERÁVEIS NA EDUCAÇÃO ATRAVÉS DAS ARTES», s. 15-32.s
- Clough, J. Tarr (2021) *Addressing Issues of Mental Health in Schools through the Arts. Teachers and Music Therapists Working Together*. London: Routledge Publisher.



- Csikszentmihalyi M. (2013), *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Day J. (1997), *Twórcza wizualizacja dla dzieci. Sposoby pozytywnego oddziaływania na własne zdrowie*, Poznań.
- Fugle G. K. (2015), 'The Rhythm that Scares the Monster'. *Music and Imagery for a child with complex trauma after child abuse and neglect*, [w:] D. Grocke, T. Moe (red.), *Guided Imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy*. Londyn–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, s. 53–62.
- Gfeller K. (1987), *Songwriting as a Tool for Reading and Language Remediation*, „Music Therapy”, R. 6, nr 2, s. 28–38.
- Grocke D., Wigram T. (2007), *Receptive methods in music therapy*, Londyn–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Hallam S. (2012), *The Effects of Background Music on Health and Wellbeing*, [w:] R. MacDonald, G. Kreutz, L. Litchell (red.), *Music, health & wellbeing*, Oxford: Oxford University Press, s. 491–501.
- Kamińska B. (2001), *Miejsce muzyki w życiu młodzieży*, [w:] M. Manturzevska (red.), *Psychologiczne podstawy kształcenia muzycznego*, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Muzycznej.
- Kamińska B. (2003), *Z badań nad wpływem metody Kodalya na rozwój ogólny dzieci i młodzieży*, „Wychowanie Muzyczne w Szkole”, nr 2, s. 76–79.
- Katz J., Porath M. (2011), *Teaching to Diversity: Creating Compassionate Learning Communities for Diverse*
- Kulmatycki L. (2013), *Emocje i stres*, [w:] B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 407–426.
- Paul-Cavallier F. J. (1997), *Wizualizacja. Od obrazu do działania*, Poznań, REBIS.
- Powell L. (2015), *An adaptation of the Bonny Method of Guided Imagery and Music in School Classrooms*, [w:] D. Grocke, T. Moe (red.), *Guided Imagery & Music (GIM) and Music Imagery Methods for Individual and Group Therapy*, Londyn–Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, s. 87–95.
- Sacks O. (2009), *Muzykofilia*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.



- Specht J. (2013), *Mental Health in Schools: Lessons Learned from Exclusion*, „Canadian Journal of School Psychology”, vol. 28, s. 43–55.
- Stachyra K. (2009), *Muzykoterapia i wizualizacja w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych studentów pedagogiki*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Stachyra K. (2014) (red.) *Podstawy muzykoterapii*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Stachyra K. (2017), *Metoda Wizualizacji Kierowanej z Muzyką w kontekście terapeutycznym i edukacyjnym*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Stachyra K. (2020) „Rzecz o słuchaniu muzyki. Refleksje nad słuchaniem muzyki z dziećmi” W: Andrzejewska J., Bilewicz-Kuźnia B. (red.), *Oblicza edukacji przedszkolnej i szkolnej*. Lublin: Wydawnictwo UMCS, s. 111-124.
- Stachyra K., Łucjan-Kowalska A. (2020), Otwieranie przestrzeni w szkole do aktywności kreatywnej opartej na muzyce. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” nr 2, s. 24-33.
- Stachyra, K. (2020) „Music Therapy: Music at people’s service”, *Philosophy, Art, Therapy. Special Edition*, s. 245-254.
- Tannahill A. (1990), *Health education and health promotion: Planning for the 1990s*, „Health Education Journal”, nr 4, s. 194–198.
- Tüpker R. (2007), *Listening to Music as „Gestalt”*, [w:] I. Frohne-Hagemann (red.), *Receptive Music Therapy. Theory and practice*, Wiesbaden: Zeitpunt Musik, s. 17–31.

Źródła internetowe

- https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOI_0 [data dostępu: 11.12.2021]
- <https://www.youtube.com/watch?v=d9zSlhGYpww> [data dostępu: 9.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=2-Bb4Q-rGTg> [data dostępu: 9.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=LXdBzOYKp1Y> [data dostępu: 11.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0> [data dostępu: 14.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=HUyaSpLO3wU> [data dostępu: 14.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=D3o9hxepSmE> [data dostępu: 16.01.2022]
- <https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/> [data dostępu: 19.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=kQjna58dNMg> [data dostępu: 21.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=df-eLzao63l> [data dostępu: 21.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=XLOq-FRj9A4> [data dostępu: 21.01.2022]



- <https://bankofideas.com.au/stories/> [data dostępu: 24.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=TQAKOarAxss> [data dostępu: 24.01.2022]



3. SCENARIUSZE ZAJĘĆ

3.1. Inicjowanie i budowanie pozytywnego klimatu zajęć poprzez aktywności muzyczne

Cele szczegółowe:

- uczestnicy znają cele i potencjalne korzyści płynące z włączania aktywności muzycznych w inicjowanie i tok zajęć;
- uczestnicy znają założenia zasady iso;
- uczestnicy potrafią dobrać muzykę do zajęć;
- uczestnicy potrafią opracować schemat tańca według określonych kryteriów
- uczestnicy współpracują z innymi osobami biorącymi udział w szkoleniu;
- uczestnicy rozwijają swoją kreatywność.

Zadanie 1. Inicjowanie zajęć

Metody dydaktyczne:

- burza mózgów
- metoda swobodnych skojarzeń
- dyskusja
- objaśnienie
- wykład informacyjny

Czas trwania: 30 min.

Środki i materiały dydaktyczne:

- komputer z dostępem do Internetu, głośnikiem i mikrofonem
- dostęp do Platformy Moodle/Teams
- materiały dydaktyczne (nr 1-4)

Przebieg szkolenia:

1. Uczestnicy logują się na Platformie Moodle na Big Blue Button/Teams w module I - Inicjowanie i budowanie pozytywnego klimatu zajęć poprzez aktywności muzyczne.
2. Prowadzący wita uczestników szkolenia i prosi, aby wspólnie, w skupieniu wysłuchać wybranego utworu muzycznego.
3. Po wysłuchaniu utworu prowadzący zachęca (ale nie wymusza!) uczestników do podzielenia się swoimi odczuciami.
4. Prowadzący dopiero po zamknięciu dyskusji podaje temat i cele tej części szkolenia.
5. Prowadzący prosi uczestników o wypowiedzi (ewentualnie wpisy na czacie lub w zakładce „wspólne notatki”) czy obecność muzyki w czasie zajęć lub/i aktywności opartych na muzyce (ruch do muzyki, granie, śpiewanie, improwizowanie, itp.) może być korzystne dla uczniów oraz nauczycieli? Prowadzący prosi uczestników, aby bazując na swoich własnych doświadczeniach podali uzasadnienie dostrzeganych korzyści oraz zidentyfikowali potencjalne zagrożenia.
6. Uczestnicy szkolenia dzielą się swoimi skojarzeniami, wiedzą, doświadczeniami odnośnie różnych form rozpoczynania zajęć oraz ich wpływu na przebieg zajęć.
7. Prowadzący analizuje i podsumowuje wypowiedzi uczestników wybierając z nich te, które mogą w dalszej części szkolenia służyć jako ilustracje czy przykłady omawianych treści. W podsumowaniu skupia się na odniesieniach do wykorzystania muzyki, które mogą znaleźć zastosowanie w celu pozytywnego inicjowania zajęć.
8. Prowadzący odnosząc się do udzielonych wypowiedzi przedstawia przykłady pozytywnego zainicjowania zajęć wraz z ich interpretacją (materiały dydaktyczne nr 1-4).

Zadanie 2. Muzyka i ruch - taniec na siedząco

Metody dydaktyczne:

- burza mózgów
- objaśnienie
- praca z filmem instruktażowym
- praktyczne działanie

Czas trwania: 60 min.

Środki i materiały dydaktyczne:

- komputer z dostępem do Internetu, głośnikiem i mikrofonem
- dostęp do Platformy Moodle/Teams
- materiały dydaktyczne (nr 3, 5)

Przebieg szkolenia:

1. Prowadzący wyjaśnia uczestnikom formy i cele ruchu z muzyką, tańca w czasie zajęć edukacyjnych, przytaczając definicję Eurythmic Listening (Materiały dydaktyczne - 5).
2. Prowadzący zapoznaje uczestników z formą tańca wykonywanego w pozycji siedzącej (przykład wideo dostępny pod adresem:
https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOI_0)
3. Prowadzący wspólnie z uczestnikami omawia obejrzany przykład prosząc uczestników o wypowiedzi jakie korzyści płyną z włączania tej formy ruchu do zajęć? Uczestnicy szkolenia dzielą się swoimi przemyśleniami.
4. Prowadzący analizuje i podsumowuje wypowiedzi uczestników, podkreślając jednocześnie możliwość zastosowania tej formy ruchu u w pracy z osobami z różnorodnymi potrzebami i deficytami.
5. Prowadzący zwraca uwagę na rolę i dobór muzyki (Materiały dydaktyczne nr 3, 5), obrazując wypowiedź przykładami filmowymi:
 - [Zumba Gold Fitness - Beginner's Seated Class](#)
 - [Hip Hop Chair Fitness](#)
 - [Chair One Fitness - Christmas Choreo to All I Want For Christmas Is You](#)
 - [Can't Stop The Feeling - Wheelchair Dance Fitness](#)
6. Prowadzący dzieli uczestników szkolenia losowo na 5 grup. Każdej z grup przypisuje zadanie do wykonania, polegające na opracowaniu zestawu ruchów (schemat tańca), który będzie powtarzalny, niezbyt skomplikowany, a zarazem¹:
 1. uruchamiający możliwie najwięcej partii mięśni motoryki dużej
 2. angażujący w możliwie dużym stopniu motorykę małą
 3. wykorzystujący w swoim przebiegu również ćwiczenie(a) oddechowe

¹ każda z grup realizuje jedno z poniższych założeń

4. wykorzystujący element witania się (może być przez pomachanie do drugiej osoby) z członkami grupy
5. taniec posiadający fabułę, opowiadający jakąś historię
7. Prowadzący wyjaśnia, że zadanie obejmuje także dobranie odpowiedniej muzyki, która swoim charakterem, tempem i schematem będzie pasowała do zaproponowanego schematu tańca. Po tym uczestnicy rozpoczynają pracę w grupach przez 15 minut.
8. Po upływie wyznaczonego czasu prowadzący prosi poszczególne grupy o prezentację opracowanych tańców, ich omówienie, a następnie nauczanie pozostałych grup.
9. Prowadzący podsumowuje poszczególne prezentacje, oferując także czas na wypowiedzi uczestników szkolenia.
10. Podsumowanie szkolenia, refleksje i pożegnanie.



3.2. Wykorzystanie instrumentów muzycznych oraz piosenek w przestrzeni edukacyjnej

Cele szczegółowe:

- uczestnicy znają cele i potencjalne korzyści płynące z włączania aktywności muzycznych w tok zajęć;
- uczestnicy znają założenia technik Songwriting i Dyskusja nad słowami piosenki;
- uczestnicy potrafią dobrać muzykę do proponowanych działań;
- uczestnicy potrafią wykorzystać instrumenty muzyczne i przedmioty codziennego użytku do różnych celów o charakterze edukacyjnym i rozwojowym;
- uczestnicy współpracują z innymi osobami biorącymi udział w szkoleniu;
- uczestnicy rozwijają swoją kreatywność.

Zadanie 1. Wykorzystanie instrumentów muzycznych na zajęciach

Metody dydaktyczne:

- dyskusja
- objaśnienie
- ćwiczenia praktyczne
- film

Czas trwania: 30 min.

Środki i materiały dydaktyczne:

- komputer z dostępem do Internetu, głośnikiem i mikrofonem
- dostęp do Platformy Moodle/Teams
- proste instrumenty muzyczne lub przedmioty codziennego użytku, z których można wydobyć dźwięki
- materiały dydaktyczne (nr 6)

Przebieg szkolenia:

1. Uczestnicy logują się na Platformie Moodle na Big Blue Button/Teams w module II - Wykorzystanie instrumentów muzycznych oraz piosenek w przestrzeni edukacyjnej.
2. Prowadzący wita uczestników szkolenia i prosi, aby wspólnie, w skupieniu wysłuchać wybranego instrumentalnego utworu muzycznego. W czasie słuchania uczestnicy mają zastanawiać się nad tym co intrygującego jest w możliwości gry na instrumentach muzycznych.
3. Po wysłuchaniu utworu prowadzący zachęca uczestników (ale nie wymusza!) do podzielenia się swoimi odczuciami.
4. Prowadzący dopiero po zamknięciu dyskusji podaje temat i cele tej części szkolenia.
5. Prowadzący zachęca uczestników do doświadczenia różnych kreatywnych zabaw z użyciem instrumentów muzycznych oraz przedmiotów posiadanych w domu (materiały dydaktyczne nr 6).
6. Prowadzący udostępnia uczestnikom filmy na kanale YouTube ukazujące:
 - [możliwości tworzenia muzyki z użyciem przypadkowych przedmiotów](#)
 - [dzieci grające na instrumentach zbudowanych samodzielnie](#)
7. Prowadzący podsumowuje zaprezentowane przykłady wideo, zwracając jednocześnie uwagę na możliwości wykorzystania ciała do tworzenia różnych dźwięków poprzez klaskanie, tupanie, pocieranie dłoni, itp. (tzw. body percussion).
8. Prowadzący prosi, aby każdy z uczestników przygotował dowolny instrument muzyczny posiadany w domu (mogą być to również instrumenty dziecięce, np. grzechotka), lub przygotowanie przedmiotu, z którego można wydobyć dźwięk (np. kubeczek, pokrywka, dwie łyżki, etc.).
9. Prowadzący kolejno prosi każdego z uczestników o zaprezentowanie przygotowanego instrumentu/przedmiotu poprzez wydobyć jednego dźwięku. Następnie uczestnicy mają za zadanie poszukać i znaleźć inne dźwięki, jaki można wydobyć z przygotowanego przedmiotu/instrumentu. Ćwiczenie to jest kontynuowane 3-5 krotnie, aby każdy z



uczestników mógł odnaleźć i zaprezentować różne brzmienia, jakie potrafi wydobyć z danego przedmiotu/instrumentu.

10. Prowadzący wspólnie z uczestnikami podsumowuje możliwości wykorzystania tego ćwiczenia do różnych celów, zwracając uwagę na budzenie kreatywności, ciekawości poznawczej, rozwijanie słuchu brzmieniowego, etc.
11. Prowadzący wyjaśnia zasady zabawy w „dyrygenta” (materiały dydaktyczne 6, pkt 2.)
12. Uczestnicy wybierają spośród siebie osobę, która będzie pełnić rolę dyrygenta i przeprowadzają zabawę. Po około minucie następuje zamiana osoby, która pełni rolę dyrygenta. Łącznie w czasie ćwiczenia następuje 3-5 zamian.
13. Prowadzący wspólnie z uczestnikami podsumowuje odczucia jakie pojawiły się w czasie realizacji ćwiczenia oraz dyskutuje możliwości wykorzystania tego typu zabaw do różnych celów.
14. Prowadzący wyjaśnia uczestnikom założenia swobodnej improwizacji (materiały dydaktyczne 6, pkt. 3).
15. Prowadzący prosi chętnych uczestników o zaimprowizowanie na instrumencie / przedmiocie lub z wykorzystaniem body percussion różnych stanów emocjonalnych według zasady: jedna osoba gra, a pozostałe odczytują jaki stan emocjonalny osoba grająca chciała przekazać.
16. Prowadzący wspólnie z uczestnikami podsumowuje odczucia jakie pojawiły się w czasie realizacji ćwiczenia oraz dyskutuje możliwości przekazywania i odczytywania emocji poprzez komunikację niewerbalną.
17. Prowadzący prosi uczestników o dzielenie się pomysłami na włączanie działań związanych z improwizacją do toku zajęć edukacyjnych. Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami i pomysłami.



Zadanie 2. Tworzenie piosenek

Metody dydaktyczne:

- burza mózgów
- objaśnienie
- praktyczne działanie
- film

Czas trwania: 30 min.

Środki i materiały dydaktyczne:

- komputer z dostępem do Internetu, głośnikiem i mikrofonem
- dostęp do Platformy Moodle/Teams
- materiały dydaktyczne (nr 7)

Przebieg szkolenia:

1. Prowadzący prosi, aby wspólnie, w skupieniu wysłuchać wybranej piosenki w języku znanym słuchaczom. Podczas słuchania uczestnicy mają zastanawiać się nad rolą jaką odgrywają piosenki w życiu młodych ludzi.
2. Po wysłuchaniu utworu prowadzący otwiera dyskusję, zachęcając uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami.
3. Prowadzący dopiero po zamknięciu dyskusji podaje temat i cele tej części szkolenia.
4. Prowadzący omawia technikę pisania piosenek (songwriting) prezentując jej możliwe zastosowania oraz pokazując zasady jej przeprowadzania (materiały dydaktyczne 7).
5. Prowadzący daje przykłady jak zrealizować technikę songwriting (przykład wideo dostępny pod adresem: <https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/>)
6. Prowadzący dzieli uczestników szkolenia grupy po około 5 osób. Każdej z grup ma za zadanie stworzyć tekst piosenki do wybranej melodii lub tekst piosenki z samodzielnie wymyśloną melodią, według zasad pisania piosenki. Po tym uczestnicy rozpoczynają pracę w grupach przez 15 minut.
7. Po upływie wyznaczonego czasu prowadzący prosi poszczególne grupy o prezentację opracowanych piosenek.
8. Prowadzący podsumowuje poszczególne prezentacje.



Zadanie 3. Dyskusja nad słowami piosenki (ang. Song Lyric Discussion)

Metody dydaktyczne:

- burza mózgów
- objaśnienie
- praktyczne działanie
- film

Czas trwania: 30 min.

Środki i materiały dydaktyczne:

- komputer z dostępem do Internetu, głośnikiem i mikrofonem
- dostęp do Platformy Moodle/Teams
- materiały dydaktyczne (nr 8)

Przebieg szkolenia:

1. Prowadzący prosi, aby uczestnicy wybrali piosenkę, która jest dla nich w jakiś sposób znacząca (kojarzy się z czymś ważnym; tekst porusza bliską im tematykę, etc.)
2. Po wyborze piosenki wspólnie, w skupieniu wysłuchują wybranej piosenki. Podczas słuchania uczestnicy mają zastanawiać się nad znaczeniem tekstu jako formy przekazu treści w piosence.
3. Po wysłuchaniu utworu prowadzący inicjuje dyskusję, zachęcając uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami.
4. Prowadzący wyjaśnia uczestnikom na czym polega i jak przeprowadzić technikę „dyskusja nad słowami piosenki” (ang. Song Lyric Discussion - SLD) (materiały dydaktyczne - 8).
5. Prowadzący wyświetla uczestnikom tabelę ułatwiającą uporządkowanie i przypisanie piosenek do konkretnej tematyki (materiały dydaktyczne 8 - tabela 1. Wzór tabeli do selekcji utworów przydatnych w technice SLD)
6. Prowadzący dzieli uczestników szkolenia na 3 grupy. Każdej z grup przypisuje zadanie:
 - Grupa 1 wybiera piosenkę, która mogłaby posłużyć jako forma autoprezentacji jednego z członków grupy lub całej grupy.

- Grupa 2 wybiera piosenkę, która odzwierciedla uczucie, emocje, przeżycia wybranej osoby z grupy.
 - Grupa 3 wybiera piosenkę, dzięki której rozwija dowolny wcześniej dyskutowany na szkoleniach temat lub zachęca do eksploracji nowych zagadnień.
7. Prowadzący ustala czas 5 minut na wybór piosenki oraz odszukanie jej w serwisie YouTube.
 8. Po upływie wyznaczonego czasu prowadzący prosi poszczególne grupy o prezentację wybranych piosenek wraz z uzasadnieniem ich wyboru.
 9. Prowadzący podsumowuje poszczególne prezentacje.
 10. Podsumowanie szkolenia, refleksje i pożegnanie.



3.3. Wybrane koncepcje receptywnego słuchania muzyki

Cele szczegółowe:

- uczestnicy znają cele i potencjalne korzyści płynące z receptywnego słuchania muzyki;
- uczestnicy znają założenia techniki Opowiadania kontynuowanej muzyką;
- uczestnicy potrafią wykorzystać pomysły oparte na słuchaniu muzyki do różnych celów o charakterze edukacyjnym i rozwojowym;
- uczestnicy współpracują z innymi osobami biorącymi udział w szkoleniu;
- uczestnicy rozwijają swoją kreatywność.

Zadanie 1. Opowiadanie kontynuowane muzyką i inne formy słuchania muzyki

Metody dydaktyczne:

- dyskusja
- objaśnienie
- ćwiczenia praktyczne

Czas trwania: 60 min.

Środki i materiały dydaktyczne:

- komputer z dostępem do Internetu, głośnikiem i mikrofonem
- dostęp do Platformy Moodle/Teams
- materiały dydaktyczne (nr 9)

Przebieg szkolenia:

1. Uczestnicy logują się na Platformie Moodle na Big Blue Button/Teams w module III – Wybrane koncepcje receptywnego słuchania muzyki.
2. Prowadzący wita uczestników szkolenia i prosi, aby znaleźć wygodną pozycję ciała i upewnić się, że wszystkie telefony są wyłączone. Następnie prosi o zamknięcie oczu wszystkich uczestników, którzy mają poczucie bezpieczeństwa aby to zrobić, a następnie skupienie się przez 15-20 sekund na własnym oddechu.

3. Prowadzący zapowiada, że wspólnie, w skupieniu posłuchamy muzyki, zaś w czasie słuchania uczestnicy mają za zadanie pozwolić muzyce zabrać się tam gdzie ona ich poprowadzi.
4. Prowadzący włącza wybrany przez siebie utwór muzyki klasycznej lub filmowej, o spokojnym charakterze. W przypadku pracy z dziećmi muzyka nie powinna przekraczać 2 minut, zaś w przypadku studentów i dorosłych 5 minut. W przypadku gdy nagranie jest dłuższe można je skrócić, spokojnie je wyciszając. Przykładowe utwory:
 - [Sinding - Rustle of spring](#)
 - [Mozart - Piano Concerto No. 21 - Andante](#)
 - [Yiruma – Kiss the Rain](#)
5. Po wysłuchaniu utworu prowadzący inicjuje dyskusję, zachęcając uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami, a także pytając co zdaniem uczestników dała chwila skupienia przed wysłuchaniem muzyki.
6. Prowadzący omawia zasady przygotowania do receptywnego słuchania muzyki (materiały dydaktyczne nr 9, pkt. 1).
7. Uczestnicy zapoznają się z materiałami dydaktycznymi nr 9 pkt. 2 (Opowiadanie kontynuowane muzyką).
8. Uczestnicy zapoznają się z wybranymi opowiadaniem dostępnymi w Internecie (np. na stronie [Bank of I.D.E.A.S](#)).
9. Prowadzący proponuje praktyczne doświadczenie na czym polega technika Opowiadania kontynuowanego muzyką. Modulując głos jakby czytał dzieciom bajkę odczytuje opowiadanie pt. „Orzeł”:

Żył kiedyś młody wojownik, który zabrał z gniazda orle jajo i umieścił je w kurniku. Kiedy nadszedł czas i jajo pękło, wydostało się z niego orle pisklę, które rosnęło wraz z kurczętami, tak jak one dziobiąc ziarno. Pewnego dnia wpatrzony w niebo spostrzegło nad sobą szybującego orła. Poczulo drżenie własnych skrzydeł i rzekło do jednego z kurcząt:



„Jakże bym chciał robić to samo”. „Nie bądź głupi – odpowiedział kurczak – tylko orzeł może latać tak wysoko”. Zawstydzony własnymi pragnieniami młody orzeł powrócił do drapania w piachu i nigdy więcej nie zakwestionował już miejsca, które we własnym mniemaniu otrzymał na ziemi...²

10. Na koniec odczytywania opowiadania prowadzący włącza muzykę, jako kontynuację opowiadania. Proponowana muzyka do prezentacji po wysłuchaniu opowiadania (należy wybrać jeden utwór):
 - E. Grieg – *Cradle song*;
 - Vivaldi – *Koncert gitarowy D-dur (Largo)*;
 - Kenny G. – *You Raise Me Up*;
 - L. Einaudi – *I giorni*.
11. Uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami, wyobrażeniami, przemyśleniami.
12. Prowadzący inicjuje dyskusję zachęcając uczestników do wymyślenia praktycznych pomysłów zastosowań techniki Opowiadania kierowanego muzyką w procesie kształcenia.
13. Prowadzący dzieli grupę na 3-5 osobowe zespoły. Każda z grup ma ułożyć lub odnaleźć spośród opublikowanych bajek i opowiadań takie, które mogłyby znaleźć zastosowanie w omawianej technice. Po wyborze bądź napisaniu opowiadania grupa musi dobrać umów muzyczny, który stanowiłby jego kontynuację.
14. Po tym uczestnicy rozpoczynają pracę w grupach przez 15 minut.
15. Po upływie wyznaczonego czasu prowadzący prosi poszczególne grupy o prezentację efektów swojej pracy.
16. Prowadzący omawia jeszcze inne formy słuchania muzyki, tj. łączenie słuchania muzyki z aktywnym działaniem ukierunkowanym na ekspresję (materiały dydaktyczne 9 pkt. 3) oraz łączenie słuchanej muzyki z treściami realizowanymi na zajęciach (materiały dydaktyczne 9 pkt. 4). Zachęca uczestników, aby w trakcie dyskusji zapisywali ich własne pomysły na wykorzystanie tych dwóch technik.

• ² F.J. Paul-Cavallier, *Wizualizacja. Od obrazu do działania*, Poznań, REBIS, 2017, s. 17.



Zadanie 2. Słuchanie relaksacyjne

Metody dydaktyczne:

- dyskusja
- objaśnienie
- ćwiczenia praktyczne

Czas trwania: 30 min.

Środki i materiały dydaktyczne:

- komputer z dostępem do Internetu, głośnikiem i mikrofonem
- dostęp do Platformy Moodle/Teams
- kartki A4
- kredki lub farby
- długopis lub ołówek
- materiały dydaktyczne (nr 3, pkt. 1; nr 10 pkt. 1, 2, nr 11)

Przebieg szkolenia:

1. Prowadzący inicjuje dyskusję na temat doświadczeń i potrzeby uczestników do odpoczynku, relaksacji. Uczestnicy w punktach zapisują swoje przemyślenia i wypowiedzi w ogólnodostępnym ekranie platformy (np. Wspólne notatki w aplikacji Moodle).
2. Prowadzący zapoznaje uczestników z wiadomościami na temat słuchania relaksacyjnego (materiały dydaktyczne 10, pkt. 1), przypominając jednocześnie o zasadach doboru muzyki i aktywności do „tu i teraz” (materiały dydaktyczne 3, pkt. 1).
3. Prowadzący zaprasza uczestników do doświadczenia na czym polega słuchanie relaksacyjne. Prosi uczestników o upewnienie się czy telefony są wyłączone, następnie aby każdy z uczestników znalazł sobie miejsce w przestrzeni, w której się znajduje, w którym czuje się bezpiecznie i może się zrelaksować.
4. Prowadzący zachęca uczestników do zamknięcia oczu, o ile jest uczestnik jest gotowy to uczynić zachowując poczucie bezpieczeństwa, a następnie skupienie się przez 15-20 sekund na własnym oddechu.



5. Prowadzący włącza wybrany utwór muzyki relaksacyjnej (materiały dydaktyczne 10, 2.)
6. Prowadzący spokojnym tonem, bez pośpiechu, z dbałością o robienie pauz między kolejnymi zdaniami i sugestiami dającymi czas uczestnikom relaksacji na wyobrażenie sobie danej sytuacji:

Wyobraź sobie, że jest cudowny letni dzień. Żółte słońce przyjemnie grzeje. Idziesz wolno brzegiem morza. Stąpasz po żółtym, gładkim piasku. Bose stopy delikatnie zapadają się w nim. Jest bardzo miękki i ciepły. Czujesz spokój i odprężenie. Delektujesz się tą chwilą. Delikatne morskie fale, subtelnie gładzą żółty, ciepły piasek. Po jednej stronie widzisz spokojne morze i daleki horyzont. Po drugiej wydmy i pachnący, sosnowy las. Czujesz jego łagodny, przyjemny zapach. Od morza czujesz subtelne, ciepłe powiewy czystego, wilgotnego powietrza. Aromat żywczych drzew miesza się z zapachem wody. Błękit nieba łączy się z zielenią lasu i żółtym piaskiem. Wokół ciebie unosi się cudowny bukiet zapachów i barw.

Kładziesz się na kocu. Jest miękki i ciepły. Słyszysz piękną muzykę, własny oddech i monotonny szum fal. Z każdą chwilą odprężasz się coraz bardziej. Zamykasz oczy i czujesz delikatne ciepło słońca na swoich powiekach, policzkach, włosach, szyi i całym ciele. Przepelnia cię uczucie szczęścia i miłości. Ono jest wszędzie. W tobie i wokół ciebie. Czujesz zupełny spokój i odprężenie.

[kilkanaście sekund samej muzyki a następnie spokojne jej wyciszenie do zupełnej ciszy]

Muzyka już się skończyła... Pozostań jeszcze przez chwilę w stanie odprężenia. Pamiętaj, że zawsze możesz do tego stanu powrócić, jeśli tego zapragniesz...

Teraz stopniowo zacznij wracać myślami do miejsca, w którym jesteś... Uświadom sobie miejsce, w którym jesteś... z której strony są drzwi, okno... Zacznij uświadamiać sobie swoje ciało. Delikatnie poruszaj palcami... rękami... nogami... Przeciągnij się... Weź głęboki wdech, ziewnij... Otwórz oczy.

7. Prowadzący daje chwilę czasu na „dobudzenie się”, zachęcając jednocześnie uczestników do praktycznego wykorzystania w tym czasie jednej z form działań ukierunkowanych na ekspresję: narysowanie rysunku, pokolorowanie kartki, napisanie wiersza.
8. Uczestnicy pracują samodzielnie przez 5-7 minut.
9. Prowadzący umożliwia chętnym uczestnikom podzielenie się efektem swojej pracy i wypowiedzenie na temat tego doświadczenia. Dbą jednocześnie o to, aby żadna z wypowiedzi lub prezentowanych prac nie była przez nikogo krytykowana lub oceniana.
10. Podsumowuje poszczególne prezentacje, oferując także czas na wypowiedzi uczestników szkolenia.



11. Prowadzący zapoznaje uczestników z wypowiedziami nauczycieli stosujących w praktyce edukacyjnej techniki, których dotyczyło szkolenie (materiały dydaktyczne 11).

12. Podsumowanie szkolenia, refleksje i pożegnanie.



4. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Rezultat III: Aktywizujące metody pracy w nauczaniu zdalnym

Temat: Muzyczne pomysły do nauczania

Autor: dr hab. Krzysztof Stachyra



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIERSYTET MARIII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Lublin 2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

4.1. Materiały dydaktyczne nr 1

1. Potencjalna wartość sięgania do muzyki podczas zajęć

Pomimo ograniczeń narzucanych przez system edukacji czy program szkolny, możliwe jest wprowadzanie różnych form słuchania muzyki oraz aktywności opartych na muzyce w nauczaniu zdalnym, w celu wspierania dzieci i młodzieży szkolnej, aktywizacji, rozwijania koncentracji, budowania sprzyjającego klimatu do pracy. Ich wprowadzanie w tok zajęć edukacyjnych może sprzyjać wspólnym (wraz z uczniami) poszukiwaniom skutecznych pomysłów jak zachęcać uczniów do angażowania się w zajęcia, budować dobre, oparte na szacunku i zaufaniu, relacje między uczestnikami procesu edukacyjnego.

Muzyka i aktywności z nią związane mogą działać jak katalizator, a jednocześnie pomost pomiędzy uczniami, a także uczniami i nauczycielem. Przygotowując propozycje działań zaprezentowanych w niniejszym opracowaniu, sięgnięto do koncepcji optymalnego doświadczenia, którego cechą jest tzw. przepływ (ang. *flow*), określany jako identyfikowanie się z czynnością lub aktywnością, a nie jej rezultatami (Csikszentmihalyi 2013). Ważną jego częścią są emocje – wydobywanie i wzmacnianie tych uznawanych za pozytywne oraz uczenie się radzenia sobie z negatywnymi, szczególnie w odniesieniu do stresu, który może ujawniać się w postaci pozornie niegroźnej tremy (często wynikającej ze świadomości bycia ocenianym) lub prowadzić do powstania głębszych problemów, przeistaczając się w zaburzenia lękowe (Kulmatycki 2013).

Wspólne muzykowanie oraz słuchanie muzyki w edukacji otwiera przestrzeń do:

- budowania związków
- uwalniania emocji
- wsparcia w trudnych chwilach i towarzyszących radosnym chwilom
- wyzwiania kreatywności
- uczenia się przez doświadczenie
- tworzy sytuacje i otwiera pole do komunikacji i dyskusji

Aby te rzeczy były możliwe należy zmienić perspektywę i odejść od klasycznego oceniania uczniów, ich wytworów muzycznych, sposobu wyrażania się poprzez muzykę, wartościowania

pod kątem walorów artystycznych, na rzecz docenienia procesu, doświadczania i akceptacji. Nick Clough i Jane Tarr (2021) nazywają taką praktykę mianem „therapeutic teaching practise”, podkreślając łączenie aspektów terapeutycznych z edukacyjnymi.

Wydaje się, że działania oparte na aktywnościach muzycznych są optymalne ze względu na ich uniwersalność, wielość wariantów oraz szerokie możliwości doboru oddziaływań do aktualnych potrzeb. Ze względu na swoją specyfikę, nawet krótkie działania z muzyką dają sposobność do budowania lub uruchamiania zasobów ucznia. Wspierają proces mikroregulacji (Fugle 2015).

W 1983 roku Fox dokonał przeglądu dostępnych w owym czasie wyników badań, stwierdzając, że muzyka prezentowana w tle może spowodować niewielką poprawę wydajności pracy umysłowej poprzez utrzymanie poziomu pobudzenia podczas wykonywania nudnych i powtarzalnych zadań. Jednak większość dostępnych na początku lat 80. XX wieku, analizowanych przez Foxa badań odnosiło się jedynie do zadań psychomotorycznych. Prawdziwą burzę w świecie nauki wywołał eksperyment przeprowadzony przez Rauschera, Shaw i Ky (1993), gdyż jego rezultatem było twierdzenie, że wysłuchanie 10-minutowego fragmentu *Sonaty D-dur na dwa fortepiany* (K448) W. A. Mozarta powoduje u osób zdrowych istotne polepszenie osiągnięć intelektualnych w zakresie rozumowania przestrzennego. Różnice w stosunku do grup kontrolnych, w których badani siedzieli w ciszy lub relaksowali się bez muzyki, były diametralne. Niestety pozytywny efekt utrzymywał się jedynie przez 10 do 15 minut i nie miał istotnego wpływu na poziom ogólnej inteligencji badanych. Jeszcze bardziej kontrowersyjny był fakt, że powtórzenia badań nie spowodowały otrzymania takich samych wyników (co niektórzy badacze tłumaczyli stosowaniem innych testów inteligencji przestrzennej). Bez wątplenia jednak muzyka ma wpływ na funkcjonowanie mózgu. Badania z zastosowaniem funkcjonalnego obrazowania mózgu metodą rezonansu magnetycznego wykazały, że muzyka stymuluje różne obszary mózgu w zakresie niespotykanym przy zastosowaniu innych źródeł stymulacji (Sacks 2009).

Niezależnie od wyników badań naukowych wystarczy spojrzeć na młodych ludzi ze słuchawkami na uszach, żeby nie mieć wątpliwości, iż kontakt z muzyką jest dla nich ważny. Kamińska przyjrzała się bliżej temu zagadnieniu. Zebrane dane pozwoliły na wysunięcie wniosków, że dla młodych ludzi muzyka jest ważnym czynnikiem sprzyjającym możliwości odprężenia się, relaksowania oraz regulacji nastroju (Kamińska 2001). Okazuje się, że muzyka może pomagać



również w utrzymaniu uwagi na zadaniu wykonywanym na lekcji czy w czasie odrabiania pracy domowej. Dzieje się tak między innymi dlatego, że słuchanie muzyki nie tylko kojarzy się z przyjemnością, ale jest również barierą dla innych impulsów, które bez obecności muzyki mogłyby rozproszyć uwagę ucznia. Dla uzyskania pożądanego efektu ważny jest jednak odpowiedni dobór utworów. Dla przykładu, prezentacja dobrze znanej bądź ulubionej piosenki danego ucznia z dużym prawdopodobieństwem zadziała jako dystraktor, odrywając uwagę ucznia od wykonywanego zadania (Tüpker 2007, s. 26–27). Z tego powodu istotne jest, aby osoba prowadząca zajęcia znała podstawowe zasady doboru aktywności muzycznych i muzyki pod kątem zakładanego celu.

Obok wymienionych potencjalnych korzyści odpowiednio dobrana muzyka może przyczyniać się do budowania bezpiecznej emocjonalnie atmosfery sprzyjającej uczeniu się. Kontakt z muzyką wpływa na uzyskiwanie wyższych wyników w testach twórczości, a także na lepszą umiejętność mobilizacji energii psychicznej, pozwalającej sprawniej dostosowywać się do różnych wymagań zadania twórczego, w ten sposób zwiększając szanse na sukces (Kamińska 2003).

Jak się okazuje słuchanie muzyki prezentowanej w tle może wpływać na obniżenie odczuwania lęku oraz zwiększenie poczucia dobrostanu w wielu sytuacjach, które dla dziecka są stresowe (Hallam 2012). Natomiast dzięki słuchaniu muzyki poprzedzonym odpowiednim przygotowaniem (indukcją), uczeń – poza wspomnianymi powyżej korzyściami – zyskuje na lekcji czas na odpoczynek, odpląnięcie myślami w sferę marzeń, wzięcie głębszych oddechów, zmianę pozycji ciała czy niekiedy poruszanie się. Z uwagi na długość prezentowanych utworów lub ich fragmentów, które z reguły nie przekraczają w takiej sytuacji 3 minut, czas ten daje chwilę wytchnienia, ale nie powoduje oderwania się ucznia/studenta od głównego nurtu zajęć (por. Tüpker 2007). Muzykę dobieraną do takich działań charakteryzuje stabilność, przewidywalność, wolne lub umiarkowane tempo. W takim przypadku rozpoznawalność muzyki, która rodzi się wraz z każdym jej doświadczaniem, jest uznawana za czynnik sprzyjający osiągnięciu poczucia bezpieczeństwa i ugruntowania. Dlatego płytoteka do tego typu działań wcale nie musi być rozbudowana w taki sposób, aby utwory nigdy się nie powtarzały.



4.2. Materiały dydaktyczne nr 2

1. Praktyczne wskazówki odnośnie do wprowadzania muzyki i aktywności muzycznych do zajęć edukacyjnych

W konspektach zamieszczonych w niniejszym opracowaniu zaprezentowane zostały praktyczne przykłady działań opartych na muzyce, które mogą znaleźć zastosowanie w ramach zajęć prowadzonych na uczelni lub w szkole. Opisywane propozycje, stanowiące adaptację różnych form kontaktu z muzyką, zostały opracowane lub dobrane przez autora niniejszej publikacji. Istotne jest, aby potraktować je przede wszystkim jako wskazówki i inspiracje do tworzenia własnych pomysłów, a nie jedynie jako gotowe propozycje do wykorzystywania.

Wykorzystanie muzyki może przybierać bardzo różne formy, pośród których warto wymienić:

- Formy powitania według preferencji uczniów
- Wspólne słuchanie muzyki
- Zajęcia muzyczne jako przerywnik w czasie zajęć
- Pisanie piosenek (songwriting)
- Improwizacje muzyczne na instrumentach
- Ćwiczenia z instrumentami w celu poprawy koncentracji uwagi
- Opowiadanie kontynuowana z muzyką
- Relaks

Wszystkie te propozycje wykorzystania muzyki w działaniach edukacyjnych mieszczą się w dwóch kategoriach działań z muzyką: aktywnych i receptywnych. Aktywne odnoszą się do wszystkich tych działań, w których ich uczestnicy są aktywni fizycznie: poruszają się, przemieszczają, wydobywają lub tworzą dźwięki, etc. Określenie „receptywne” opisuje zagłębienie się w muzyce i działaniach łączonych z jej słuchaniem, w których uczestnik jest zaangażowany głównie w sferze emocji, wyobrażeń i odczuć, dążąc jednocześnie do utrzymania fizycznego stanu odprężenia, relaksu. Bardziej przypomina to techniki znane z popularnego nurtu mindfulness lub relaksacji. Stan odprężenia uzyskuje się dzięki włączaniu odpowiednich indukcji (opisanych poniżej), świadomemu zadbaniu o poczucie komfortu fizycznego i psychicznego uczestników, a także ograniczeniu ilości bodźców, które mogłyby odrywać uwagę

od głównego celu danego ćwiczenia. Można to uzyskać poprzez zachęcenie do zamknięcia oczu.

Uwaga: Nigdy nie należy wymuszać zamknięcia oczu u osób, które nie chcą lub nie są gotowe tego zrobić!

Warto przy tym przypomnieć, że nawet jeśli uczestnik zdecyduje się zamknąć oczy podczas słuchania muzyki to może je otworzyć w każdej chwili, kiedy poczuje taką potrzebę.

W każdej sytuacji, kiedy nauczyciel decyduje się na włączenie muzyki do zajęć, sam powinien ją dobrze znać. Ma to szczególne znaczenie w przypadku tzw. słuchania receptywnego, kiedy cała uwaga słuchaczy jest skupiona na muzyce, a tym samym staje się ona głównym czynnikiem oddziaływującym w danej chwili na odbiorcę. Z tego powodu, nauczyciel przygotowując się do zaprezentowania danej muzyki na zajęciach, powinien najpierw sam uważnie wysłuchać danego utworu lub zestawu utworów. Najlepiej uczynić to w trzech różnych kontekstach:

1. Słuchając z zamkniętymi oczami, będąc w pełni skupionym na muzyce i jej elementach takich jak tempo, brzmienie, melodia, harmonia, powtórzenia, tekst (jeśli jest to piosenka).
2. Słuchając ponownie tej samej muzyki i w tym czasie uświadamiając sobie, jakie reakcje lub wyobrażenia może ona wywoływać u uczniów. Zwraca się przy tym również uwagę na wywoływany przez muzykę nastrój.
3. Ponownie wysłuchując muzyki, ze zwróceniem uwagi na jej początek i koniec – czy początek muzyki wprowadza zamierzoną atmosferę i czy jej koniec daje odpowiednie ugruntowanie, pozostawienie uczniów w takim nastroju czy stanie pobudzenia, jaki będzie im pomocny do kontynuowania zajęć, dnia w szkole (Grocke, Wigram 2007, s. 55–56).

Oczywiście nie dyskwalifikuje to możliwości sięgania po muzykę proponowaną przez uczniów pod warunkiem, że nauczyciel wcześniej ma możliwość jej przesłuchania i zdecydowania, czy będzie odpowiednia do działań prowadzonych w klasie.



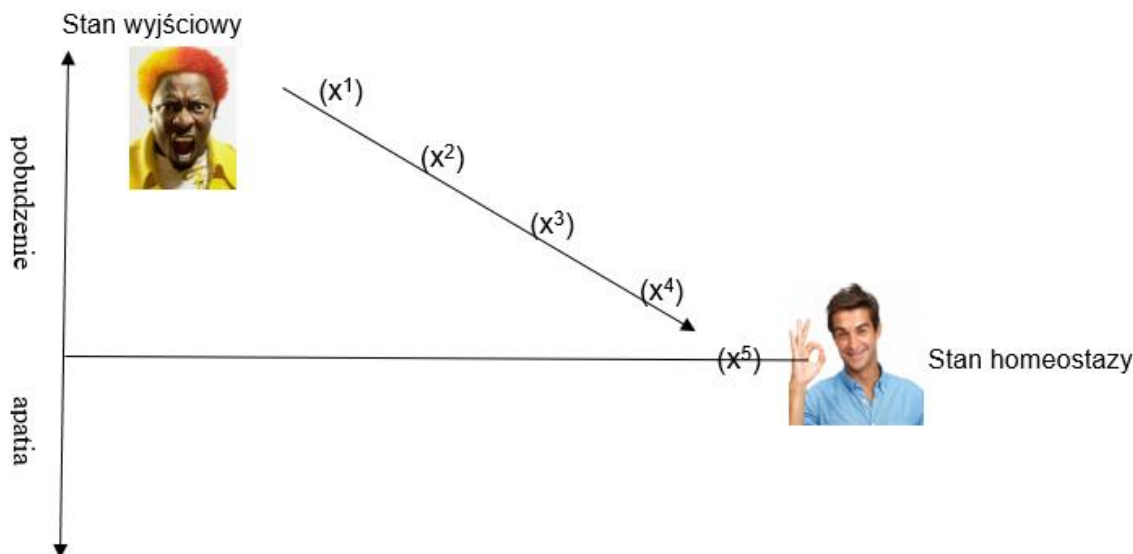
4.3. Materiały dydaktyczne nr 3

1. Dobór muzyki i aktywności do „tu i teraz”

Jednym z warunków powodzenia idei włączania muzyki i aktywności z nią związanych jest świadomość zasad doboru muzyki. Choć jest to wiedza i umiejętność bliska muzykoterapeutom, wymagająca z reguły dużej wiedzy i praktyki, to jednak ogólne, podstawowe założenia mieszczą się w tzw. **zasadzie iso**. Termin „iso” wywodzi się od greckiego słowa „isos”, i jest używany do oznaczania podstawy zgodności muzyki z zachowaniem lub nastrojem danej osoby (Michel, Pinson 2004, s. 19). W praktyce zasada iso oznacza dobór oddziaływań bazujący na aktualnym stanie osoby, z którą pracujemy. Ma zastosowanie zarówno w doborze aktywnych działań, jak i muzyki do słuchania. Wedle zasady iso, aby móc skutecznie oddziaływać muzyką należy początkowo dostosować ją do preferencji, nastroju i osobowości odbiorcy. W praktyce oznacza, iż aby wpłynąć na stan pobudzenia danej osoby należy początkowo proponowane działania dostosować do jej aktualnego stanu. Jednym słowem, niewskazane jest np. prezentowanie muzyki relaksacyjnej osobie mocno pobudzonej czy rozgniewanej, gdyż może to doprowadzić do jeszcze większej irytacji i rozdrażnienia. W takiej sytuacji przygotowanie do wyciszenia lub relaksu powinno się rozpocząć od zaproponowania działań odreagowujących lub prezentacji muzyki najtrafniej odzwierciedlającej emocje, jakie dana osoba odczuwa „tu i teraz”. W przypadku pracy z osobą silnie pobudzoną będzie to muzyka żywa, dynamiczna, o odpowiednio dużym natężeniu dźwięku. Po uzyskaniu reakcji stopniowo modyfikuje się propozycje aktywności lub muzyki, sięgając po utwory nieco cichsze i spokojniejsze, po to, aby zmierzać w kierunku wyznaczonego celu, jakim w tym wypadku ma być uspokojenie, wyciszenie ucznia. Opisywany sposób doboru utworów muzycznych przedstawiony został na poniższym rysunku.



Rysunek 1. Dobór muzyki według zasady iso i kolejne działania zmierzające do zmniejszenia pobudzenia



Legenda:

Stan wyjściowy (osoba pobudzona, zdenerwowana, znacznie odbiegająca od jej typowego stanu (homeostazy))

(x^{1-5}) – kolejne utwory

↘ - zamierzony kierunek oddziaływania

Na powyższym diagramie mamy do czynienia z sytuacją zastosowania zasady iso z osobą bardzo pobudzoną, która mocno odbiega od stanu homeostazy, czyli względnej równowagi w organizmie, stanu naturalnego dla danej osoby. Pierwszy z prezentowanych tej osobie utworów lub proponowanych działań powinien możliwie najbardziej trafnie pasować do emocji i poziomu pobudzenia przeżywanego w danej chwili. Daje to tej osobie możliwość rozładowania energii, wyrzucenia emocji. Po zastosowaniu zasady iso kolejne utwory/działania swoim charakterem i dynamiką zmierzają w kierunku wyciszenia danej osoby (utwory $x^1 - x^4$), zaś ostatni utwór/aktywność (oznaczone symbolem „ x^5 ”) jest już dokładnie na poziomie stanu homeostazy, czyli stanu, w którym chcemy zakończyć oddziaływanie na osobę, z którą pracujemy.



Na rysunku ukazano sytuację, w której zestaw bazujący na zasadzie iso składa się z 5 utworów/aktywności. Jednak ilość utworów lub proponowanych aktywności, a tym samym ich czas trwania muszą być dostosowane do tego co się w danej chwili dzieje i może być zarówno mniejsza jak i większa niż w prezentowanym przykładzie.

Warto zauważyć, że zasada iso sprawdza się w sytuacjach o bardzo różnym charakterze (np. w pracy z osobą lub grupą apatyczną, senną, kiedy rozpoczynamy od delikatnego uruchomienia, odpowiadającego cichej i spokojnej muzyce, i stopniowo zmieniamy proponowane działania / muzykę na bardziej żywe, dynamiczne). Jak już zostało wspomniane, dobór muzyki nie odnosi się jedynie do jej tempa czy dynamiki (głośności). Obejmuje również inne aspekty samej muzyki. I tak poruszając na zajęciach z uczniami tematy trudne emocjonalnie, warto rozważyć sięgnięcie do muzyki nostalgicznej, skłaniającej do refleksji, oddającej swoim charakterem nastroj, ale też i „budującej” nastroj grupy. Jeśli przyrzeć się uważnie to można zauważyć, że takie postępowanie jest powszechne w różnych sytuacjach codziennych. W tym samym znaczeniu stosowane jest w edukacji, kiedy nauczyciel dobiera metody i techniki pracy dopasowując je do poziomu zaawansowania uczniów. W medycynie przekłada się na dobór lekarstw i procedur w zależności od diagnozy i potrzeb pacjenta. W pracy z osobą zmęczoną proponuje się działania umożliwiające regenerację organizmu (np. relaksację), a dopiero potem stopniowo mobilizuje do aktywności. Jej wszechstronność czyni ją zatem przydatną w wielu sytuacjach życia codziennego.

Wiele sytuacji mających miejsce w procesie edukacji wymusza działania oparte na zasadzie „tu i teraz”. W konsekwencji ostatecznym czynnikiem decydującym o doborze odpowiednich działań czy muzyki zawsze pozostaje doświadczenie i intuicja osoby prowadzącej zajęcia. Nie ma w tym nic złego, gdyż intuicja to nie tylko przecucie czy wycucie – w rzeczywistości jest collage’em wiedzy i doświadczenia, dlatego pedagogowi odpowiednio przygotowanemu do swojej pracy szybciej podpowie prawidłowe rozwiązanie.



4.4. Materiały dydaktyczne nr 4

1. Powitanie

Rozpoczęcie zajęć może mieć istotne znaczenie dla nastawienia i zaangażowania ich uczestników. Zachęcam, aby każde zajęcia z uczniami/studentami rozpoczynać w sposób, który ma szansę zachęcić do zajęć, zmotywować do większego zaangażowania się, ale również budować pozytywny stosunek do zajęć i osoby prowadzącej. W czasie zajęć stacjonarnych z dziećmi świetnie sprawdzają się w tym celu różne formy powitania. Mają być one proste i pozostawiać możliwość decydowania o ich ostatecznej formie każdemu z dzieci, co daje poczucie podmiotowego traktowania. Interesującą propozycją jest witanie dzieci przy wchodzeniu do sali, kiedy dziecko wskazuje na tablicy zawieszanej przy drzwiach preferowaną przez siebie danego dnia formę powitania (np.: powitanie przez pomachanie do siebie, podanie dłoni, przybicie „piątki”, przytulenie, wspólny krótki taniec, etc.).



Przykład powitania dzieci przed klasą. Źródło:

<https://www.youtube.com/watch?v=TQAKOarAxss>



Z uwagi na brak fizycznego kontaktu między uczestnikami procesu uczenia/nauczania w czasie pracy zdalnej, ta forma powitania byłaby trudna do zrealizowania. Jednak z pewnością może znaleźć zastosowanie po powrocie na stacjonarnej formuły pracy.



4.5. Materiały dydaktyczne nr 5

1. Taniec na siedząco

Jedną z prostych i powszechnie lubianych form wykorzystania muzyki jest łączenie jej z ruchem, taniec. Z uwagi na ograniczenia przestrzenne, w czasie zajęć stacjonarnych jak i zdalnych dobrze sprawdzają się wszelkie formy tańców realizowanych w pozycji siedzącej. Ich cele mogą być bardzo szerokie:

- uruchomienia uczniów/studentów po dłuższym czasie spędzonym w jednej pozycji,
- aktywizacja,
- odreagowanie napięć,
- poprawa nastroju,
- integracja,
- adaptacja w nowej społeczności, otoczeniu,
- muzyczny przerywnik pomiędzy różnymi działaniami,
- ćwiczenie pamięci,
- rozwijanie koordynacji motorycznej,
- wspieranie, rozwijanie wyobraźni,
- badanie w działaniu

Taką formę ruchu można zakwalifikować do tzw. Eurhythmic Listening, które definiuje się jako wykorzystanie muzyki do rytmicznego organizowania i monitorowania zachowań motorycznych klienta, w tym mowy, oddychania, sekwencji ruchów w zakresie motoryki małej i dużej, ćwiczeń fizycznych i kroków tanecznych (Bruscia 1998, p. 123). Coraz częściej także ta forma ruchu znajduje zastosowania w działaniach fitness, co dodatkowo zwiększa jej atrakcyjność w przypadku sięgnięcia do niej w czasie zajęć edukacyjnych.





Zdjęcie osób tańczących na siedząco (źródło: https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOI_0)

Niewątpliwą korzyścią z włączania tego typu form aktywności ruchowej do zajęć jest fakt, że wykonywane na siedząco stają się uniwersalną propozycją również dla uczniów/studentów z różnymi problemami zdrowotnymi, na przykład:

- Osób z nadwagą, które niechętnie poruszają się w pozycji stojącej (jako forma przejściowa, przygotowująca do wykonywania ćwiczeń na stojąco)
- Osób emocjonalnie zahamowanych lub niepewnych, wstydlivych
- Osób z problemami z utrzymaniem równowagi
- Osób na wózkach inwalidzkich
- Osób z porażeniem mózgowym, afazją ruchową – tworzy się taniec w wolniejszym tempie, oparty na krótkich sekwencjach ruchowych
- Osób na lekach psychotropowych, spowolnionych ruchowo



Możliwość dobrania muzyki o dowolnym charakterze, atrakcyjnej dla grupy, jest dodatkowym atutem tańca na siedząco. Młodzież może preferować różne style muzyczne i nie brakuje propozycji takich tańców w Internecie, np.:

- [Zumba Gold Fitness - Beginner's Seated Class](#)
- [Hip Hop Chair Fitness](#)
- [Chair One Fitness - Christmas Choreo to All I Want For Christmas Is You](#)
- [Can't Stop The Feeling - Wheelchair Dance Fitness](#)



4.6. Materiały dydaktyczne nr 6

1. Improwizacja na instrumentach

Wiele z wcześniej wymienionych celów można uzyskać w czasie działań opartych na improwizacji na instrumentach, z tą różnicą, że w przestrzeni wirtualnej jest to utrudnione z uwagi na opóźnienie w przesyłaniu dźwięku pomiędzy komputerami poszczególnych członków klasy/grupy. Pomimo wszystko istnieją ćwiczenia, które nawet przy problemach z synchronizacją przesyłania dźwięku.



Źródło: pixabay.com

2. Dyrygent

Ćwiczenie polega na przydzieleniu jednej chętnej osobie roli „dyrygenta”, pozostałe zaś stają się „orkiestrą”. „Dyrygent” ma za pomocą dowolnych ruchów i gestów wpływać na improwizację pozostałych osób w grupie grających na dostępnych instrumentach lub wydobywających dźwięki z przedmiotów codziennego użytku. W przypadku braku dostępu do jakichkolwiek przedmiotów można wykorzystać gestodźwięki (ang. body percussion), czyli klaskanie, klepanie o uda, pocieranie dłoni, tupanie, kłaskanie, etc. Po pewnym czasie następuje zamiana i kolejna osoba może stać się dyrygentem. Ćwiczenie to daje możliwość wejścia w rolę lidera.



3. Swobodna improwizacja

Bardziej wymagającym ćwiczeniem jest swobodna improwizacja. W dowolny muzyczny sposób, poszczególni uczestnicy mają „opowiedzieć” (bez używania słów) pozostałym członkom grupy o swoim aktualnym samopoczuciu. Kolejno chętni uczniowie odgrywają swoje samopoczucie na instrumencie lub gestodźwiękach, zaś po zakończeniu improwizacji, pozostałe osoby w grupie werbalnie opisują to co usłyszały, próbując nazwać emocje i stany. Ćwiczenie to sprzyja wzajemnemu słuchaniu się i uważności na potrzeby innych. Jest też sprawdzonym sposobem na ekspresję emocji. Dzięki niemu prowadzący zajęcia może lepiej poznać w jakim stanie znajdują się poszczególni uczniowie/studenci, a dzięki temu trafniej dobrać proponowane im danego dnia działania lub formy pracy.



4.7. Materiały dydaktyczne nr 7

1. Pisanie piosenki (ang. Songwriting)

Songwriting (z ang. „pisanie piosenki”) jest techniką zapożyczoną z muzykoterapii, gdzie opisywane jest jako skuteczne narzędzie do wspomaganie ekspresji emocjonalnej oraz interakcji społecznych. *Songwriting* rozpoczyna się od dyskusji, na której wspólnie wybiera się temat piosenki. Może on dotyczyć wszystkiego choć dobrze jeśli w jakiś sposób jest on bliski wszystkim członkom grupy. Dlatego mogą to być wydarzenia z życia grupy, jak i oparcie się na historii jednego z jej członków, zwłaszcza jeśli przeżywa on w danym czasie istotne dla jego życia wydarzenia, wiążące się z dużymi emocjami czy przeżywaniem silnych stanów uczuciowych. Tekst może wówczas stanowić wsparcie, powinien współgrać z potrzebami psycho-społecznymi danej osoby (Gfeller 1987).



Źródło: Bank obrazów Microsoft Office

Po wybraniu tematu piosenki każdy z uczestników powinien mieć możliwość, a nawet być zachęcany do podzielenia się swoimi uwagami, odczuciami związanymi z tematem. Jest to ważne, gdyż rozmowa na temat, którego będzie dotyczyć tekst piosenki jest dobrą okazją do lepszego poznania siebie nawzajem przez uczestników grupy terapeutycznej, wymiany poglądów i opinii.

Po ustaleniu i przedyskutowaniu szczegółów dotyczących tematyki piosenki, uczestnicy przechodzą do kolejnego etapu pracy. Jest nim wspólne tworzenie tekstu lub dobór/komponowanie melodii. Zwykle nie ma ustalonych kanonów czy tekst piosenki powinien powstać pierwszy czy też muzyka. Niekiedy tworzy się tekst i muzykę równocześnie. Melodia do piosenki może być wybrana spośród popularnych melodii, lub też wymyślona przez uczestników. Podobnie słowa piosenki mogą bazować na innym, znanym wszystkim tekście – w takiej sytuacji zmienia się, albo poszczególne zwrotki lub frazy w tekście oryginalnym. Jest to dobry pomysł do pracy z grupą, która nie ma jeszcze doświadczeń w pracy techniką *songwriting*.

Kiedy piosenka jest już gotowa, można ją wspólnie odśpiewać i nagrać.

Songwriting może być przydatny do:

- uzyskania lepszej integracji grupy
- umożliwienia ekspresji emocji,
- uczenia pracy zespołowej / współpracy w grupie
- lepszego poznania się uczestników grupy nawzajem
- wyrzucenia z siebie dręczących myśli itp.
- zainicjowania rozmowy na tematy ważne/trudne dla danej osoby/grupy, przedyskutowania problemów, sytuacji trudnych bądź kontrowersyjnych
- pokazania swoich zdolności (tworzenie tekstu, muzyki, pomysłowość, poczucie humoru)
- obserwacji/diagnozy poszczególnych członków grupy (umiejętność nawiązywania kontaktów, negocjowania, dążenie do bycia liderem lub wycofywanie się, współpraca etc.) (Stachyra, 2014).

Wnikliwi czytelnicy zauważą, że korzenie techniki *songwriting* dostrzec można w „Technice swobodnego tekstu”, autorstwa jednego z największych pedagogów XX wieku, francuskiego nauczyciela - Celestyna Freineta. Należy jednak zauważyć, że działania proponowane przez Freineta miała charakter edukacyjny (wpajanie zasad pisowni, gramatyki czy ortografii, wzbogacanie słownictwa itp.), pisanie piosenek ma zaś na celu ekspresję, podzielenie się emocjami i przemyśleniami, współpracę i integrację grupy. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, aby połączyć idee techniki swobodnego tekstu z celami *songwritingu*.

W Internecie dostępne są strony z sugestiami jak poradzić sobie z pisaniem piosenki, np.

<https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/>



4.8. Materiały dydaktyczne nr 8

1. Dyskusja nad słowami piosenki

Technika zwana Dyskusją nad słowami piosenki (ang. Song Lyric Discussion) jest inną formą pracy z piosenką, wymagającą mniejszej aktywności od uczestników zajęć, a zarazem pozwalającą w bezpieczny, nienarzucający sposób zainicjować dyskusję na konkretny temat. Dzieje się tak ponieważ priorytetowe znaczenie w tej technice ma nie tyle muzyka co tekst piosenki.

Nauczyciel sam przygotowuje odpowiednie nagrania lub prosi, aby uczniowie/studenci przynieśli utwory, które mogą być przydatne przy omawianiu danych zagadnień. Bardzo pomocne jest wcześniejsze przygotowanie listy piosenek wraz z adnotacjami na temat ich treści. Warto w takim zestawieniu uwzględnić utwory, które przeszły do klasyki piosenki, ale też przeboje z ostatnich lat.

Tabela 1. Wzór tabeli do selekcji utworów przydatnych w technice SLD

Tytuł piosenki	Wykonawca	Gatunek muzyki	Jakie kwestie porusza, do czego odnosi się piosenka?
1.			
2.			
.....			

Wybrane piosenki mogą zostać wykorzystane na różne sposoby. Warto zauważyć, że już sam proces wyboru piosenki, szczególnie jeśli odbywa się na bazie dyskusji w grupie, może nieść wiele cennych informacji o grupie i jej poszczególnych członkach, również gustach i preferencjach muzycznych.

Listę propozycji różnych sposobów wykorzystania piosenki zaprezentował Baumel (1973, s. 84). W przełożeniu na kontekst edukacyjny wyglądają one następująco:

1. Uczeń wybiera piosenkę, która „mówi” coś o nim samym, a następnie prezentuje ją nauczycielowi lub grupie. Może być to jeden ze sposobów autoprezentacji.
2. Uczeń wybiera piosenkę, która odzwierciedla uczucie, emocje, przeżycia wybranej osoby z grupy. Celem działania w tym wypadku jest pomoc drugiej osobie w odkrywaniu i zrozumieniu własnych uczuć i emocji.
3. Uczeń wybiera piosenkę dla grupy. Tekst piosenki może odnosić się do osoby, która dokonała jego wyboru lub zachęcać, zapraszać grupę do dzielenia się przeżyciami, przemyśleniami na określony temat.
4. Nauczyciel wybiera piosenkę, która ukazuje jego uczucia względem danej sytuacji. Jest to sposób prezentacji znaczących emocji nauczyciela wywołanych konkretnymi wydarzeniami.
5. Nauczyciel wybiera piosenkę, dzięki której rozwija wcześniej dyskutowany temat lub zachęca do eksploracji nowych zagadnień.
6. Nauczyciel wybiera piosenkę, która będzie ułatwiała grupowe procesy szczególnie w sytuacji, kiedy członkowie grupy powstrzymują się przed dokonywaniem wyborów z powodu oporu, zahamowania itp.

Istotne jest, aby, podobnie jak w przypadku innych proponowanych działań, nauczyciel tak moderował dyskusję, aby ustrzec się krytykowania dokonywanych wyborów, na rzecz otwarcia uczniom przestrzeni do swobodnego wypowiedzenia się.



4.9. Materiały dydaktyczne nr 9

1. Przygotowanie do receptywnego słuchania muzyki

Aby słuchanie muzyki w klasie (również tej wirtualnej) miało szansę zakończyć się sukcesem, powinno być poprzedzone odpowiednim przygotowaniem uczniów, czyli tzw. indukcją lub chwilą ciszy, która pozwoli skoncentrować się na muzyce oraz doświadczeniach płynących z kontaktu z nią (pomysły na indukcje przedstawione zostały w kolejnej części opracowania). Podobnie po zakończeniu słuchania wskazane jest pozostawienie kilku sekund ciszy, która ma pomóc w domknięciu wyobrażeń, wybrzmieniu emocji i powrocie do „tu i teraz”.

Pod ogólnym hasłem „indukcja” kryją się zarówno popularne treningi i ćwiczenia relaksacyjne, jak i specyficzne, najczęściej krótkie indukcje realizowane pod kątem konkretnych działań związanych ze słuchaniem muzyki lub do słuchania muzyki przygotowujące.

Obok muzyki niezwykle ważne jest świadome przygotowanie przestrzeni do pracy z uczniami. Odnosi się to zarówno do fizycznego otoczenia każdego ucznia (które ma być bezpieczne i umożliwiający koncentrację na słuchaniu muzyki), jak i budowania klimatu, który pomoże mu w pozytywnej korekcie jego stosunku do zajęć lekcyjnych oraz mentalnym odcięciu się od oczekiwań i emocji typowych dla zwyczajnej lekcji (napiecie, stres, współzawodnictwo etc.). Jak zauważa Woynarowska (2013), dobry, sprzyjający budowaniu zaufania, autentyczności i aktywności klimat jest podstawowym warunkiem skuteczności każdego uczenia się. Nawiązanie do odczuwanych emocji ma wspierać ucznia w ich przetwarzaniu, radzeniu sobie z nimi, a tym samym sprzyjać optymalnemu wykorzystaniu czasu na zajęciach. Zadbanie o przestrzeń dla każdego ucznia oznacza również przyzwolenie, aby – o ile to możliwe – każdy znalazł sobie miejsce, w którym będzie czuł się komfortowo, bezpiecznie, będzie mógł się wyciszyć, skupić. Dobrze, jeśli da mu ono choć odrobinę intymności, nie będzie w nim dotykał innych ani nie będzie dotykany. Aby zapewnić ugruntowanie, bezpieczeństwo oraz kontrolę, uczniowie słuchający muzyki w pozycji siedzącej powinni siedzieć wygodnie, stabilnie i mieć obie stopy ustawione płasko na podłodze. W uzasadnionych przypadkach dopuszczalna jest także pozycja leżąca. Niewskazane jest natomiast przyjmowanie pozycji ciała, która zagraża upadkiem lub nie daje poczucia stabilizacji i kontaktu z podłożem.



2. Opowiadanie kontynuowane muzyką

Uzyskanie koncentracji uwagi u uczniów/studentów może być wywołane na różne sposoby. Jednym z nich jest technika opracowana przez Krzysztofa Stachyrę, zwana **Opowiadaniem kontynuowanym muzyką** (2017). Warto być świadomym, że dawanie wskazówek przed wysłuchaniem muzyki ukierunkowuje słuchacza do skupienia się w określony sposób na poruszanej treści. Przykładowo, jeśli opowiadanie odnosi się do dostrzegania dobra, słuchacze będą koncentrowali się na zauważaniu dobra wokół nich oraz podejmowaniu decyzji z tym związanych. Analogicznie, jeśli opowiadanie dotyczy piękna, słuchacze w czasie prezentacji muzyki będą mieli tendencję do skupiania się na poszukiwaniu ich wewnętrznego piękna. Dlatego poprzez odpowiedni dobór tematyki opowiadania poprzedzającego prezentację muzyki można ukierunkowywać myślenie odbiorcy muzyki (Powell 2015). Oto przykład opowiadania, które może zostać wykorzystane w pracy z grupą.



Orzeł

Żył kiedyś młody wojownik, który zabrał z gniazda orle jajo i umieścił je w kurniku. Kiedy nadszedł czas i jajo pękło, wydostało się z niego orle pisklę, które rosło wraz z kurczętami, tak jak one dziobiąc ziarno. Pewnego dnia wpatrzony w niebo spostrzegło nad sobą szybującego orła. Poczuło drżenie własnych skrzydeł i rzekło do jednego z kurcząt:

„Jakże bym chciał robić to samo”. „Nie bądź głupi – odpowiedział kurczak – tylko orzeł może latać tak wysoko”. Zawstydzony własnymi pragnieniami młody orzeł powrócił do

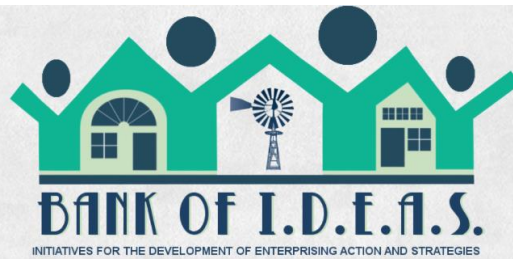
drapania w piachu i nigdy więcej nie zakwestionował już miejsca, które we własnym mniemaniu otrzymał na ziemi... (Paul-Cavallier 1997, s. 17).

Proponowana muzyka do prezentacji po wysłuchaniu opowiadania (należy wybrać jeden utwór): E. Grieg – *Cradle song*; A. Vivaldi – *Koncert gitarowy D-dur* (Largo); Kenny G. – *You Raise Me Up*; L. Einaudi – *I giorni*.

Dobór muzyki musi nastąpić zgodnie z zasadą „tu i teraz”, czyli w wyniku obserwacji grupy, jej stopnia koncentracji uwagi, zaangażowania się w proponowane opowiadanie. Muzyka klasyczna jest przeznaczona dla grup bardziej dojrzałych, świadomych prawdziwej istoty zadania, inne gatunki muzyczne mogą lepiej sprawdzić się z osobami, które podchodzą do tego ćwiczenia na płytszym poziomie.

Podobnie dobór treści powinien być oparty na potrzebach ucznia/studenta lub grupy, albo tematyce poruszanej na zajęciach z przedmiotu, w czasie którego ta technika jest realizowana. Opowiadania mogą zostać stworzone przez prowadzącego zajęcia, bazować na propozycjach podopiecznych, lub stanowić parafrazę treści zaczerpniętych z książek i innych mediów. Dużą dozę inspiracji lub gotowych tekstów znaleźć można w Internecie, np. na stronie <https://bankofideas.com.au/stories/>.





HOME SERVICES ▼ OUR APPROACH ▼ GALLERY ▼ COVID-19 ABCD FESTIVAL RESOURCES BOI RESOURCES EVENTS CONTACT

"The Universe is made up of stories, not atoms."

Muriel Rukeyser

Zrzut ekranu ze strony internetowej <https://bankofideas.com.au/stories/>

Znaleźć tam można gotowe opowiadania, między innymi:

- + The Chicken and The Hen : A story about belief and expectation
- + A Sufi Story : A story that reminds us that wisdom of locals always exceeds the knowledge of experts
- + The Explorer: A story about the danger of drawing maps for armchair explorers
- + Destiny In A Tossed Coin: A story about destiny being about choice not chance
- + Ghandi and the Sweets: A story about authentic teaching
- + The Daffodil
- + The Fable of the Grocer: A story about positive leads to positive, negative leads to negative
- + The Parable of the Black Belt: A story about being a continuous learner
- + Stone Soup
- + Growth is Good
- + Two Wolves
- + The House of a Thousand Mirrors



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

3. Połączenie słuchania z aktywnym działaniem ukierunkowanym na ekspresję

Bardzo popularne jest łączenie słuchania muzyki z rysowaniem, kolorowaniem lub techniką kolażu. Stanowią one formę ekspresji emocji, a dzięki temu mogą być dodatkowym źródłem informacji o uczniach. Badania wykazały, że jest to czułe narzędzie – nawet krótkie słuchanie muzyki może wywoływać zmiany w doborze i wykorzystaniu kolorów (Bonny, Kellogg 2002; Filipczak 2014). Forma pracy plastycznej jest z reguły zupełnie dowolna.

Łączenie słuchania muzyki z kreatywną aktywnością zmniejsza możliwość głębokiego zanurzenia się w muzykę, co może mieć znaczenie w przypadku, gdy pośród uczniów/studentów są osoby po przebytej traumie. Jednocześnie daje im sposobność do bezpiecznej ekspresji emocji, które są dla ucznia w danej chwili istotne.



Źródło: Bank obrazów Microsoft Office



4. Połączenie słuchanej muzyki z treściami realizowanymi na zajęciach

Słuchając muzyki, uczniowie mogą wypisywać słowa, które z muzyką się kojarzą lub emocje, które w wyniku słuchania muzyki odczuwają. Po wysłuchaniu muzyki można omówić to doświadczenie werbalnie z uczniami lub rozwinąć je poprzez propozycję napisania wiersza/tekstu piosenki z użyciem wypisanych określeń. Działanie to może przyjąć formę indywidualną lub grupową. Analogicznie, wynikiem ekspresji emocji może być działanie kreatywne: rysunek, ruch, improwizacja na instrumentach.

Tego typu działanie jest stosunkowo łatwe do zrealizowania na lekcjach językowych (kiedy zadanie polega na pisaniu w języku obcym), ale może znaleźć zastosowanie na zajęciach o praktycznie dowolnej tematyce. Muzyka, obrazy mentalne, słowa, rysunki mogą odnosić się do wydarzeń historycznych, zjawisk przyrodniczych czy kontekstu omawianego dzieła literackiego. Wtedy działanie takie pozwala wprowadzić uczniów w klimat treści poruszanych na lekcji, pozwolić im głębiej zanurzyć się w prezentowane zagadnienie.



4.10. Materiały dydaktyczne nr 10

1. Słuchanie relaksacyjne

Taka forma słuchania ma prowadzić do odprężenia uczniów, zmniejszenia lęku, podniesienia nastroju, zwiększenia koncentracji uwagi. Może pomóc w przyswajaniu treści prezentowanych na dalszym etapie lekcji. Słuchanie muzyki można połączyć z indukcją relaksacyjną i/lub tekstem do wyobrażania, prowadzącym uczniów przez miejsca, które kojarzą im się z bezpieczeństwem, radością i odpoczynkiem.

Relaksacja często jest błędnie postrzegana jako forma uspokojenia osób mocno pobudzonych („tabletką na uspokojenie”), co nie jest prawdą. Aby relaksacja miała duże szanse powodzenia trzeba wziąć pod uwagę aktualny stan pobudzenia uczniów/studentów i, jeśli jest taka potrzeba, zastosować zasadę iso, aby przygotować ich do pełnego skorzystania z relaksacji. Ważne jest także odpowiednie przygotowanie otoczenia, w którym uczeń/student będzie się relaksował – wyłączenie/wyciszenie telefonów, zminimalizowanie hałasów dobiegających z otoczenia, unikanie intensywnego światła padającego na twarze uczniów. Nauczyciel może wspomóc się wyświetlaniem zdjęć natury na ekranie monitora, co może pomóc szczególnie osobom mającym obawy przed zamknięciem oczu. Takie działanie w połączeniu z odpowiednio dobraną muzyką pomoże im uzyskać stan odprężenia. Słuchanie relaksacyjne może odbywać się w pozycji siedzącej lub leżącej, która umożliwi osiągnięcie głębszego odprężenia.

Oto przykładowy tekst relaksacji. Nauczyciel powinien odczytywać go spokojnym tonem, bez pośpiechu. Dbanie o robienie pauz między kolejnymi zdaniem i sugestiami da czas uczestnikom relaksacji na wyobrażenie sobie danej sytuacji, większe zaangażowanie. W tle należy włączyć muzykę relaksacyjną (propozycje utworów zamieszczono pod tekstem).

Wyobraź sobie, że jest cudowny letni dzień. Żółte słońce przyjemnie grzeje. Idziesz wolno brzegiem morza. Stąpasz po żółtym, gładkim piasku. Bose stopy delikatnie zapadają się w nim. Jest bardzo miękki i ciepły. Czujesz spokój i odprężenie. Delektujesz się tą chwilą. Delikatne morskie fale, subtelnie gładzą żółty, ciepły piasek. Po jednej stronie widzisz spokojne morze i daleki horyzont. Po drugiej wydmy i pachnący, sosnowy las. Czujesz jego łagodny, przyjemny zapach. Od morza czujesz subtelne, ciepłe powiewy czystego, wilgotnego powietrza. Aromat żywicznych drzew miesza się z zapachem wody. Błękit nieba łączy się z zielenią lasu i żółtym piaskiem. Wokół ciebie unosi się cudowny bukiet zapachów i barw.



Kładziesz się na kocu. Jest miękki i ciepły. Słyszysz piękną muzykę, własny oddech i monotony szum fal. Z każdą chwilą odprężasz się coraz bardziej. Zamykasz oczy i czujesz delikatne ciepło słońca na swoich powiekach, policzkach, włosach, szyi i całym ciele. Przepelnia cię uczucie szczęścia i miłości. Ono jest wszędzie. W tobie i wokół ciebie. Czujesz zupełny spokój i odprężenie.

[kilkanaście sekund samej muzyki a następnie spokojne jej wyciszenie do zupełnej ciszy]

Muzyka już się skończyła... Pozostań jeszcze przez chwilę w stanie odprężenia. Pamiętaj, że zawsze możesz do tego stanu powrócić, jeśli tego zapragniesz...

Teraz stopniowo zacznij wracać myślami do miejsca, w którym jesteś... Uświadom sobie miejsce, w którym jesteś... z której strony są drzwi, okno... Zacznij uświadamiać sobie swoje ciało. Delikatnie poruszaj palcami... rękami... nogami... Przeciągnij się... Weź głęboki wdech, ziewnij... Otwórz oczy.

2. Propozycje utworów do zastosowania w tle słuchania relaksacyjnego

- [Beautiful Relaxing Music • Peaceful Piano Music & Guitar Music | Sunny Mornings by Peder B. Helland](#)
- [The most relaxing melody](#) (z odgłosami szumu fal w tle)
- [Beautiful Relaxing Music - Romantic Music with Piano, Cello, Guitar & Violin | "Autumn Colors"](#)
- [Peder B. Helland - Our Journey](#)
- [Relaxing Music with Birds Singing - Beautiful Piano Music & Guitar Music by Soothing Relaxation](#)
- [Relaxing Nature Ambience Meditation 🌿 GOOD MORNING SPRING NATURE THERAPY 🌸 Flowery MEADOW Healing Sounds](#)
- [GOOD MORNING MUSIC 528Hz 🌸 Positive Energy ▶ Have The Best Day - Morning Meditation music](#)



4.11. Materiały dydaktyczne nr 11

1. Podsumowanie czyli oddajmy głos nauczycielom...

Proponowany przez autora zbiór pomysłów oraz wszystkie sugerowane działania mają na celu wspieranie uczestników procesu edukacji w budowaniu pozytywnych doświadczeń związanych z sytuacją zdobywania i przyswajania wiedzy. Zostały dobrane pod kątem możliwości zastosowania w pracy zdalnej, jednakże tak samo sprawdzą się w zajęciach stacjonarnych. Każda osoba, na każdym etapie edukacyjnym, bez względu na doświadczane problemy czy poziom samooceny, potrzebuje akceptacji i wsparcia. Proponowane działania mają szansę odpowiadać na tę potrzebę w sposób bezpieczny i dyskretny.

Potwierdzeniem tych słów mogą być słowa nauczycieli, którzy zdecydowali się wypróbować w swojej praktyce edukacyjnej proponowane aktywności oparte na muzyce³ (cytaty pochodzą z wywiadów przeprowadzonych przez autora):

„Zdałam sobie sprawę, że moi uczniowie chcą słuchać muzyki i myśleć o swoich emocjach, sięgać do nich a nawet okazywać je poprzez ruch. Słowa bardzo często są zbyt okrutne, raniące i mogą być czasem niezrozumiane, one po prostu nie są najlepszym wyrazicielem emocji. Te działania pozwoliły nam zmieniać nasz nastrój i poprawić atmosferę w klasie. Zaczęliśmy czuć się bardziej zjednoczeni, czuć się lepiej, co wszystkim pomogło w lepszym zaangażowaniu się w czasie lekcji” (Nauczyciel 1).

Inna nauczycielka zauważyła:

„W jednej z klas miałam dzieci z problemami z zachowaniem się i koncentracją podczas lekcji. Wierciły się i nie potrafiły skoncentrować na przedmiocie. Włączenie muzyki na początku lekcji oraz wprowadzenie różnych ćwiczeń opartych na sztuce bardzo im pomogło. Co więcej, ich oceny wyraźnie się poprawiły” (Nauczyciel 2).

W innej wypowiedzi podkreślony zostaje duży potencjał jaki kryje się w muzyce i aktywnościach muzycznych:

³ Należy podkreślić, że żadna z cytowanych nauczycielek nie jest nauczycielem muzyki i wcześniej nie widziała potrzeby wspierania swojej pracy muzyką i aktywnościami na niej bazującymi.

„Dla większości uczniów szkoła jest miejscem, w którym nie czują się bezpiecznie z powodu zasad, którym muszą się podporządkować i wymagań, które z reguły są wobec nich rygorystyczne. Muzyka jest rzeczą, której nie wiążą z rzeczywistością szkolną. Muzyka daje im wolność, odpręża i stopniowo pomaga zaangażować się w życie szkolne. Początkowo postrzegałam muzykę jako niepotrzebną a nawet przeszkadzającą, ale zaczęłam zmieniać zdanie kiedy zobaczyłam efekty tych działań. Teraz wiem, że włączenie muzyki, sztuki, ruchu do lekcji, jest bardzo pomocne” (Nauczyciel 3).

Grafika na stronie tytułowej: <https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

