



OIR

Open innovative resources
for distance learning

PROGRAMMA DI FORMAZIONE

Area tematica III: Attivare metodi per l'apprendimento a distanza

Tema: Idee in musica per l'insegnamento

Author: dr hab. Krzysztof Stachyra

English translation: mgr Patrycja Kwiatkowska, UMCS

Italian translation: Cristina Arizzi



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIWERSYTET MARIII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo

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.

INDICE

1. INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA	4
1.1. Analisi dei bisogni formativi	4
1.2. Obiettivi formativi	6
1.3. Destinatari della formazione	7
1.4. Modalità di attuazione della formazione	7
1.5. Durata	7
2. PROGRAMMA DI FORMAZIONE	8
2.1. Contenuti didattici	8
2.2. Pianificazione della formazione	8
2.3. Strumenti e materiali didattici.....	9
2.4. Metodi di insegnamento	9
2.5. Fonti suggerite e fonti Internet.....	9
3. MODULI DIDATTICI	13
3.1. Attività musicali per creare un’atmosfera di apprendimento positiva	13
3.2. Uso di strumenti musicali e canzoni nella didattica	16
3.3. Ascolto musicale recettivo – temi scelti	21
4. MATERIALI DIDATTICI.....	26
4.1. Materiale didattico 1	26
4.2. Materiale didattico 2	29
4.3. Materiale didattico 3.....	31
4.4. Materiale didattico 4	34
4.5. Materiale didattico 5	36
4.6. Materiale didattico 6	39
4.7. Materiale didattico 7	41
4.8. Materiale didattico 8	43
4.9. Materiale didattico 9	45
4.10. Materiale didattico 10.....	50
4.11. Materiale didattico 11.....	53



1. INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA

1.1. Analisi dei bisogni formativi

L'obiettivo principale della formazione è coltivare abilità ed espandere le possibilità di crescita di un individuo. Affinché questo si realizzi, è necessario avere un approccio olistico nei confronti dei partecipanti al processo educativo, che combini l'espansione del sapere con la cura dello sviluppo sociale, morale e spirituale, così come lo sviluppo di una personalità matura capace di far fronte ai cambiamenti della realtà. E non importa se il processo formativo avviene in classe o online. In ogni caso, dovrebbe essere sottolineato che l'attività online possa ostacolare significativamente il raggiungimento dei suddetti obiettivi. Non è tanto dovuto alle limitazioni dovute alla forma di apprendimento stesso (apprendimento a distanza), ma a causa, tra l'altro, della maggiore difficoltà a concentrarsi e mantenere l'attenzione e l'impegno degli studenti. Questi problemi derivano in larga misura dal fatto di stare nell'ambiente domestico, pieno di tutti i tipi di 'distrazioni' e stimoli che causano più frequenti 'alienazioni', come lo spostamento dell'attenzione verso aree non inerenti al tema delle lezioni.

Ecco perché adesso è ancora più importante cercare forme d'insegnamento che rispondano alle esigenze degli alunni/studenti, motivarli e coinvolgerli adeguatamente.

La ricerca condotta all'interno del "Learning" in "a New Key project" (Clough e Tarr, 2021), che è stata anche verificata dall'osservazione dell'ambiente educativo condotta dall'autore del programma attuale, dimostra che le tematiche connesse alle emozioni e al funzionamento sociale, al benessere, alle soddisfazioni, all'autovalutazione, all'abilità di rilassarsi e al riposo, alla costruzione di rapporti positivi tra insegnanti e studenti, a una buona atmosfera in classe che supporti gli studenti, o per dirla diversamente, prendersi cura degli aspetti psicologici dei partecipanti nel processo di insegnamento/apprendimento, non sono elementi fondamentali del programma di apprendimento per i futuri insegnanti.

La crescente consapevolezza delle necessità dello sviluppo ha effetti anche sulla pedagogia. Conduce ai cambiamenti nell'approccio con gli alunni, il modo di insegnare, e, soprattutto, aprirsi a nuove concezioni del ruolo degli istituti di istruzione. Infatti, il ruolo della scuola non è solo trasferire il sapere ma anche rapportarsi ai problemi e ai bisogni degli alunni e comportamenti



legati alla salute. È noto che gli insegnanti, come degli specialisti in questo caso, giocherebbero un ruolo importante nel promuovere la salute mentale. Dovrebbero, inoltre, essere in grado di capire quando i loro alunni hanno problemi e rispondervi adeguatamente. Questo è legato all'abilità di costruire un clima di apprendimento, che è sempre più di frequente percepito come un elemento importante della pratica educativa efficace (Specht 2013). Oltre all'enfasi sui risultati scientifici, c'è il bisogno di vedere lo studente nella sua interezza, il suo aspetto emotivo, l'autostima, etc. (Latz Porath 2011). La pandemia del covid-19 ha inoltre dimostrato che i bisogni emotivi e sociali degli studenti necessitano di essere presi in considerazione nella progettazione e realizzazione del processo di insegnamento/apprendimento. Sembra che con la limitazione dei contatti sociali nel mondo reale, e con il simultaneo aumento della comunicazione e del lavoro a distanza, il tema di un approccio olistico al lavoro con un alunno/studente dovrebbe sicuramente essere preso in considerazione.

Emerge che il raggiungimento di tutti gli obiettivi sopracitati possa essere agevolato dall'introduzione di musica e attività musicali nel processo di insegnamento/apprendimento. Non è questione di imparare la musica. L'idea è di usare la musica e le attività musicali dalla prospettiva dello sviluppo olistico di una persona giovane (Stachyra e Lucjan-Kowalska, 2020). Questo è connesso all'assunto che una delle caratteristiche dell'educazione moderna è l'orientamento verso la costruzione di competenze, e non solo al trasferimento del sapere. Questo è senza dubbio connesso con la crescente importanza dell'azione reale, dell'esperienza, dei sentimenti, e dell'apprendimento in sensi diversi, e non solo del ragionamento. Dunque, i problemi della relazionalità nell'istruzione, di costruire consapevolmente relazioni positive, un clima di lavoro, ecc. acquisiscono una nuova dimensione e importanza nell'istruzione. Tutto questo apre la possibilità di presentare proposte che sono state presenti in pedagogia in misura limitata.

Le idee di usare la musica e attività musicali proposte dall'autore sono integrate nel "modello orientato alla salute", secondo la tipologia di Tannahill (1990). Queste soluzioni mirano a potenziare lo studente, ma anche l'insegnante, sostenendo la costruzione delle loro risorse mentali, e la fiducia in loro stessi e nelle loro abilità, cioè tutto ciò che nella terminologia usata da Rotter (1966) può essere chiamata luogo di controllo interno.

1.2. Obiettivi formativi

Obiettivo principale

L'obiettivo formativo è di fornire ai partecipanti la conoscenza sulle possibilità di usare musica e attività musicali che mirano a prolungare l'attenzione degli studenti durante le lezioni, costruire un'atmosfera positiva nelle lezioni e promuovere il benessere. Inoltre l'obiettivo formativo è di indicare le possibilità connesse con l'implementazione di musica e attività musicali nella didattica a distanza.

Obiettivi specifici

I partecipanti della formazione saranno in grado di:

in termini di conoscenza:

- Conoscere nozioni e idee connesse con la musica come un metodo attivante durante le lezioni;
- Conoscere i presupposti e i principi per scegliere la musica e le attività musicali secondo i bisogni dei partecipanti delle lezioni;
- Sapere come prepararli per usare le registrazioni musicali durante le lezioni

in termini di capacità:

- Essere capace di attuare il principio ISO nella pratica;
- Essere capace di elaborare idee diverse che riguardano l'uso della musica nell'apprendimento;
- fornire argomenti a sostegno delle loro idee;
- Scegliere attività musicali o musica adatta ai bisogni degli studenti.

in termini di atteggiamenti:

- Essere consapevoli dell'importanza nello scegliere i tipi di musica appropriata per il "qui e ora";
- Essere consapevoli di come la musica e le attività musicali possano influenzare gli studenti;
- Essere pronto a supportare persone con esigenze educative differenziate in termini di inclusione educativa e sociale.

1.3. Destinatari della formazione

La formazione è prevista per i docenti universitari, docenti delle primarie e secondarie, e studenti che si preparano a lavorare con i bambini, gli adolescenti e gli adulti, così laureati desiderosi di migliorare le proprie competenze d'insegnamento. I destinatari della formazione sono persone che vogliono ottenere conoscenza e sviluppare abilità sull'uso di registrazioni musicali e attività musicali nella didattica a distanza.

1.4. Modalità di attuazione della formazione

Per garantire l'efficacia della formazione è consigliabile lavorare in gruppi che includono dalle 10 alle 20 persone. Tuttavia, il programma può essere adattato alle condizioni di un gruppo particolare. Sebbene si ipotizzati che la formazione sia attuata con l'uso di metodi e tecniche di didattica a distanza, può essere anche condotta in presenza. La formazione online dovrebbe essere eseguita con l'uso di "Moodle Learning Platform" o "MS Teams".

1.5. Durata

La durata della formazione è di 4 ore e 30 minuti.



2. PROGRAMMA DI FORMAZIONE

2.1. Contenuti didattici

I partecipanti alla formazione apprendono i potenziali benefici dell'inclusione di musica e attività musicali nelle lezioni svolte sia in presenza che nella modalità a distanza.

Le competenze e le idee discusse riguardano tre principali aree tematiche:

La prima area presenta idee legate alla creazione di un'atmosfera positiva attraverso attività musicali all'inizio e durante le lezioni.

La seconda area include la presentazione di idee per l'uso di strumenti musicali e canzoni nell'insegnamento.

La terza area è connessa alle idee di ascolto ricettivo della musica. Riguarda la stimolazione cognitiva, facilitazione dell'auto-espressione, sviluppo della propria immaginazione, e relax.

2.2. Pianificazione della formazione

Aree tematiche	Durata
1. Attività musicali come un modo per creare un'atmosfera positiva di apprendimento	1.5 h
2. Uso di strumenti musicali e musica nell'insegnamento	1.5 h
3. Ascolto ricettivo di musica – temi selezionati	1.5 h



2.3. Strumenti e materiali didattici

Strumenti e materiali usati:

- Computer con accesso Internet
- Piattaforma Moodle Learning
- Motori di ricerca Internet (Google Chrome/FireFox)
- Materiali didattici
- YouTube

2.4. Metodi didattici

- Brainstorming
- Dibattito
- Lezione
- Spiegazione
- Metodo di libera associazione
- Esercizi pratici
- Video

2.5. Fonti selezionate e fonti internet

Fonti

- 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*. “Educacao, 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.

Fonti Internet

- https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOI_0 [accessed: 11.12.2021]
- <https://www.youtube.com/watch?v=d9zSlhGYpvw> [accessed: 9.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=2-Bb4Q-rGTg> [accessed: 9.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=LXdBzOYKp1Y> [accessed: 11.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0> [accessed: 14.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=HUyaSpLO3wU> [accessed: 14.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=D3o9hxepSmE> [accessed: 16.01.2022]
- <https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/> [accessed: 19.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=kQjna58dNMg> [accessed: 21.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=df-eLzao63I> [accessed: 21.01.2022]
- <https://www.youtube.com/watch?v=XLOq-FRj9A4> [accessed: 21.01.2022]



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



3. MODULI

3.1. Le attività musicali per creare un'atmosfera di apprendimento positiva

Obiettivi specifici:

- I partecipanti conoscono gli obiettivi e i potenziali benefici di introdurre le attività musicali alle classi;
- I partecipanti conoscono i presupposti del principio ISO;
- I partecipanti sono capaci di selezionare musica adeguata alle classi;
- I partecipanti sono capaci di creare coreografie secondo i criteri indicati;
- I partecipanti collaborano fra loro;
- I partecipanti sono in grado di stimolar la creatività.

Compito 1. All'inizio delle lezioni

Metodi didattici:

- Brainstorming
- Metodo della libera associazione
- Dibattito
- Spiegazione
- Lezione

Durata: 30 min.

Strumenti e materiali didattici:

- computer con accesso Internet, altoparlanti e microfono
- accesso alla Piattaforma Moodle Learning/MS Teams
- materiali didattici (1-4)



Percorso formativo:

1. I partecipanti accedono al modulo I - Le attività musicali per creare un'atmosfera di apprendimento positivo nel Big Blue Button nella Piattaforma Moodle Learning o su MS Teams.
2. L'istruttore accoglie i partecipanti e chiede loro di concentrarsi sull'ascolto di un brano musicale.
3. Dopo aver ascoltato la registrazione, l'istruttore incoraggia (ma non forza!) i partecipanti a condividere i loro pensieri a riguardo.
4. Dopo aver concluso la discussione, l'istruttore presenta il tema e gli obiettivi della formazione.
5. L'istruttore chiede ai partecipanti di dire (o scrivere nella chat o nella sezione "note condivise") se la presenza della musica durante le lezioni e/o delle attività basate sulla musica (muoversi al ritmo di musica, suonare, cantare, improvvisare ecc.) può essere proficuo per gli studenti e per gli insegnanti.
6. I partecipanti condividono le proprie idee, conoscenze ed esperienze sulle diverse tecniche per iniziare una lezione e il loro impatto sul prosieguo della lezione stessa.
7. L'istruttore analizza e riassume le idee dei partecipanti, scegliendo quelle che possono essere utilizzate come illustrazioni o esempi del tema discusso nell'ultima parte del corso. In conclusione, l'istruttore si concentra sui riferimenti all'uso della musica che può essere utilizzata per iniziare le attività in maniera positiva.
8. L'istruttore, riferendosi alle idee dei partecipanti, presenta esempi di introduzioni positive alle lezioni, insieme alla loro interpretazione (materiale didattico 1-4).

Compito 2. Musica e movimento – ballare da seduti

Metodi didattici:

- Brainstorming
- Spiegazione
- Lavoro col video istruttivo
- Esercizi pratici

Durata: 60 min.

Strumenti e materiali didattici:

- Computer con accesso Internet, casse e microfono
- Accesso alla Piattaforma Moodle Learning/MS Teams
- Materiale didattico (3, 5)

Course of training:

1. L'istruttore presenta la definizione di Ascolto Euritmico e spiega come e perché muoversi a tempo di musica e ballare durante le lezioni (materiali didattici 5).
2. L'istruttore presenta il metodo della danza da seduti (video esemplificativo: https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOI_0)
3. L'istruttore incoraggia i partecipanti a ragionare sul video presentato. Lui/lei chiede loro di elencare i potenziali benefici di applicare questo tipo di attività nella classe. I partecipanti condividono le loro idee.
4. L'istruttore riassume e analizza le idee dei partecipanti e ribadisce la possibilità di applicare questo tipo di attività quando si lavora con persone con bisogni speciali e disabilità.
5. L'istruttore sottolinea l'importanza della funzione e della scelta della musica (materiali didattici 3, 5) e presenta i video per giustificare il suo punto di vista:
 - Zumba Gold Fitness – Beginner's Seated Class (<https://www.youtube.com/watch?v=d9zSlhGYpvw>)
 - Hip Hop Chair Fitness (<https://www.youtube.com/watch?v=2-Bb4Q-rGTg>)
 - Chair One Fitness – Christmas Choreo to All I Want For Christmas Is You (<https://www.youtube.com/watch?v=LXdBzOYKp1Y>)
 - Can't Stop The Feeling – Wheelchair Dance Fitness (<https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0>)
6. L'istruttore divide i partecipanti in 5 gruppi. Ogni gruppo dovrà preparare una coreografia che sia ripetitiva e semplice, e che allo stesso tempo:
 1. attivi quanto più possibile i muscoli motori complessi
 2. coinvolga quanto più possibile le capacità motorie fini (della mano)
 3. includa esercizi respiratori
 4. includa salutare (es. scuotendo la mano) i membri del gruppo
 5. includa un ballo con una trama che racconta una storia



7. L'istruttore spiega che l'attività include anche la scelta del brano musicale appropriato che si abbinerà al ballo proposto con il suo carattere, ritmo e ripetizioni. Dopo di che, i partecipanti iniziano a lavorare in gruppo per 15 minuti.
8. Allo scadere del tempo, l'istruttore chiede ai gruppi di presentare la loro coreografia, di discuterla e d'insegnarla al resto dei partecipanti.
9. L'istruttore riassume il lavoro di ogni gruppo e incoraggia i partecipanti a condividere anche i loro pensieri.
10. L'istruttore conclude il corso.

3.2. Uso di strumenti musicali e canzoni nella didattica

Obiettivi specifici:

- i partecipanti conoscono gli obiettivi e i potenziali benefici dell'introduzione di attività musicali in classe;
- i partecipanti conoscono le principali informazioni relativamente alle tecniche di "composizione" e "discussioni sui testi delle canzoni"
- i partecipanti sono in grado di scegliere una musica adeguata alle diverse attività
- i partecipanti sono in grado di usare strumenti musicali e oggetti di uso quotidiano in diverse attività per l'apprendimento e lo sviluppo
- i partecipanti sono in grado di cooperare con altri
- i partecipanti migliorano la propria creatività.

Compito 1. Uso di strumenti musicali in classe

Metodi didattici:

- Discussione
- Spiegazione
- Esercizi pratici
- Video

Durata: 30 min.



Strumenti e materiali didattici:

- Computer con accesso ad internet, altoparlanti, e microfono
- Accesso alla piattaforma online Moodle/ MS teams
- Strumenti musicali semplici o oggetti di uso quotidiano che producono suoni
- Materiali didattici (6)

Percorso di formazione:

1. I partecipanti accedono al secondo modulo - l'uso di strumenti musicali e canzoni nell'insegnamento con il Big Blue Button nella piattaforma online Moodle o MS teams
2. Il docente saluta i partecipanti e chiede loro di ascoltare un brano musicale. Mentre ascoltano, i partecipanti devono capire cosa c'è di interessante nel suonare strumenti musicali
3. Dopo aver ascoltato la registrazione, il docente incoraggia (ma non forza) i partecipanti a condividere i loro pensieri a riguardo
4. Terminata la discussione, il docente presenta il tema e gli obiettivi della formazione
5. Il docente incoraggia i partecipanti a sperimentare vari esercizi creativi con l'uso di strumenti musicali e oggetti di uso quotidiano che si hanno normalmente a casa (Materiali didattici 6)
6. Il docente mostra dei video su YouTube che propongono:
 - la possibilità di creare musica con l'utilizzo di oggetti casuali
 - ragazzi che suonano strumenti che loro stessi hanno costruito
7. Il docente commenta i video. Lui/lei presta attenzione al fatto che le varie parti del corpo possono essere usate per produrre suoni, ad esempio "battere le mani" (percussioni del corpo)
8. Il docente chiede ai partecipanti di preparare gli strumenti musicali che loro hanno a casa (potranno anche essere strumenti per bambini, come un sonaglio) oppure oggetto di uso quotidiano che producono un suono (una tazza, un coperchio, un cucchiaio).
9. Il docente chiede ai partecipanti di presentare il loro strumento/oggetto in grado di produrre un suono. Dopodiché i partecipanti saranno invitati a mostrare altri suoni che possono essere prodotti con lo strumento/oggetto presentato. Questo esercizio si ripete

per 3-5 volte cosicché ogni partecipante può mostrare i diversi suoni che si possono creare da un dato oggetto/strumento.

10. Il docente, insieme ai partecipanti, riassume la possibilità di usare questo esercizio per vari scopi, prestando attenzione al miglioramento della creatività e della curiosità, dello sviluppo dell'orecchio musicale, etc.
11. Il docente spiega come giocare al gioco del "conduttore" (materiale didattico 2)
12. I partecipanti scelgono una persona che sarà il conduttore e condurrà il gioco. Dopo qualche minuto, il ruolo del conduttore è assegnato ad un'altra persona. Ci sono 3-4 cambi in totale durante l'esercizio.
13. Il docente incoraggia i partecipanti a parlare delle emozioni provate durante l'esercizio e discute la possibilità di usare questo esercizio per vari scopi.
14. Il docente spiega le regole dell'improvvisazione (materiali didattici 3)
15. Il docente chiede ai volontari di improvvisare con qualche strumento/oggetto o usare il corpo per mostrare varie emozioni. Mentre il volontario opera, gli altri cercano di indovinare di quale emozione si tratta.
16. Il docente incoraggia i partecipanti a parlare delle emozioni provate durante l'esercizio e discute la possibilità di trasmettere delle emozioni attraverso la comunicazione non verbale.
17. Il docente chiede ai partecipanti di condividere le proprie idee su come includere le attività relative all'improvvisazione nel corso delle attività formative. I partecipanti condividono le loro esperienze e idee.

Compito 2. Scrivere una canzone

Metodi didattici:

- brainstorming
- spiegazione
- esercizi pratici
- video

Durata: 30 min.



Strumenti e materiali didattici:

- computer con accesso ad internet, altoparlanti, microfono
- accesso alla piattaforma online Moodle/ MS teams
- materiali didattici

Percorso della formazione:

1. L'istruttore chiede ai partecipanti di ascoltare una determinata canzoni in una lingua a loro conosciuta. Mentre ascoltano, i partecipanti riflettono sul ruolo svolto dalle canzoni nella vita dei giovani,.
2. Dopo l'ascolto della canzone, l'istruttore incoraggia i partecipanti a condividere i loro pensieri.
3. Conclusa la discussione, l'istruttore presenta il tema e gli obiettivi della formazione
4. L'istruttore discute sulle tecniche della composizione, dopo indica come applicare il metodo e come condurre l'attività (materiali didattici 7).
5. L'istruttore fornisce esempi di esecuzione delle tecniche di composizione (video: <https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/>)
6. L'istruttore divide i partecipanti in gruppi di circa 5 persone. Ogni gruppo deve creare il testo di una determinata melodia o il testo di una canzone con una melodia inventata, applicando le regole della composizione. I partecipanti hanno 15 minuti per completare il compito in gruppo.
7. Terminato il tempo, l'istruttore chiede ai partecipanti di presentare la canzone che hanno preparato
8. L'istruttore commenta sulla presentazione

Compito 3. Discussione sui testi delle canzoni

Metodi didattici:

- brainstorming
- spiegazione
- esercizi pratici
- video

Durata: 30 min.



Strumenti e materiali didattici:

- computer con accesso ad internet, altoparlanti, microfono
- accesso alla piattaforma online Moodle/ MS teams
- materiali didattici (8)

Percorso di formazione:

1. L'istruttore chiede ai partecipanti di scegliere una canzone che sia significativa per loro (perché associata a qualcosa di importante, perché il testo tocca un tema vicino a loro, etc.)
2. I partecipanti si concentrano sull'ascolto della canzone selezionata. Durante l'ascolto, i partecipanti riflettono sul significato del testo come forma di trasmissione del contenuto del testo.
3. L'istruttore incoraggia i partecipanti a condividere le loro opinioni
4. L'istruttore spiega ai partecipanti cos'è e come si conduce la tecnica di discussione sui testi delle canzoni (materiale didattico 8)
5. L'istruttore presenta una tabella che aiuta ad organizzare e assegnare canzoni ad uno specifico argomento (materiale didattico 8 – Tabella 1. Esempio di una tabella che può essere usata nell'attuazione della tecnica di discussione dei testi delle canzoni)
6. L'istruttore divide i partecipanti in tre gruppi. Ogni gruppo esegue il compito assegnato:
 - il primo gruppo sceglie una canzone che può servire come forma di autopresentazione di uno dei componenti del gruppo o dell'intero gruppo
 - il secondo gruppo sceglie una canzone che rifletta i sentimenti, le emozioni e le esperienze della persona selezionata dal gruppo
 - il terzo gruppo sceglie una canzone che sviluppi uno degli argomenti precedentemente discussi durante la formazione o che incoraggia a cercare nuove idee
7. I partecipanti hanno cinque minuti di tempo per scegliere una canzone e trovarla su YouTube.
8. L'istruttore chiede ai partecipanti di presentare la canzone da loro scelta e giustificare tale scelta.
9. L'istruttore commenta ogni presentazione
10. L'istruttore conclude la formazione. Lui/lei sprona i partecipanti a condividere le loro idee.



3.3. Ascolto ricettivo della musica - temi scelti

Obiettivi specifici:

- i partecipanti conosceranno gli obiettivi e i benefici potenziali dell'ascolto ricettivo della musica;
- i partecipanti conosceranno i presupposti della tecnica dello "storytelling continuato con la musica";
- i partecipanti saranno capaci di utilizzare idee basate sull'ascolto della musica per vari scopi educativi e di sviluppo;
- i partecipanti coopereranno gli uni con gli altri
- i partecipanti stimoleranno la propria creatività.

Compito 1. Storytelling continuato con la musica e altre forme di ascolto musicale

Metodi didattici:

- discussione
- spiegazione
- esercizi pratici

Durata: 60 min.

Strumenti e materiali didattici:

- computer con accesso ad Internet, altoparlante e microfono
- accesso alla piattaforma Moodle Learning/MS Teams
- materiali didattici (9)

Corso di formazione:

1. I partecipanti accedono al modulo III – Ascolto ricettivo della musica – temi scelti nel Big Blue Botton nella piattaforma Moodle Learning o MS Teams.
2. L'istruttore accoglie i partecipanti e chiede loro di trovare una posizione comoda e di assicurarsi che i loro cellulari siano spenti. L'istruttore chiede loro di chiudere gli occhi (se si sentono a proprio agio nel farlo) e di concentrarsi per 15/20 secondi sul proprio respiro.



3. L'istruttore chiede ai partecipanti di concentrarsi sull'ascolto di un brano musicale. I partecipanti dovrebbero seguire la musica e farsi trasportare ovunque essa porti.
4. L'istruttore riproduce un brano di musica soft, classica o una colonna sonora a sua scelta. Nel caso in cui si lavori con bambini, la musica non dovrebbe superare i 2 minuti e nel caso degli adulti - 5 minuti. Se la durata del brano è superiore, l'istruttore può ridurla disattivando l'audio. Brani esempio:
 - Sinding - Rustle of spring (<https://www.youtube.com/watch?v=kQjna58dNMg>)
 - Mozart - Piano Concerto No. 21 - Andante (<https://www.youtube.com/watch?v=df-eLzao63I>)
 - Yiruma – Kiss the Rain (<https://www.youtube.com/watch?v=XLOq-FRj9A4>)
5. Dopo aver ascoltato il brano, l'istruttore incoraggia i partecipanti a condividere i loro pensieri. Chiede loro quanto sia stato importanti il momento di raccoglimento prima di ascoltare la musica.
6. Il tutor discute i principi di preparazione per l'ascolto ricettivo della musica (materiali didattici 9, punto 1).
7. i partecipanti leggono i materiali didattici 9, punto 2 (storytelling continuato con la musica).
8. i partecipanti esplorano su Internet determinate storie disponibili (ad esempio sul sito Bank of I.D.E.A.S.)
9. L'istruttore offre un'esperienza pratica della tecnica di Storytelling continuata con la musica. Modulando la voce come se stesse leggendo una favola ai bambini, egli legge una breve storia intitolata "L'aquila":

C'era una volta un giovane guerriero che prese un uovo d'aquila dal nido e lo mise in un pollaio. Quando giunse l'ora e l'uovo si schiuse, una piccola aquila uscì e crebbe con i polli che beccavano il grano. Un giorno, fissando il cielo, notò un'aquila in volo sopra di lui. Sentì le sue ali tremare e disse ad uno dei polli: "Mi piacerebbe fare lo stesso." "Non essere sciocco," rispose il pollo, "solo un'aquila può volare così in alto." Imbarazzata dai suoi stessi desideri, la piccola aquila ritornò a scalfire la sabbia e non mise mai più in discussione il luogo che lui pensava gli fosse stato dato nel mondo...
10. Dopo aver letto la storia, il tutor riproduce la musica come continuazione della storia. Brani musicali suggeriti da riprodurre dopo aver ascoltato la storia (selezionare una canzone):



- E. Grieg – *Cradle song*;
- Vivaldi – *Concerto for Lute in D Major*;
- Kenny G. – *You Raise Me Up*;
- L. Einaudi – *I giorni*.

11. I partecipanti condividono i propri pensieri, sentimenti e idee.

12. L'istruttore incoraggia i partecipanti ad unirsi nella discussione e a trovare idee pratiche per l'uso della tecnica dello Storytelling continuato con la musica nell'insegnamento.

13. L'istruttore divide il gruppo in team di 3-5 persone. Ogni gruppo deve scrivere o trovare tra le fiabe conosciute o altre storie adatte, una che potrebbe essere usata nella tecnica discussa. Dopo aver selezionato o scritto una storia, il gruppo deve selezionare un brano musicale che sia la continuazione di essa.

14. I partecipanti hanno 15 minuti per completare il compito in gruppi.

15. Quando il tempo scade, l'istruttore chiede ai partecipanti di presentare il loro lavoro.

16. L'istruttore discute altre forme di ascolto della musica, cioè combinare l'ascolto della musica con attività focalizzate sull'espressione (materiali didattici 9, punto 3) e coniugare l'ascolto della musica con il contenuto discusso durante i corsi (materiali didattici 9, punto 4). L'istruttore incoraggia i partecipanti a mettere per iscritto le proprie idee riguardo come usare queste due tecniche.

Compito 2. Ascolto di musica rilassante

Metodi didattici:

- discussione
- spiegazione
- esercizi pratici

Tempo: 30 minuti.



Strumenti e materiali didattici:

- computer con accesso ad Internet, altoparlante e microfono
- accesso alla piattaforma Moodle Learning/MS Teams
- fogli di carta (A4)
- pastelli o colori
- penna o matita
- materiali didattici (3, punto 1; 10, punti 1 e 2; 11)

Corso di formazione

1. L'istruttore incoraggia i partecipanti a condividere i loro punti di vista sulle condizioni di cui hanno bisogno per riposarsi e rilassarsi. I partecipanti scrivono i propri pensieri e idee sullo schermo della piattaforma (ad esempio nella sezione delle note condivise nell'app Moodle).
2. L'istruttore presenta informazioni sull'ascolto della musica rilassante (materiali didattici 10, punto 1). Ricorda ai partecipanti le regole sulla selezione della musica e delle attività per "qui e adesso" (materiali didattici 3, punto 1).
3. L'istruttore invita i partecipanti a sperimentare l'ascolto della musica rilassante. L'istruttore chiede ai partecipanti di assicurarsi che i loro cellulari siano spenti e poi che ogni partecipante trovi un posto in cui si senta al sicuro e rilassato.
4. L'istruttore incoraggia i partecipanti a chiudere i loro occhi, se desiderano farlo, e a concentrarsi sul proprio respiro per 15-20 secondi.
5. L'istruttore riproduce un brano di musica rilassante a sua scelta (materiali didattici 10, punto 2).
6. L'istruttore descrive una determinata situazione con tono calmo, senza fretta. Presta attenzione alle pause tra le frasi, dando tempo ai partecipanti di rilassarsi:

Immaginate sia una splendida giornata estiva. Il sole dorato è piacevolmente tiepido. Camminate lentamente lungo la spiaggia. Camminate nella sabbia gialla e liscia. I vostri piedi scalzi sprofondano delicatamente. Vi sentite calmi e rilassati. State godendo questo momento. Delicate onde del mare accarezzano dolcemente la sabbia gialla e calda. Da un lato vedete il mare calmo e l'orizzonte a distanza. Dall'altro lato, ci sono dune e una profumata foresta di pini. Potete sentire il suo mite e piacevole profumo. Dal mare, potete sentire le brezze sottili e calde di aria pulita e umida. L'aroma degli alberi resinosi è mista all'odore dell'acqua. Il blu del



cielo si combina con il verde della foresta e la sabbia gialla. Un fantastico bouquet di fragranze e colori vi circonda. Siete distesi sotto un lenzuolo. Esso è soffice e caldo. Ascoltate bellissima musica, il vostro respiro e il suono monotono delle onde. Ogni momento che passa, vi rilassate sempre di più. Chiudete gli occhi e sentite il calore soave del sole sulle vostre palpebre, sulle guance, sui vostri capelli, sul collo e sul corpo. Siete colmi di una sensazione di felicità e amore. È ovunque. È intorno a voi. Sentite pieni di pace e relax.

[L'istruttore lascia ascoltare ai partecipanti la musica per alcuni secondi e poi la spegne lentamente]

La musica è finita...rimanete rilassati per un po'...ricordate che potete sempre ritornare a questa situazione se volete...

Adesso iniziate a pensare gradualmente al luogo in cui siete davvero...tornate consapevoli di dove siete...dove si trova la porta, la finestra...siate consapevoli del vostro corpo. Muovete lentamente le vostre dita...mani...gambe...Distendetevi...Fate un bel respiro e sbadigliate...aprite i vostri occhi.

7. L'istruttore dà ai partecipanti del tempo per "svegliarsi", incoraggiandoli allo stesso tempo ad usare una forma espressiva per rappresentare l'esperienza: fare un disegno, colorare o scrivere una poesia.
8. I partecipanti lavorano individualmente per 5-7 minuti.
9. L'istruttore richiede dei volontari che possano condividere il risultato del loro lavoro e commentare su questa esperienza. Allo stesso tempo, egli si assicura che nessuno tra i lavori presentati venga criticato o giudicato da qualcuno.
10. il tutor commenta ogni lavoro presentato e chiede le opinioni dei partecipanti.
11. presenta le opinioni di insegnanti che usano la tecnica affrontata durante la formazione della loro pratica di insegnamento (materiali didattici 11).
12. il tutor chiede ai partecipanti di condividere i loro pensieri e opinioni e infine conclude l'incontro.



4. MATERIALI DIDATTICI

4.1. Materiali didattici 1

I benefici dell'impiego delle attività musicali in classe

Nonostante le limitazioni imposte dal sistema dell'istruzione o dal curriculum, è possibile introdurre varie modalità di ascolto della musica e di attività basate sulla musica nell'apprendimento a distanza.

Attività di questo tipo potrebbero supportare studenti e ragazzi, renderli attivi, rafforzare la loro concentrazione e creare un clima di lavoro favorevole. Introdurli nel corso della pratica educativa può favorire la ricerca di idee efficaci su come incoraggiare gli studenti a impegnarsi nelle attività di apprendimento e costruire relazioni buone tra i partecipanti del processo educativo basate sul rispetto e sulla fiducia.

La musica e le attività musicali possono agire come un catalizzatore e un ponte tra lo studente e l'insegnante così come tra gli studenti stessi. Durante la preparazione delle proposte delle attività presentate nel presente progetto formativo, è stato utilizzato il concetto di esperienza ottimale, caratterizzata dal cosiddetto flusso, che consiste nell'identificarsi con un'attività piuttosto che con i suoi risultati. (Csikszentmihalyi 2013). Le emozioni sono una parte importante di questo concetto. È vitale fare emergere ed estendere quelle che sono considerate positive e imparare a gestire quelle negative.

Questo è particolarmente importante quando sopraggiunge lo stress, che potrebbe manifestarsi nella forma apparentemente innocua paura del pubblico (che risulta spesso dalla consapevolezza di essere giudicato) o porta a problemi più profondi e si trasforma in disturbi di ansia (Kulmatycki 2013)

Produrre musica e ascoltare la musica con gli studenti permette di:

- Costruire relazioni
- Esprimere emozioni
- Dare supporto in situazioni difficili e momenti gioiosi
- Incrementare la creatività
- Imparare attraverso l'esperienza



- Comunicare e discutere i soggetti dati

Per far sì che ciò accada, l'insegnante ha bisogno di cambiare la prospettiva e allontanarsi dal metodo tradizionale di valutazione degli studenti, dal loro prodotto musicale, e dal modo in cui esprimono sé stessi attraverso la musica, così come dalla valutazione in termini di valore artistico. Piuttosto, l'insegnante dovrebbe concentrarsi sulla valutazione del processo, dell'esperienza e dell'accettazione. Nick Clough e Jane Tarr definiscono questa pratica "pratica di insegnamento terapeutico", enfatizzando la combinazione di aspetti terapeutici ed educativi.

Sembra che le attività basate sulla musica siano ottimali per via della loro universalità, della molteplicità di varianti e della grande quantità di opzioni per selezionare azioni per soddisfare i bisogni attuali. Per via della loro specificità, persino brevi attività con la musica forniscono un'opportunità per costruire o attivare le risorse dello studente. Inoltre, esse supportano il processo di micro-regolamentazione (Fugle 2015)

Nel 1983, Fox rivisitò i risultati della ricerca disponibili all'epoca, concludendo che il sottofondo musicale potrebbe leggermente migliorare la performance mentale mantenendo livelli di stimolazione mentre si svolgono lavori noiosi e ripetitivi.

Tuttavia, la maggior parte degli studi analizzati da Fox all'inizio degli anni 80 riguardavano solo i compiti psicomotori.

Clamore nel mondo della scienza fu causato dall'esperimento condotto da Rauscher, Shaw and Ky (1993), dal risultato afferma che ascoltare 10 minuti della Sonata in re maggiore per il pianoforte (K448) di Mozart causò un miglioramento significativo nella realizzazione intellettuale, nel campo del ragionamento spaziale di persone sane. Ci sono state differenze significative tra i gruppi sopracitati e i gruppi di controllo nei quali i soggetti sedevano in silenzio o si rilassavano senza musica.

Sfortunatamente, l'influenza positiva della musica durò solo dai 10 ai 15 minuti e non ebbe effetti significativi sul livello di intelligenza generale dei soggetti. Inoltre, il fatto che i test non produssero gli stessi risultati quando venivano ripetuti (che molti ricercatori spiegano usando differenti test di intelligenza spaziale) suscitò molte controversie. Non c'è dubbio, tuttavia, che la musica influenzi il funzionamento del cervello. Una ricerca che usa il neuroimaging funzionale ha mostrato che la musica stimola differenti aree del cervello in misura inaudita con altre fonti di stimolazione (Sacks 2009)



Indipendentemente dai risultati delle ricerche scientifiche, basta guardare ai giovani con le cuffie per non avere dubbi che il contatto con la musica è importante per loro. Kamińska guardò più da vicino questo problema. I dati raccolti permisero di giungere alla conclusione che per i giovani la musica è un fattore importante che contribuisce alla possibilità di rilassamento e alla regolazione dell'umore. (Kamińska 2001).

Ne risulta che la musica può anche aiutare a mantenere l'attenzione su un compito in classe o durante lo svolgimento dei compiti per casa. Questo, tra le altre cose, perché ascoltare la musica non è solo connesso al piacere. È anche una barriera ad altri impulsi che potrebbero distrarre lo studente senza la presenza della musica. Tuttavia, per ottenere l'effetto desiderato, è importante scegliere il giusto brano musicale. Per esempio, la proposta di una canzone che allo studente piace molto o che conosce molto bene è molto probabile che distolga la sua attenzione dal compito da svolgere. (Tüpker 2007, p. 26–27). Per questa ragione, la persona che svolge le lezioni necessita di conoscere i principi basilari della selezione delle attività musicali e della musica in vista dell'obiettivo previsto.

Oltre ai potenziali benefici sopracitati, la musica scelta appropriatamente può contribuire a costruire un'atmosfera emotivamente sana che è favorevole all'apprendimento. Il contatto con la musica influenza la realizzazione di risultati più alti in test sulla creatività, così come una migliore abilità a mobilitare l'energia mentale, consentendo un adattamento più efficiente alle varie esigenze di un compito creativo e aumentando le possibilità di successo (Kamińska 2003).

Risulta che ascoltare la musica in sottofondo può ridurre la sensazione di ansia e aumentare il senso di benessere in molte situazioni che sono stressanti per un bambino. (Hallam 2012)

Inoltre, grazie all'ascolto della musica, preceduto da un'apposita preparazione (induzione), lo studente - a parte i sopracitati benefici - si prende del tempo per riposarsi, si allontana nella sfera dei sogni, fa respiri profondi, cambia la posizione del corpo o si muove durante la lezione. Per via della lunghezza dei brani presentati o delle loro parti, che di solito non superano i 3 minuti, questo tempo dà un momento di pausa ma non allontana lo studente dal mainstream delle lezioni (Cfr. Tüpker 2007). La musica selezionata per queste attività è caratterizzata da stabilità, prevedibilità, passo lento o moderato. In questo caso, la ricognizione della musica che nasce con ogni esperienza è riconosciuta come un fattore per realizzare un senso di sicurezza e radicamento. Pertanto, il record library per questo tipo di attività non necessita di essere esteso in modo che i brani non si ripetano mai.



4.2. Materiali didattici 2

1 introdurre musica e attività musicali nelle aule-suggerimenti pratici

Esempi pratici di attività basate sulla musica che possono essere adottati nelle università o in attività scolastiche sono presenti nei materiali inclusi in questo programma di insegnamento. Queste proposte, che sono un'adattamento di varie forme di contatto con la musica, sono state sviluppate o selezionate dall'autore. È importante trattarli come linee guida e ispirazioni per creare le proprie idee e non solo come suggerimenti pronti per essere utilizzati.

L'utilizzo della musica può assumere forme diverse, alcune delle quali vale la pena menzionare:

- Benvenuto agli studenti (secondo le loro preferenze)
- Ascolto della musica insieme agli studenti
- Attività musicali come pausa durante le lezioni
- Composizioni musicali
- Improvvisazione musicale con l'ausilio di uno strumento
- Esercizi con strumenti musicali che migliorano la concentrazione
- Racconto di storie accompagnate dalla musica
- Attività di rilassamento

Tutte queste proposte per l'utilizzo della musica nelle attività di insegnamento/apprendimento rientrano in due categorie di attività: attiva e ricettiva. Le attività attive sono quelle in cui i partecipanti sono fisicamente attivi: si muovono, producono suoni ecc. Il termine "ricettivo" descrive l'immersione nella musica e le attività che sono associate all'ascolto, in cui i partecipanti sono principalmente coinvolti nella sfera delle emozioni, idee e sensazioni mentre cercano di mantenere uno stato fisico di rilassamento. È molto simile alle tecniche conosciute dalla comune meditazione e tecniche di rilassamento. Lo stato di rilassamento è raggiunto attivando l'induzione appropriata (descritta di seguito), prendendosi cura miratamente del comfort fisico e mentale dei partecipanti, così come limitando il numero degli stimoli che potrebbe distrarre dall'obiettivo principale dell'esercizio dato. Ciò può essere raggiunto incoraggiandoli a chiudere i loro occhi.

Nota: Gli studenti non devono essere forzati a chiudere i loro occhi se non vogliono o non si sentono sicuri a farlo.

Vale la pena ricordare che anche se i partecipanti decidessero di chiudere gli occhi durante l'ascolto della musica, potrebbero riaprirli in qualunque momento se dovessero sentire la necessità di farlo.

Quando si decide di includere un brano musicale nella lezione, bisogna che lo si conosca bene. Questo è particolarmente importante nel caso del cosiddetto ascolto ricettivo quando l'intera attenzione degli studenti è concentrata nella musica e per altro diventa il fattore principale che li influenza in un dato momento. Per questa ragione, quando si propone un brano in classe, bisogna ascoltare attentamente il brano dato o una serie di brani. Questo si può fare in tre modi diversi:

1. Ascoltando la musica con gli occhi chiusi, essendo completamente concentrato sulla musica e sui suoi elementi cioè il tempo, il suono, la melodia, l'armonia, la ripetizione e il testo (se è una canzone)
2. Ascoltando lo stesso brano musicale di nuovo ed essere consapevole della reazione che esso potrebbe evocare negli studenti al tempo stesso. Esso pone anche attenzione all'umore che la musica evoca.
3. Ascoltare il brano musicale di nuovo, ponendo attenzione al suo inizio e alla sua fine- l'inizio della canzone introduce l'atmosfera voluta e la sua fine fornisce la giusta preparazione, lasciando agli studenti uno stato d'animo che li aiuterà a continuare le loro lezioni durante la giornata scolastica?

Ovviamente, ciò non esclude la possibilità di utilizzare la musica proposta dagli studenti, a patto che vi sia la possibilità di ascoltarla prima e di decidere se potrebbe essere appropriata per le attività svolte in classe.



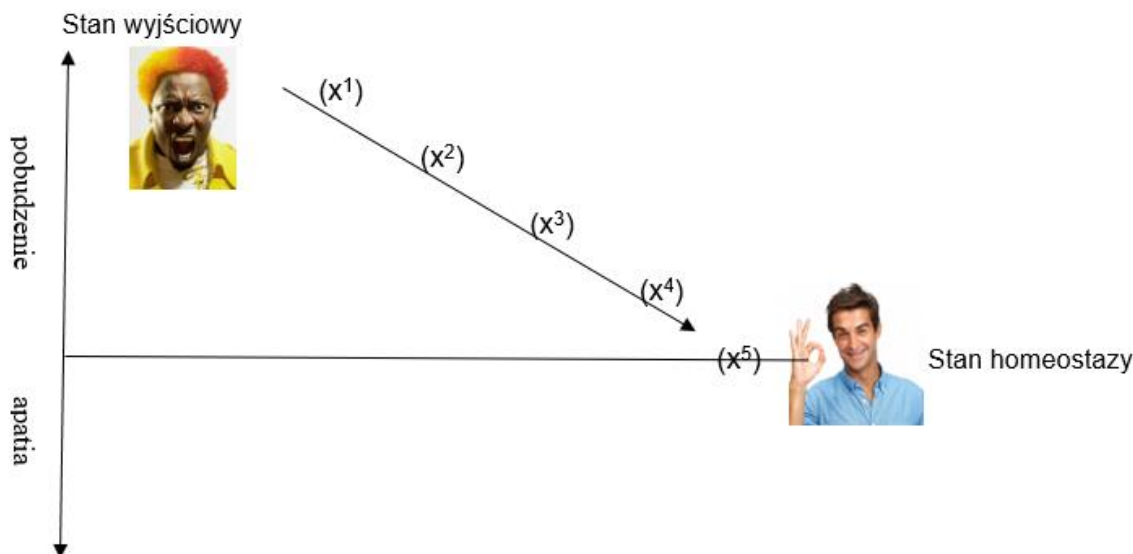
4.3. Materiali didattici 3

Scegliere la musica e le attività giuste per "qui e adesso"

Uno dei presupposti per il successo dell'idea di includere la musica e le attività legate alla musica è la consapevolezza dei principi della selezione della musica. Anche queste conoscenze e abilità di solito richiedono molta preparazione teorica e pratica, le ipotesi generali di base si inseriscono nel cosiddetto principio ISO.

Il termine "ISO" deriva dalla parola greca "isos" ed è usato per indicare la base della compatibilità musicale con il comportamento o l'umore di una persona (Michel, Pinson 2004, p. 19). In pratica, il principio ISO significa la selezione delle interazioni in base alla condizione attuale della persona con cui lavori. È applicabile sia nella selezione delle attività che nella musica da ascoltare. Secondo il principio ISO, per essere in grado di influenzare efficacemente le persone con l'uso della musica, dovrebbe inizialmente essere adattato alle loro preferenze, umore e personalità. In pratica, significa che per influenzare una determinata persona, le azioni proposte dovrebbero inizialmente soddisfare il suo stato attuale. In una parola, è sconsigliabile, ad esempio, presentare musica rilassante a una persona molto agitata o arrabbiata, in quanto può portare a un'irritazione ancora maggiore. In una tale situazione, la preparazione per il relax dovrebbe iniziare con la proposta di attività dinamiche o la presentazione di musica che riflette più accuratamente le emozioni che una persona prova "qui e ora". Nel caso di lavorare con una persona fortemente agitata, la musica dovrebbe essere dinamica, con un'intensità sonora sufficientemente elevata. Quando questa persona reagisce al tipo di musica proposto, è possibile modificare le attività o la musica gradualmente, raggiungendo pezzi leggermente più calmi, al fine di procedere verso l'obiettivo prefissato, che in questo caso è quello di calmare lo studente. Il metodo descritto per selezionare i brani musicali è presentato nella figura seguente.

Figura 1. La scelta della musica secondo il principio ISO e ulteriori azioni volte a calmare il destinatario.



Legenda:

Stan wyjściowy – stato iniziale (la persona è eccitata, nervosa, significativamente differente dal solito)

Stan homeostazy – omeostasi

(x^{1-5}) – ripetizioni consecutive della musica

↘ – Direzione desiderata dell'impatto

Nel diagramma è possibile vedere l'applicazione del principio ISO con una persona molto eccitata, che differisce fortemente dallo stato di omeostasi, inteso come un equilibrio relativo nel corpo, lo stato naturale per una determinata persona. La prima delle canzoni o delle attività proposte presentate a questa persona dovrebbe corrispondere alle emozioni e al livello di eccitazione vissute al momento nel modo più accurato possibile. Ciò dà alla persona l'opportunità di scaricare energia e affrontare le emozioni. Dopo l'applicazione del principio ISO, i brani/attività successivi, con il loro carattere e le loro dinamiche, tendono a calmare una data persona (pezzi $x_1 - x_4$), e l'ultimo pezzo/attività (contrassegnato " x_5 ") è esattamente a livello di omeostasi, i.e. lo stato in cui vogliamo porre fine all'impatto sulla persona con cui lavoriamo. La figura mostra una situazione in cui il ISO è composto da 5 brani/ attività. Tuttavia, il numero di canzoni o attività proposte, e quindi la durata del processo, devono essere adattati a ciò che sta

accadendo al momento e possono essere sia minori che maggiori rispetto all'esempio presentato.

È importante notare che il principio ISO funziona in situazioni di natura molto diversa (ad es. quando si lavora con una persona o un gruppo apatico e assonnato, si può iniziare con brani dolci, musica tranquilla e calma e cambiare gradualmente le attività/ musica proposte in più dinamico). Come è stato detto prima, la selezione della musica non si riferisce solo al suo tempo o dinamismo (volume). Copre anche altri aspetti della musica stessa. Quando si discutono argomenti che sono emotivamente difficili durante le lezioni con gli studenti, vale la pena considerare l'uso di musica nostalgica che provoca riflessione e si adatta all'atmosfera, ma anche "costruisce" l'umore del gruppo. Se guardi da vicino, vedrai che questo comportamento è comune in una varietà di situazioni quotidiane. Nello stesso senso, viene utilizzato nell'educazione, quando l'insegnante seleziona metodi e tecniche di lavoro che corrispondono al livello di avanzamento degli studenti. In medicina, si traduce nella selezione di farmaci, e procedure a seconda della diagnosi e delle esigenze del paziente. Quando si lavora con una persona stanca, vengono proposte azioni per consentire al corpo di rigenerarsi (ad es. rilassamento), e solo allora si mobilita gradualmente verso l'attività. La sua versatilità, quindi, lo rende utile in molte situazioni quotidiane.

Molte situazioni che si verificano nel processo educativo richiedono azioni basate sul principio di "qui e ora". Di conseguenza, il fattore determinante nella selezione di attività appropriate o musica è sempre l'esperienza e l'intuizione della persona che conduce le lezioni. Non c'è nulla di sbagliato in ciò perché l'intuizione non è solo un istinto o un sentimento. In effetti, è una combinazione di conoscenza ed esperienza. Così, un insegnante che è adeguatamente preparato per il suo lavoro troverà la soluzione corretta più velocemente.



4.4. Materiali didattici 4

Saluti

L'inizio di una lezione può essere importante per gli atteggiamenti e l'impegno dei partecipanti. Si raccomanda di iniziare ogni lezione con gli alunni/ studenti in un modo che non solo li incoraggi e li motivi a diventare più coinvolti, ma costruisca anche un atteggiamento positivo verso le lezioni e la persona che le conduce. Durante le attività in classe con i bambini, varie forme di saluto sono perfette per questo scopo. Devono essere semplici e permettere ad ogni bambino di decidere sulla loro forma finale, che dà un senso di trattamento soggettivo. Una proposta interessante è quella di salutare i bambini quando entrano in classe. In questa attività, ogni bambino indica la forma preferita di saluto in un dato giorno sul tabellone appeso alla porta (ad es. salutando l'insegnante, stringendo la mano, dando un "cinque", un abbraccio, o un breve ballo insieme, ecc.).



Salutare i bambini all'ingresso dell'aula – un esempio. Fonte:

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



Visto lo scarso contatto fisico tra i partecipanti dell'apprendimento/ insegnamento distanza, questa forma di saluto sarebbe difficile da implementare. Tuttavia, può certamente essere utilizzato dopo il ritorno a una formula di lavoro in presenza.



4.5. Materiali didattici 5

1. Ballare da seduti

Una delle forme semplici e comuni di usare la musica è di combinarla con movimenti e ballo. A causa di spazi limitati, tutte le forme di ballo sono prodotte da seduti lavorando durante le lezioni in presenza e a casa. L'obiettivo di ogni attività include:

- Coinvolgere gli studenti dopo una lunga giornata passata in una sola posizione;
- Attivazione degli studenti;
- Lavorare sullo stress/tensione;
- Miglioramento dell'umore
- Inclusione dei partecipanti in classe;
- Adattamento in un nuovo gruppo/ambiente;
- Memoria pratica;
- Capacità motorie sviluppate;
- Aumento della creatività;
- Scoperta attiva.

Questa forma di movimento può essere classificata come il cosiddetto ascolto euritmico, il quale è definito come l'uso della musica per organizzare e monitorare ritmicamente il proprio comportamento motorio, tra cui la parola, la respirazione e le sequenze motorie fini e grossolane, gli esercizi, e la coreografia (Bruscia 1998, p. 123). Sempre più spesso, questa forma di esercizio è usata anche in attività di fitness, il che aumenta ulteriormente il fascino di questa attività se la usi durante le tue lezioni.



Ballare da seduti - un esempio (fonte: https://www.youtube.com/watch?v=1yqSJ0nOI_0)

Indubbiamente il vantaggio di includere questo tipo di attività fisica nelle lezioni è che sedersi è universale e include anche gli studenti con vari problemi di salute, per esempio:

- persone sovrappeso che sono riluttanti al fare esercizio mentre sono alzati (come forma transitoria per prepararsi agli esercizi in piedi);
- persone che sono emotivamente inibite, insicure, o timide;
- Persone con problemi d'equilibrio;
- Persone che usano la sedia a rotelle;
- Persone con paralisi cerebrale o afasia motoria - qui possono usare una coreografia ballata con un ritmo più lento, basato su sequenze di movimento più corte;
- Persone che usano psicofarmaci, che sono rallentati nei movimenti.

La possibilità di scegliere la musica di qualsiasi natura che sia allettante pe gruppo, è un ulteriore vantaggio di ballare in posizione seduta . Le persone giovani forse preferirebbero diversi stili di musica e ci sono molte offerte su internet, per esempio:

Zumba Gold Fitness – classe seduta per principianti

(<https://www.youtube.com/watch?v=d9zSIhGYpvw>)



- Hip hop chair fitness (<https://www.youtube.com/watch?v=d9zSlhGYpvw>)
- Chair one fitness - Christmas Choreo to All I Want For Christmas Is You (<https://www.youtube.com/watch?v=LXdBzOYKp1Y>)
- Can't Stop The Feeling – Wheelchair Dance Fitness (<https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0>)



4.6. Materiali didattici 6

1. Improvvisazione con strumenti musicali

Molti degli obiettivi già citati possono essere raggiunti durante le attività mediante l'improvvisazione con strumenti musicali. La differenza è che nello spazio virtuale ciò è difficile da realizzare a causa del ritardo della trasmissione del suono tra i computer dei singoli membri della classe/gruppo. Comunque, alcuni esercizi possono essere svolti nonostante i problemi con le tempistiche della trasmissione dell'audio.



Fonte: pixabay.com

2. Il direttore d'orchestra

L'esercizio consiste nell'assegnare a un volontario il ruolo di "direttore", mentre gli altri diventano un'"orchestra". Il "direttore" utilizza movimenti e gesti per influenzare l'improvvisazione delle altre persone nel gruppo, suonando gli strumenti disponibili o producendo suoni con gli oggetti di uso quotidiano. Se non è disponibile nessun oggetto da utilizzare come strumento, gli studenti possono utilizzare le tecniche di percussione del corpo, es. applaudire, battere sulle gambe, sfregare le mani, battere i piedi, ecc. Dopo un po' di tempo la persona che svolge il ruolo del conduttore viene cambiata. Questo esercizio permette agli studenti di assumere un ruolo di leadership.



Improvvisazione libera

L'improvvisazione libera è un esercizio più impegnativo. I singoli partecipanti devono "raccontare" agli altri membri del gruppo il loro attuale "benessere" in qualsiasi maniera musicale (senza usare le parole). Uno per volta, gli studenti suonano il loro stato d'animo su uno strumento o mediante l'uso del corpo a percussione. Quando l'improvvisazione è finita, i membri del gruppo descrivono cosa hanno ascoltato, cercando di dare un nome alle emozioni e agli stati del presentatore. Questo esercizio promuove l'ascolto reciproco e la consapevolezza dei bisogni degli altri. È inoltre una maniera testata per esprimere le emozioni. Grazie a ciò, l'istruttore/insegnante può comprendere meglio la condizione dei singoli allievi/studenti, e quindi selezionare le attività o forme di lavoro proposte per loro in un determinato giorno.



4.7. Materiali didattici 7

1. Composizione

La composizione è una tecnica presa in prestito dalla musicoterapia, in cui è descritta come uno strumento efficace per il supporto delle espressioni emozionali e delle interazioni sociali. La composizione inizia con un dibattito in cui gli studenti scelgono insieme il tema della canzone. Nonostante possa trattarsi di qualunque cosa, è meglio se il tema sia in qualche modo vicino a tutti i membri del gruppo. Per esempio, il tema può essere un evento nella vita del gruppo. Può anche basarsi sulla storia di uno dei membri del gruppo, specialmente se lui/lei sta sperimentando determinati eventi che siano importanti per la sua vita in un determinato momento, e che coinvolgano forti emozioni o forti stati emotivi. Il testo potrebbe dunque fornire supporto. Dovrebbe inoltre essere in armonia con le esigenze psico-sociali di una determinata persona (Gfeller 1987).



Font: Microsoft Office immagini

Dopo aver selezionato il tema della canzone, ciascun partecipante dovrebbe essere in grado di e incoraggiato a condividere i propri commenti e sentimenti riguardanti il tema. Questo è importante perché la conversazione sul tema della canzone è una buona opportunità per i partecipanti del gruppo terapeutico per conoscersi meglio e per scambiarsi punti di vista e opinioni.



Dopo aver stabilito e discusso i dettagli del tema della canzone, i partecipanti si spostano sullo stadio successivo. Loro creano il testo della canzone e selezionano/compongono la melodia insieme. Di solito, non ci sono regole sul fatto che debba essere composto prima il testo o la musica. Qualche volta il testo e la musica sono create nello stesso momento. La melodia per la canzone può essere selezionata da canzoni popolari o inventata dagli studenti. Inoltre, il testo della canzone può basarsi su un altro testo famoso. In ogni caso, sia le strofe che le frasi nel testo originale sono cambiate. È consigliabile lavorare con un gruppo che non abbia precedenti esperienze quando si tratta di lavorare con la tecnica di composizione.

Quando la canzone è pronta, il gruppo può cantarla e registrarla.

La composizione può essere usata per:

- integrare al meglio il gruppo
- permettere agli studenti di esprimere le proprie emozioni
- insegnare al gruppo di studenti a lavorare e cooperare
- permettere agli studenti di conoscersi
- lasciare andare i pensieri negativi
- iniziare una conversazione su argomenti che sono importanti/difficili per un determinato gruppo o persona, discutere i problemi e le situazioni difficili e controverse
- mostrare le proprie competenze (scrivere testi, creare musica, creatività, senso dell'umorismo)
- osservare/studiare i membri dei gruppi individuali (abilità di stabilire contatti e negoziare, lotta per essere un leader o rinuncia, cooperazione, ecc.)

Interessante il fatto che i lettori possono notare che le basi della tecnica di composizione possono essere trovate nella tecnica della "libera scrittura" creata da uno dei più grandi docenti del 20esimo secolo, un insegnante francese - Celestin Freinet. Va notato, comunque, che le attività proposte da Freinet erano strettamente educative (incentrate sul principio dello spelling, grammatica, ricerca nel vocabolario, ecc.), mentre la composizione mira ad esprimere sé stessi, condividere emozioni e pensieri, cooperare, e integrarsi con il gruppo. Naturalmente, nulla ostacola il modo di combinare le idee nella tecnica della libera scrittura con gli obiettivi della composizione.

Ci sono vari siti web su internet con suggerimenti su come occuparsi della scrittura di una canzone, per esempio. <https://www.openmicuk.co.uk/advice/songwriting-techniques/>



4.8. Materiali didattici 8

1. Song Lyrics Discussion

La tecnica chiamata "song lyrics discussion (SLD)" è una forma diversa di lavoro con una canzone, che richiede meno attività da parte degli studenti delle varie classi, e che allo stesso tempo permette loro di iniziare una discussione su uno specifico argomento in maniera sicura e senza imposizioni. Poiché la priorità di questa tecnica non riguarda molto la musica in qualità di testo.

Il docente prepara da sé le registrazioni adeguate o chiede agli studenti di portare delle canzoni che possono essere utilizzate al momento delle discussioni sulle problematiche. È veramente utile preparare anticipatamente una lista di canzoni con annotazioni circa il loro contenuto. Conviene prendere in considerazione le canzoni che sono considerate i classici ma anche i successi degli anni recenti.

Tabella 1. Un esempio di tabella da utilizzare con la tecnica SLD

Titolo della canzone	Artista	Genere musicale	Che tema tratta la canzone? A cosa si riferisce la canzone?
1.			
2.			
.....			

Le canzoni selezionate possono essere utilizzate in modi differenti. Bisogna considerare che il processo stesso di scegliere una canzone, specialmente se si svolge durante una discussione di gruppo, deve portare notevoli informazioni sul gruppo stesso e i suoi membri, così come sui gusti musicali e le preferenze.

Baumel ha presentato una lista di proposte sui vari modi di utilizzo della canzone. Essa può essere utilizzata per il processo insegnamento/apprendimento nei seguenti modi:

1. Lo studente sceglie una canzone che dice qualcosa su sé stesso e poi la presenta al docente o al gruppo. Può essere un modo per presentarsi.
2. Lo studente sceglie una canzone che riflette le sensazioni, emozioni, ed esperienze della persona selezionata dal gruppo. Lo scopo di questa attività è aiutare le altre persone a mostrare e comprendere le proprie sensazioni ed emozioni.
4. Lo studente sceglie una canzone per il gruppo. Il testo della canzone può riferirsi alla persona che ha fatto la scelta o incoraggiare e invitare il gruppo a condividere le loro emozioni e i loro pensieri su uno specifico argomento.
5. Il docente sceglie una canzone che mostra le sue sensazioni su una determinata situazione. È un modo per mostrare le emozioni provate dall'insegnante su uno specifico evento.
6. Il docente seleziona una canzone che sviluppa un tema precedentemente discusso o incoraggia l'esplorazione di un nuovo argomento.
7. Il docente sceglie una canzone che faciliterà i processi di gruppo specialmente quando i membri di esso si asterranno dal fare delle scelte a causa di riluttanza, inibizione, etc.

È importante che, come nel caso delle altre attività proposte, il docente moderi la discussione in modo da evitare critiche sulle scelte prese, per dare la possibilità agli studenti di esprimersi liberamente.



4.9. Materiali didattici 9

1. Preparazione per l'ascolto ricettivo della musica

Affinché l'ascolto della musica in aula (inclusa quella virtuale) abbia successo, esso dovrebbe essere preceduto da un'appropriata preparazione degli studenti, vale a dire un'introduzione o un momento di silenzio che consenta loro di concentrarsi sulla musica e sulle esperienze provenienti dal contatto con essa (le idee per l'introduzione sono presentate nella parte successiva di questi materiali). Allo stesso modo, alla fine dell'ascolto, si raccomanda di lasciare qualche secondo di silenzio, che serve a permettere agli studenti di riverberare le emozioni e tornare al "qui e adesso".

Il termine "induzione" si riferisce non solo a noti esercizi di allenamento e di rilassamento, ma anche ad attività specifiche, di solito brevi, svolte in termini di esercizi specifici correlati all'ascolto di musica o alla preparazione ad esso.

Oltre alla musica, è estremamente importante preparare consapevolmente lo spazio per il lavoro con gli studenti. Ciò vale sia per l'ambiente fisico degli studenti (che hanno bisogno di sentirsi sicuri e consente la concentrazione sull'ascolto della musica), sia per creare un'atmosfera che li aiuti a costruire un atteggiamento positivo nei confronti della lezione e a cambiare le aspettative ed emozioni tipiche di una lezione ordinaria (tensione, stress, competizione, ecc). Come ha notato Woynarowska (2013), un ambiente che valorizza la costruzione di fiducia, autenticità e attività è la condizione basilare per l'efficacia di qualsiasi apprendimento.

Il riferimento alle emozioni sperimentate serve per supportare gli studenti ad elaborarle e favorisce così l'utilizzo ottimale del tempo durante le lezioni. Prendersi cura dello spazio di ogni studente significa anche consentire, se possibile, a tutti di trovare un posto dove si sentano a loro agio e al sicuro, e dove possano rilassarsi e concentrarsi. Sarebbe ideale se tale luogo offrisse ad ogni studente un po' di intimità, cioè dove non ci sarà contatto fisico con gli altri. Per essere radicati, al sicuro e sotto controllo, gli studenti dovrebbero sedersi comodamente e con fermezza con entrambi i piedi saldi al pavimento mentre ascoltano la musica. In alcuni casi giustificati, è consentito anche distendersi. Tuttavia, è sconsigliato assumere una posizione che potrebbe causare una caduta o che non dia senso di stabilità e contatto col suolo.

2. Storytelling continuato con la musica

L'attenzione di uno studente/ studente può essere indotta in diversi modi. Uno di loro è una tecnica

L'attenzione di un alunno/studente può essere indotta in vari modi. Una di queste è una tecnica sviluppata da Krzysztof Stachyra, chiamata Storytelling continuato con la musica (2017). Vale la pena notare che dare indicazioni prima di ascoltare la musica permettono all'ascoltatore di concentrarsi sul contenuto che verrà discusso in un certo modo. Ad esempio, se la storia si riferisce a vedere il bene, il pubblico si concentrerà sul notare il bene intorno a loro e prendere decisioni connesse con esso. Allo stesso modo, se la storia riguarda la bellezza, gli ascoltatori tenderanno a concentrarsi sulla ricerca della loro bellezza interiore quando ascoltano la musica. Pertanto, attraverso la selezione appropriata del soggetto della storia che precede la presentazione della musica, è possibile dirigere il pensiero del destinatario della musica (Powell 2015). Ecco un esempio di una storia che può essere utilizzata nel lavoro di gruppo..



L'aquila

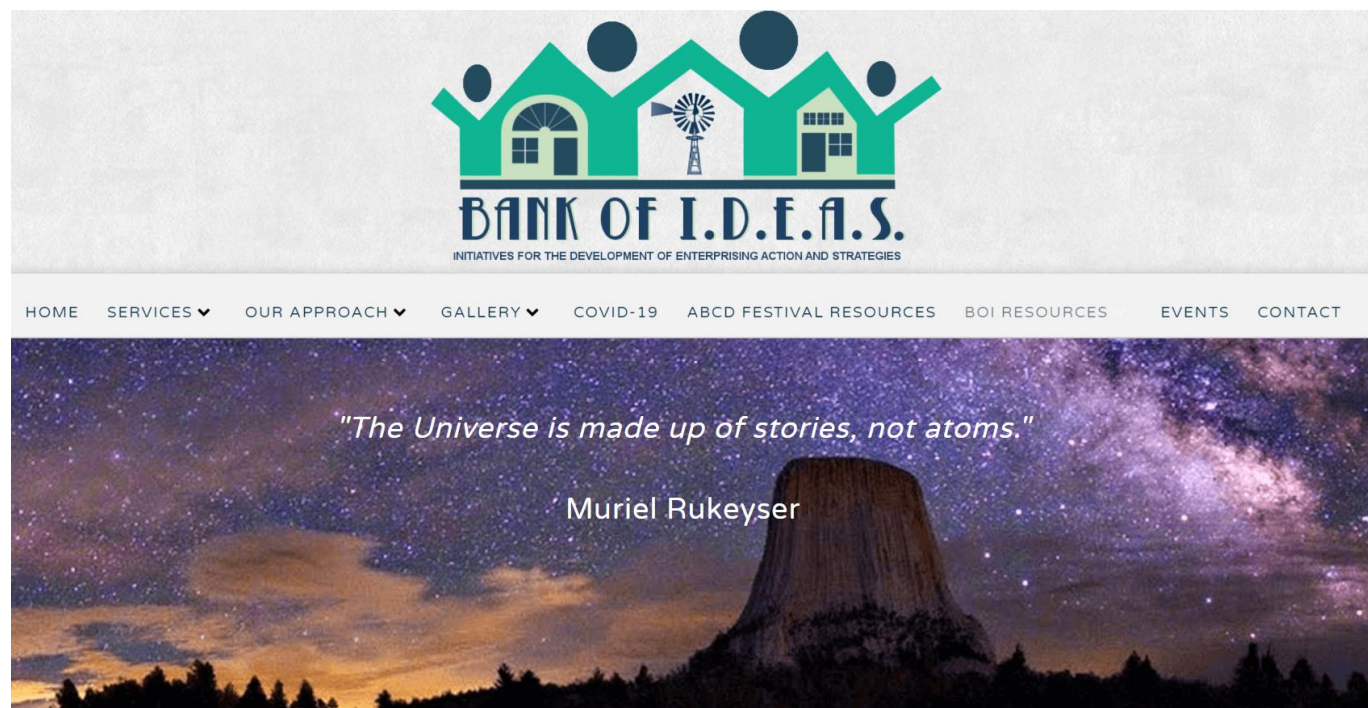
Una volta c'era un giovane guerriero che prese un uovo d'aquila dal nido e lo mise in un pollaio. Quando arrivò il momento e l'uovo si ruppe, un pulcino aquila uscì e crebbe con i polli mentre beccavano il grano. Un giorno, fissando il cielo, notò un'aquila che si librava sopra di lui. Sentì le sue ali tremare e disse a uno dei polli: "Vorrei fare lo stesso." "Non essere sciocco", rispose il pollo, "solo un'aquila può volare così in alto." Imbarazzata dai suoi desideri, la giovane aquila

tornò a grattarsi nella sabbia e non mise mai più in discussione il posto che pensava gli fosse stato dato nel mondo... (Paul-Cavallier 1997, p. 17).

Musica suggerita per la presentazione dopo aver ascoltato la storia (un brano dovrebbe essere scelto): E. Grieg – *Cradle song*; A. Vivaldi – *Guitar Concerto in D major (Largo)*; Kenny G. – *You Raise Me Up*; L. Einaudi – *I giorni*.

La musica dovrebbe essere selezionata in conformità con il principio "qui e ora", i.e. come risultato dell'osservazione del gruppo, del suo livello di concentrazione e dell'impegno nella storia proposta. La musica classica è destinata a gruppi più maturi, consapevoli della vera essenza del compito. Altri generi musicali possono essere più adatti a persone che si avvicinano a questo esercizio su un livello più superficiale.

Allo stesso modo, la selezione della storia stessa dovrebbe essere basata sulle esigenze dell'allievo/ studente o del gruppo, o sull'oggetto del corso in cui viene implementata la tecnica. Le storie possono essere create dal docente, sulla base dei suggerimenti degli studenti, o parafrasate da libri e altri media. Una grande dose di ispirazione o testi già pronti può essere trovato su Internet, ad es. sul sito web <https://bankofideas.com.au/stories/>



Screenshot dal sito: <https://bankofideas.com.au/stories/>



Nello stesso sito si possono trovare storie come:

- + 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

3. Combinare l'ascolto musicale con attività di espressione

È molto comune abbinare l'ascolto della musica al disegno, a colorare o alla tecnica di collage. Sono tecniche per esprimere emozioni, e inoltre può essere un'ulteriore fonte di informazione sugli studenti. Ricerche hanno mostrato che è uno strumento sensibile, persino un breve ascolto della musica può provocare dei cambiamenti nella selezione e nell'uso dei colori. (Bonny, Kellogg 2002; Filipczak 2014).

La forma d'arte solitamente è completamente arbitraria.

Abbinare l'ascolto della musica con attività creative riduce la possibilità di una profonda immersione nella musica, che potrebbe essere importante qualora qualcuno degli studenti abbia sperimentato un trauma. Al tempo stesso, attività di questo tipo permettono agli studenti di esprimere con tranquillità le emozioni che sono importanti per loro in un determinato momento.





Fonte: Microsoft Office immagini

4. Combinare l'ascolto musicale con i contenuti della lezione

Durante l'ascolto della musica, gli studenti possono scrivere parole che associano alla musica o le emozioni che provano mentre l'ascoltano. Dopo l'ascolto, il docente può discutere l'esperienza con i propri studenti o chiedere loro di scrivere una poesia o una canzone usando le frasi che hanno ascoltato. L'attività può assumere la forma di un lavoro individuale o di gruppo. Allo stesso modo, l'espressione delle emozioni può risultare come un'attività creativa: disegno, movimento o improvvisazione con gli strumenti.

Questo tipo di attività è relativamente semplice da adottare nelle lezioni di lingua (quando la consegna chiede di scrivere in lingua straniera), ma ciò può anche essere adottato praticamente in qualunque tipologia di lezione. Le canzoni, le immagini mentali e i disegni potrebbero riferirsi ad eventi storici, a fenomeni naturali o al contesto dell'opera letteraria in questione. Attività di questo tipo permettono agli studenti di prendere confidenza con i contenuti della lezione e al tempo stesso di immergersi più profondamente nel tema presentato.

4.10. Materiali didattici 10

1. Ascolto rilassante

La tecnica di ascolto dovrebbe permettere agli studenti di rilassarsi, ridurre il livello di ansia, migliorare l'umore, e incrementare la soglia di attenzione. Può anche aiutarli ad assimilare i contenuti presentati a lezione. L'ascolto della musica può essere abbinato all'induzione rilassante e/o a testi ricchi di immaginazione che guidino gli studenti attraverso i luoghi che loro stessi associano alla sicurezza, gioia e rilassamento.

Il relax è spesso visto scorrettamente come un mezzo che permette alle persone estremamente agitate di calmarsi (come una pillola sedativa), il che non è vero.

Perché il rilassamento sia efficace, è necessario che si prenda in considerazione lo stato attuale degli studenti, e se necessario, applicare il principio ISO per prepararli a sfruttare al meglio il relax. È anche importante preparare appropriatamente l'ambiente all'interno del quale lo studente si rilasserà--spegnere/silenziare i telefoni, ridurre al minimo i rumori che provengono dall'esterno, evitare che la luce giunga troppo sul viso degli studenti. Il professore può mostrare delle foto del mondo naturale su uno schermo, che può essere specialmente d'aiuto per gli studenti che preferiscono non chiudere gli occhi.

Attività del genere, combinate a musica propriamente selezionata, aiuterà gli studenti a rilassarsi. Durante l'ascolto rilassante, gli studenti possono sedersi o sdraiarsi, cosa che permette loro di giungere a un rilassamento più profondo.

Di seguito, vi è un esempio di un testo rilassante, il quale dovrebbe essere letto con un tono calmo, non di fretta. Porre attenzione alle pause tra le frasi e successivamente i suggerimenti daranno agli studenti il tempo per immaginare una data situazione e di diventare maggiormente coinvolti. La musica rilassante dovrebbe essere riprodotta in sottofondo (suggerimenti di canzoni saranno forniti di seguito al test).

Immaginate sia una splendida giornata estiva. Il sole dorato è piacevolmente tiepido. Camminate lentamente lungo la spiaggia. Camminate nella sabbia gialla e liscia. I vostri piedi scalzi sprofondano delicatamente. Vi sentite calmi e rilassati. State godendo questo momento. Delicate onde del mare accarezzano dolcemente la sabbia gialla e calda. Da un lato vedete il mare calmo

e l'orizzonte a distanza. Dall'altro lato, ci sono dune e una profumata foresta di pini. Potete sentire il suo mite e piacevole profumo. Dal mare, potete sentire le brezze sottili e calde di aria pulita e umida. L'aroma degli alberi resinosi è mista all'odore dell'acqua. Il blu del cielo si combina con il verde della foresta e la sabbia gialla. Un fantastico bouquet di fragranze e colori vi circonda. Siete distesi sotto un lenzuolo. Esso è soffice e caldo. Ascoltate bellissima musica, il vostro respiro e il suono monotono delle onde. Ogni momento che passa, vi rilassate sempre di più. Chiudete gli occhi e sentite il calore soave del sole sulle vostre palpebre, sulle guance, sui vostri capelli, sul collo e sul corpo. Siete colmi di una sensazione di felicità e amore. È ovunque. È intorno a voi. Vi sentite pieni di pace e relax.

[L'istruttore lascia ascoltare ai partecipanti la musica per alcuni secondi e poi la spegne lentamente]

La musica è finita...rimanete rilassati per un po'...ricordate che potete sempre ritornare a questa situazione se volete...

Adesso iniziate a pensare gradualmente al luogo in cui siete davvero...tornate consapevoli di dove siete...dove si trova la porta, la finestra...siate consapevoli del vostro corpo. Muovete lentamente le vostre dita...mani...gambe...Distendetevi...Fate un bel respiro e sbadigliate...aprite gli occhi.

2. Esempi di brani musicali che possono essere usati come sottofondo per un ascolto rilassante

- Beautiful Relaxing Music • Peaceful Piano Music & Guitar Music | Sunny Mornings by Peder B. Helland: <https://www.youtube.com/watch?v=hIWil4xVXKY>
- The most relaxing melody (z odgłosami szumu fal w tle): <https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU>
- Beautiful Relaxing Music - Romantic Music with Piano, Cello, Guitar & Violin | "Autumn Colors": <https://www.youtube.com/watch?v=aXYtJB7Qslk>
- Peder B. Helland - Our Journey: https://www.youtube.com/watch?v=iJ1K2kDYV6Q&ab_channel=PederB.Helland
- Relaxing Music with Birds Singing - Beautiful Piano Music & Guitar Music by Soothing Relaxation: <https://www.youtube.com/watch?v=FMrtSHAAPhM>



- Relaxing Nature Ambience Meditation 🌸 GOOD MORNING SPRING NATURE THERAPY 🌸 Flowery MEADOW Healing Sounds:
<https://www.youtube.com/watch?v=UZ9uyQI3pF0>
- GOOD MORNING MUSIC 528Hz ❤️ Positive Energy ► Have The Best Day - Morning Meditation music: <https://www.youtube.com/watch?v=qi2qzgNJC0E>



4.11. Materiale didattico 11

1. Riassumendo – le opinioni dei docenti

L'insieme di idee proposte dall'autore e tutte le attività consigliate sono dirette a sostenere i partecipanti del processo di insegnamento/apprendimento nella costruzione di esperienze positive legate alla situazione di acquisizione di conoscenze. Sebbene siano stati selezionati pensando a un'applicazione nell'apprendimento a distanza, possono anche essere attuati anche in presenza. Ogni persona, in ogni fase del processo educativo, indipendentemente dai problemi vissuti o dal livello di autostima, ha bisogno di approvazione e sostegno. Le azioni proposte offrono la possibilità di rispondere a questa esigenza in modo sicuro e discreto.

Queste affermazioni possono essere confermate dalle parole degli insegnanti che hanno deciso di testare queste attività proposte nella loro pratica educativa (le citazioni derivano da interviste condotte dall'autore):

Mi sono reso conto che i miei studenti vogliono ascoltare musica e pensare alle loro emozioni, raggiungerle e persino mostrarle attraverso il movimento. Le parole sono spesso troppo crudeli, offensive e talvolta fraintese. Semplicemente, non sono la migliore espressione delle emozioni. Queste attività ci hanno permesso di cambiare il nostro umore e migliorare l'atmosfera in classe. Abbiamo iniziato a sentirci più connessi, a sentirci meglio, il che ha aiutato tutti a essere maggiormente coinvolti nella lezione (insegnante 1).

Un altro insegnante ha osservato:

In uno dei gruppi, alcuni bambini hanno avuto problemi di comportamento e di concentrazione durante le lezioni. Erano irrequieti e non riuscivano a concentrarsi sull'argomento. Includere la musica all'inizio della lezione e introdurre vari esercizi basati sull'arte li ha aiutati molto. Inoltre, i loro voti sono migliorati in modo significativo (insegnante 2).

Un'altra affermazione sottolinea il grande potenziale nascosto della musica e delle attività musicali:

Per la maggior parte degli studenti; una scuola è un luogo in cui non si sentono al sicuro a causa delle rigide regole e requisiti che devono seguire, La musica non è correlata alla realtà scolastica. La musica dà loro libertà, li rilassa e gradualmente li aiuta a partecipare alla vita scolastica All'inizio ho trovato la musica superflua e persino inquietante, ma ho iniziato a cambiare idea quando ho visto gli effetti di queste attività. Ora so che incorporare musica, arte e movimento nelle lezioni è molto utile (insegnante 3)

Grafica della copertina:

<https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>



This work is licensed under a

Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.



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.