

# Po co muzyka

dr Lucyna Matuszak



REDAKCJA WYDAWNICTWA  
PAŃSTWOWEJ WYŻSZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ  
WE WŁOCŁAWKU

# Po co muzyka

**Recenzent**

dr Lidia Kataryńczuk-Mania  
Uniwersytet Zielonogórski

**Skład, druk i oprawa:**  
wostok-design.com

© Copyright by Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa we Włocławku  
Włocławek 2018

ISBN 978-83-60607-82-4

## Spis treści

<b>Wprowadzenie</b>	6
<b>Rozdział I. Muzyka w edukacji</b>	8
1. Retrospekcja	8
2. Korelacja form aktywności muzycznej z poszczególnymi edukacjami	9
2.1 Korelacja muzyki z edukacją polonistyczną	12
2.2 Korelacja muzyki z edukacją matematyczną	24
2.3 Korelacja muzyki z edukacją przyrodniczą	30
2.4 Korelacja muzyki z edukacją plastyczną	32
2.5 Korelacja muzyki z edukacją techniczną	50
2.6 Płaszczyzny integracji muzyki z edukacją zdrowotną	52
<b>Rozdział II. Człowiek i muzyka</b>	55
1. Muzyka i jej słuchacz	55
2. Metody i formy muzykoterapii	68
3. Muzyka – nośnik informacji	71
<b>Rozdział III. Muzyka i jej terapeutyczne zastosowanie</b>	76
1. Treści programu muzykoterapii	80
2. Rozwijanie i wzmacnianie analizatora słuchowego	81
2.1 Rozwijanie poczucia rytmu	82
2.2 Rozwijanie słuchu wysokościowego	85
2.3 Wzmacnianie analizatora słuchowego	87
2.4 Rozwój wyobraźni słuchowej	90
3. Komunikacja w grupie. Synchronizacja motoryki małej i dużej, lateralizacja ciała	90
3.1 Współdziałanie w grupie. Synchronizacja motoryki	91
3.2 Rozwój kreatywności	96
3.3 Uzdrawianie relacji w grupie	98
4. Praca z emocjami	101
4.1 Rozładowanie emocji negatywnych (agresji)	101
4.2 Proporcje emocji pozytywnych i negatywnych	108
4.3 Radzenie sobie z lękami i problemami	116

4.4 Uzależnienie od osób	121
4.5 Ujawnianie wypartych emocji	121
4.6 Oczyszczanie podświadomości z emocji negatywnych	123
5. Identyfikacja nieuświadomionych sobie cech charakteru	127
5.1 Dominacja i podporządkowanie	127
5.2 Biorę – daję	128
5.3 Uświadamianie cech charakteru	129
5.4 Transformacja trudnych cech osobowości	129
6. Relaks z dźwiękiem	130
6.1 Trening autogenny	130
6.2 Relaks dźwiękami mis tybetańskich (dźwiękowych)	132
6.3 Relaks z muzyką multiwymiarową (MMD)	140
6.4 Muzykoterapia aktywna wg metody Batii Straus	141
<b>Wykaz rysunków</b>	145
<b>Prace Licencjackie</b>	145
<b>Artykuły</b>	145
<b>Netografia</b>	146
<b>Bibliografia</b>	146

## Wprowadzenie

Tytuł książki to pytanie, które po raz pierwszy pojawiło się u mnie gdy w naszym kraju zaczęto wprowadzać coraz ciekawsze reformy. Na początku 2000 roku pojawiły się nowe trendy edukacyjne, a mianowicie przedmiot o nazwie „sztuka”. Wówczas w odpowiedzi na wprowadzane reformy w szkolnictwie Uniwersytet Zielonogórski zorganizował konferencję naukową. Większość pedagogów, nauczycieli akademickich Uniwersytetów i Akademii Muzycznych negatywnie ustosunkowała się do nowych reform. Profesor Zofia Konaszkiewicz przywołała wypowiedź J. Sulza, który zauważył, „że w naszym kraju pojawiła się ogólna niechęć do muzyki poważnej, (...) że zaistniała swoista luka pokoleniowa w zakresie wykształcenia muzycznego, gdyż zabrakło rzetelnie prowadzonej muzyki w szkolnictwie ogólnokształcącym. Różne osoby na stanowiskach, które same nie odebrały takiej edukacji, uważają, że jest ona niepotrzebna”.<sup>1</sup> W tym okresie wszechobecna muzyka lansowana przez mass media spowodowała, że mocno zawężył się krąg odbiorców. Inny uczestnik Konferencji dr Andrzej Białkowski stwierdził, iż nie tyle niebezpieczne jest połączenie w tym przedmiocie muzyki i plastyki co ograniczenie czasu przeznaczanego na obydwie edukacje oraz brak kompetentnych w tym zakresie nauczycieli. Wprowadzając do szkół reformę nie opracowano żadnego projektu kształcenia specjalistów do prowadzenia przedmiotu „sztuka”. Wygłaszając na przywołanej konferencji artykuł<sup>2</sup> również jak mój przedmówca zauważyłam braki w kompetentnej kadrze oraz przypominałam, że zgodnie z rozwojem osobowości nie zawsze u jednej osoby uzdolnienia muzyczne idą w parze z uzdolnieniami plastycznymi.

Po raz kolejny pojawiło się u mnie pytanie gdy powołano formę kształcenia na poziomie licencjatu przyszłych nauczycieli nauczania wczesnoszkolnego. Przyjmując na studia wszystkich chętnych abiturientów zaoferowano im edukację w zakresie wszystkich edukacji w tym muzycznej. Na szczęście w pewnym czasie pojawiły się Państwowe Wyższe Szkoły Zawodowe, które zaoferowały każdej edukacji sporą ilość godzin przeznaczonych na wykłady i ćwiczenia. Jednakże polityka oświatowa dalej promowała prowadzenie wszystkich edukacji przez jednego nauczyciela w klasach młodszych szkoły podstawowej. Z psychologii rozwojowej wiadomo, iż zdolności u dzieci rozwijają się do 9. roku życia, a dalej następuje jedynie ich stabilizacja, Z tego względu nauczyciele uczący w klasach najmłodszych i przedszkolu powinni posiadać bardzo wysokie kompetencje w zakresie każdej edukacji. Zależy to jednak od tego jakie chcemy mieć

1 Z. Konaszkiewicz, Wychowanie muzyczne na przestrzeni tysiącleci, [w] L. Kataryńczuk-Mania (red.), Edukacja artystyczna wobec przemian społecznooświatowych, Zielona Góra 2002, s. 27

2 L. Matuszak, Miejsce i rola muzyki w przedmiocie sztuka [w] L. Kataryńczuk-Mania (red.), Edukacja artystyczna wobec przemian społecznooświatowych, Zielona Góra 2002, s. 237 - 242

społeczeństwo. Dopiero współcześnie w podstawie programowej czytamy „w klasach I-III szkoły podstawowej edukację dzieci powierza się jednemu nauczycielowi. Prowadzenie zajęć z zakresu edukacji muzycznej, plastycznej, wychowania fizycznego, zajęć komputerowych i języka obcego nowożytnego można powierzyć nauczycielom posiadającym odpowiednie kwalifikacje.”<sup>3</sup>

Dlaczego ważna jest poprawnie prowadzona edukacja muzyczna szczególnie z małymi dziećmi aż do klasy trzeciej szkoły podstawowej włącznie? Ponieważ „aktywność muzyczna ma naturę psychofizyczną. Uczestniczy zatem w formowaniu szczególnie pożytecznych cech osobowości: fantazji, zdolności twórczych, wyobraźni, zaradności, samodzielności, zdyscyplinowania, skłonności do utrzymywania więzi społecznych, wrażliwości emocjonalnej, potrzeby ładu, systematyczności etc. Rozpatrując rolę edukacji muzycznej w szerszej perspektywie odwołać się można do stwierdzenia Herberta Reada, iż w sztuce tkwi źródło wyjątkowej siły zdolnej zmobilizować człowieka do działań zgodnych z najwyższymi wartościami moralnymi i społecznymi. Zatem rozwijanie szeroko pojętej aktywności muzycznej winno być celem edukacji szczególnie w nauczaniu początkowym.”<sup>4</sup> Bardzo ważną rolę w rozwoju psychicznym i fizycznym dziecka odgrywa muzyka. Wykorzystywana jest ona również w celach terapeutycznych. Dlatego ważne jest aby nauczyciel nauczania przedszkolnego jak i nauczyciel nauczania wczesnoszkolnego posiadał nie tylko kompetencje, które posiada nauczyciel matematyki, historii czy przyrody ale również dodatkowe kompetencje - kompetencje muzyczne. Nauczyciel nauczania początkowego powinien edukację muzyczną integrować z innymi dziedzinami aktywności ucznia. Dlatego też winien odznaczać się kompetencjami z zakresu muzyki. Kompetencje te polegają na umiejętnym dobraniu treści i metod, łączące muzykę z aktywnością ruchową, z edukacją polonistyczną, przyrodniczą, plastyczną, literacką, matematyczną, techniczną czy zdrowotną. Integracja muzyki z innymi przedmiotami ma wiele zalet, przede wszystkim ulepsza proces nauczania - uczenia się.

Aby takie pytanie nie pojawiało się więcej pragnę ukazać jak wielką rangę ma muzyka w rozwoju umysłowym człowieka. Wartość muzyki w wychowaniu dostrzegali wielcy pedagodzy już w XVI wieku.

3 Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej. I etap edukacyjny: klasy I-III, pkt 6 Zalecane warunki i sposób realizacji, MEN Warszawa 2017, s. 57

4 L. Matuszak, Zbliżenia cywilizacyjne, T. XI, Włocławek 2016

## Rozdział I. Muzyka w edukacji

### 1. Retrospekcja

Największy filozof Pitagoras uważał, że muzyka oddziałuje oczyszczająco na duszę człowieka dlatego jej działanie nazwał katharsis. Poprzez oddziaływanie odpowiednimi melodiami na człowieka jego dusza harmonizuje i doskonali się. Przeciwnego zadania był Arystoteles. Jego zdaniem muzykę należy tak dobrać aby naśladowała wady od których dusza ma się uwolnić i zharmonizować co prowadzi do jej naprawy. W starożytności harmonia oznaczała zdrowie i piękno.

*„Ten aspekt etyczny i wychowawczy najsilniej podkreśla platońska teoria etosu zakładająca, że określone tonacje, rytmy i instrumenty muzyczne są nośnikami pożytecznych lub szkodliwych charakterów oraz stanów duszy (...) W procesie wychowania Platon zaleca tonacje i instrumenty, które wzmagają mężność obywateli, budząc uczucia umiarkowane (zgodnie z ideałem antycznego człowieka jako beznamiętnego (a-patheia) i przekonaniem że silne afekty działają chorobotwórczo oraz osłabiają charakter, czyniąc go zniewieściałym). Odrzuca on zatem muzykę o silniejszym ładunku emocjonalnym, przeciwnie do Arystotelesa, który wskazuje na jej „odreagowującą” funkcję.”<sup>5</sup>*

Naukowe znamiona muzykoterapii w XVI wieku nadał A. Kircher w swej rozprawie opisując dwa rodzaje muzyki: humana i mundana. *„Musica humana istnieje niejako w organizmie ludzkim i przez zestrojenie mieszaniny żywotnych soków ustroju człowieka dąży do uporządkowania i opanowania zmysłów, do uzyskania pełnej harmonii pomiędzy duszą a ciałem. Musica mundana, naturalna, jest „muzyką sfer” i obejmuje cały zorganizowany i harmonijnie uporządkowany wszechświat oraz kształtuje harmonię ciał niebieskich.”<sup>6</sup>* Zalecał specjalne tworzenie muzyki, która będzie w stanie wywołać dowolny afekt w duszy człowieka.

W tym samym okresie nieoceniony wpływ na rozwój człowieka dostrzega i opisuje wielki pedagog Jan Amos Komeński.

5 E. Galińska, Muzykoterapia [w] Lidia Grzesiuk (red.) Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki, T. I, Warszawa 2005, s. 531

6 T. Natanson, Wstęp do nauki o muzykoterapii, Gdańsk, 1979, s. 17



## 2. Korelacja form aktywności muzycznej z poszczególnymi edukacjami

Poważny wpływ na rozwój szkolnictwa w Europie datuje się od momentu opublikowania dzieła Jana Amosa Komeńskiego (1529 – 1670) pt. *Wielka dydaktyka*. Autor podkreśla tam konieczność wprowadzenia do szkół elementarnych śpiewu jako przedmiotu obowiązującego. Podczas nauki wychowanek powinien obserwować i rozpoznawać dźwięk, a następnie śpiewać. Śpiewać nie tylko pieśni religijne ale też ludowe. Następnie trochę później Jan Jakub Rousseau (1712 – 1778) w *Rozprawach o muzyce* pisał, że muzyka rozwija wszystkie zmysły, a kształcenie zmysłów wpływa na rozwój intelektu i wyobraźni. Według niego muzyka czyni człowieka istotą lepszą, wrażliwą i aktywną. Natomiast śpiew pozwala rozumieć muzykę gdyż pieśń stanowi centrum wokół której krążą wszystkie elementy struktury muzycznej. Pragnął jak Amos Komeński umieszczenia muzyki jako przedmiotu w edukacji dzieci. *„Rousseau daleko przed powstaniem psychologii muzyki orientował się w składnikach muzykalności: nakazywał kształcić głos, słuch, poczucie rytmu, harmonii. Uważał, że zdolności te muszą być rozwijane we wczesnym dzieciństwie. Rozumiał też potrzebę stosowania różnych form działania muzyką: śpiewu, solfeżu, prób komponowania melodii(!), sądził bowiem, że by dobrze znać muzykę, nie wystarcza jedynie ją odtwarzać, należy ją też tworzyć. Uważał również za niezbędne utworzenie repertuaru piosenek skomponowanych specjalnie dla dzieci. Za ważne uważał kształcenie smaku muzycznego, równoznacznego z umiejętnością estetycznego wartościowania muzyki. Rozumiał również, że warunkiem powodzenia w umuzykalnianiu dziecka jest satysfakcja, jaka mu muzyka daje. Przeciwstawiając się tradycjom dawniejszych metod, surowych i mechanicznych zarazem, żądał muzyki przez zabawę i przez metody oparte na samodzielnym rozumowaniu.”*<sup>7</sup>

W naszym kraju rolę muzyki w wychowaniu zaobserwować można od momentu kształtowania się polskich koncepcji wychowania muzycznego. Prace i Ustawy Komisji Edukacji narodowej dały szanse upowszechnienia wychowania muzycznego. Sekretarz tejsze Komisji Grzegorz Piramowicz proponował wprowadzenie do programu elementarnych szkół parafialnych nauki śpiewu jednocześnie podkreślając jego wartości wychowawcze. Na początku nauczano piosenek ze słuchu nazywaną często metodą pastuszą. Następnie przenoszono na grunt polski różnorodne systemy edukacyjne w zakresie edukacji muzycznej. Na uwagę zasługuje adaptacja metody Tonic-Solfa, metody relacyjnej. Bardzo skutecznej w edukacji muzycznej. Z czasem jednak w pedagogice muzycznej coraz częściej podkreślano intelektualizację procesu kształcenia.

W latach sześćdziesiątych powołano w Polsce ośmioklasową szkołę powszechną w której stworzono warunki do rozwijania indywidualnych uzdolnień i zainteresowań uczniów. Dalej pojawiły się koncepcje programowe edukacji muzycznej, podręczniki

7 M. Przychodzińska-Kaciczak, *Polskie koncepcje powszechnego wychowania muzycznego tradycje – współczesność*, Warszawa 1987, s. 15

dla ucznia i nauczyciela, ośrodki metodyczne dla nauczycieli wspierające ich ustawiczne doskonalenie w zakresie przedmiotu. Ogłoszone programy nauczania wykazały znaczną dojrzałość ewoluującej koncepcji. Przedmiot „śpiew” został nazwany „wychowanie muzyczne” co w założeniu rozszerzało zakres oddziaływania muzyką i potwierdzało świadomość funkcji wychowawczych muzyki. Obok śpiewu uwzględniano treści i formy. Włączono zapoznanie uczniów z literaturą muzyczną i nauką słuchania muzyki oraz skromne elementy improwizacji muzycznej i sugestie gry na instrumentach. Rozwój pedagogiki muzycznej zaowocował opracowaniem kilku grup celów wychowania muzycznego. Pierwsza grupa celów obejmowała wykształcenie podstawowych zdolności muzycznych. Druga i czwarta grupa celów wychowania muzycznego związana była z rozwojem funkcji poznawczych i uczuciowych obejmujących wychowanie moralne i patriotyczne. Trzecia, z rozwojem sfery uczuć łączonej z intelektualną. Piąta grupa koncentrowała się na pobudzeniu wyobraźni i twórczego myślenia. Szósta nawiązywała do greckiej katharsis – terapii przez muzykę. Ostatnia natomiast przygotowywała do zdobywania umiejętności organizowania przez dorosłego człowieka własnej rekreacji w czasie wolnym od pracy. Tak szeroko zakrojone cele wymagały uwzględnienia różnorodnych treści (repertuar do śpiewania, grania, ruchowego wykonywania i słuchania muzyki) i form wychowania muzycznego odpowiadających dzisiejszym formom aktywności muzycznej (śpiew i ćwiczenia mowy, ruch przy muzyce, gra na instrumentach, tworzenie muzyki i percepcja muzyki). Wymienione formy aktywności muzycznej wspierają działania wszystkich rodzajów edukacji zawartych w nauczaniu początkowym. Mają niepodważalny wpływ na wszechstronny rozwój osobowości dziecka.

„Świadomy nauczyciel wie, że muzyka to jeden z podstawowych języków wspólnoty ponadkulturowej i niezależnie od zdolności dziecka jest potężnym środkiem wychowania. Edukacja muzyczna w sposób naturalny koreluje z innymi edukacjami, co przedstawiono w poniższej tabeli”<sup>8</sup>

---

8 L. Matuszak, *Rozwój kreatywności poprzez myślenie muzyczne* [w] *Kreatywność w procesie edukacji*, Bydgoszcz 2002. s. 607-608

EDUKACJA MUZYCZNA					
Edukacja Polonistyczna	Edukacja Matematyczna	Edukacja przyrodnicza	Edukacja plastyczna	Edukacja techniczna	Edukacja zdrowotna
Kształcenie mowy	Kształtowanie poczucia czasu	Tematyka realizowanej problematyki	Smak plastyczny	Rozwój zdolności manualnych	Umiejętność poruszania się w przestrzeni
Bogacenie słownictwa	Orientacja stosunków przestrzennych	Kształtowanie przeżyć estetycznych	Wyrażanie różnorodnymi technikami plastycznymi przeżyć emocjonalnych		Orientacja przestrzenna
Podział wyrazu na sylaby	Posługiwanie się symbolami	Odnajdywanie dźwięków przyrody	Budzenie wyobraźni		Kształtowanie estetyki ruchu
Opanowanie techniki czytania	Kształtowanie poczucia podziału				Rozwój fizyczny organizmu
Wartości estetyczne w zakresie tematyki tekstów literackich	Podzielność uwagi				
Rozwój motoryki dużej i małej					
Umiejętność wypowiedzenia myśli					
Umiejętność wyrażania emocji					

Dalej na przykładzie piosenek przedstawione zostaną szczegółowo działania muzyczne do realizacji korelacji z każdą edukacją osobno.

### 2.1 Korelacja muzyki z edukacją polonistyczną

Zamieszczony poniżej zapis nutowy piosenki posłuży jako odniesienie do działań muzycznych powiązanych z elementami edukacji polonistycznej. Zadań w zakresie tej edukacji jest dość sporo:

„zadania związane z kształceniem językowym:

- omawianie treści piosenki i praca z tekstem;
- rytmizowanie tekstu piosenki;
- śpiewanie melodii piosenki różnymi sylabami oraz śpiewanie z tekstem
- umuzycznienie tekstów literackich (wierszy, opowiadań, lektur);
- redagowanie opowiadań treści pozamuzycznych słuchanych utworów; nadawanie tytułów słuchanym utworom”<sup>9</sup>

Hej, zgnie - wa - la się zi - ma, że kro - ku - sy ro - sną

Hej, u - cie - ka - la w Ta - try przed zie - lo - ną wio - sną

Wpa - dla do No - sa - la słoń - ce ją przy - pa - la, sia - dla na Gie - wo - ncie

Tam też pie - cze sło - ríce Wpa - dla do No - sa - la,

Sło - ríce ją przy - pa - la sia - dla na Gie - wo - ncie, tam też pie - cze sło - ríce.

#### Omawianie treści piosenki i praca z tekstem

Nauczyciel ucząc piosenkę (zapis nutowy i 1. zwrotka zapisana powyżej) na początku powinien przeczytać treść każdej zwrotki osobno, a następnie przeanalizować ją z uczniami o czym opowiada i czy występują słowa do tej pory dzieciom nieznanne. W zakresie tych działań wykorzystujemy zdjęcia lub filmy korzystając z tablicy interaktywnej. Nie zawsze dzieci potrafią zauważyć całkowicie do końca znane im słowa ponieważ

<sup>9</sup> Por. L. Matuszak, *Wędruj po krainie muzyki*, Włocławek 2014, s. 14

rozumieją globalną treść piosenki i dlatego zadajemy im pytania związane z wiedzą przytaczając kolejne wyrazy z przykładowej piosenki. Następnie zadajemy im pytania np.:

- co znaczy słowo krokusy? – to nazwa kwiatów które kwitną gdy już zima się kończy. Pokażemy zdjęcia krokusów lub film.
- Co znaczy słowo Tatry? – to nazwa gór w łańcuchu Karpat które znajdują się w środkowej Europie i ciągną się przez terytoria ośmiu krajów takich jak Austria, Czechy, Polska, Słowacja. Węgry, Ukraina, Rumunia i Serbia. (film, mapa)
- Co znaczy słowo Nosal? – Nazwa góry w Tatrach mająca kształt nosa.
- Co zna czy słowo Giewont? – nazwa najwyższej góry w Tatrach, a na jej szczycie znajduje się 15 metrowy żelazny krzyż. (film)

Działanie powyższe służy bogaceniu zakresu słownictwa i wiedzy nie tylko o kraju w którym żyją uczniowie.

### Rytmizowanie tekstu piosenki

- a) Wymawianie tekstu z podziałem na sylaby, z miarowo odmierzanym pulsem, rytmiczne recytowanie tekstu z dynamiką. Poniżej pokazano pracę z fragmentem zwrotki zapisanej na początku piosenki.

➤ akcent mocny **0** akcent słaby

➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>
Wpa - dła	do No -	sa - la	sło -ńce	ją przy-	pa - la
sia - dła	na Gie -	won - cie	tam też	pie - cze	słoń - ce

Walorem tej pracy jest umiejętność dzielenia wyrazu na sylaby, budzenie wrażliwości słuchowej, wyrabianie umiejętności uwagi oraz kształtowanie poczucia pulsu.

Podobne ćwiczenie zastosować można utrwalając głoski z szeregu szumiącego.

➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>
Pa - da	śnie - żek	pa - da,	dzie - ciom	o - po -	wia - da
➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>
że już	nasa -	necz - kach	ca - ła	jest gro -	ma - da
➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>		
le - cą	śnie - żne	ku - le	Sz .....		
➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>	➤ <b>0</b>
bał-wan -	ki ze	śnie - gu	sto - ją	już w sze	re - gu

Autor tekstu nieznany.

## b) Gestodźwięki

Nauczyciel może posługiwać się znakami z metody Orffa lub sam opracować własne.

X ≥	X ≤	X ≥	X ≤	X ≥	X ≤
Wpa - dła	do No -	sa - la	sło - ńce	ją przy-	pa - la
@ \$	@ \$	@ \$	@ \$	@ \$	@ \$
sia - dła	na Gie -	won - cie	tam też	pie - cze	sło - ńce









X .... klaszczemy obiema rękoma, ≥ ..... uderzamy prawą ręką w prawe udo

≤ .... uderzamy lewą ręką w lewe udo, @ .... tupiemy prawą nogą

\$ .... tupiemy lewą nogą

Realizując powyższe zadanie ćwiczymy koordynację wzrokowo - ruchową przydatną podczas czytania tekstu, pamięć, kształcimy aktywność i rozwijamy poczucie rytmu.

## c) Ćwiczenia z instrumentem

			
Wpa - dła	do No - sa - la	sło - ńce	ją przy- pa - la
			
sia - dła	na Gie - won - cie	tam też pie - cze	sło - ńce

Ćwiczenia z instrumentem kształtują poczucie rytmu oraz koncentrację wzrokowo - ruchową. Budzą motywację do gry na instrumentach. Umiejętność pracy z rekwizytem rozwija podzielność uwagi.

d) Ćwiczenia z przebiegiem rytmicznym<sup>10</sup>

- Poniższe przebiegi rytmiczne (na przykładzie piosenki z klasy 2 szkoły podstawowej)<sup>11</sup> wykonujemy neutralnymi sylabami z rotacją ciała.

P        L        P        L  
X X X X X X X X

P        L        P        L        P        L        P        L  
X X X X X X X X X X X X X X X X

- Przebiegi rytmiczne wystukujemy pałeczką o blat stołu wymawiając jednocześnie sylaby rytmiczne

P        L        P        L  
X X X X X X X X

P        L        P        L        P        L        P        L  
X X X X X X X X X X X X X X X X

- Przebiegi rytmiczne wystukujemy palcem na plecach sąsiada wymawiając sylaby rytmiczne (jak wyżej)
- Przebiegi rytmiczne wykonujemy z tekstem piosenki (z rotacją ciała, wystukując pałeczką o blat stołu, a następnie wystukując przebieg rytmiczny palcem o plecy sąsiada)

P        L        P        L  
X X X X X X X X

10 L. Matuszak, Spacerkiem po muzyce, Włocławek 2017, s.146

11 Elementarz XXI wieku, klasa 2, s.4

P        L        P        L        P        L        P        L  
 X X    X X    X X    X X    X X    X X    X X    X X  
 2/4  $\triangle$

W o - gró - dku przed do - o - mem, na - lą - ce zna - jo - mej  
 pod gwia - zdą da - le - ką, nad rze - czką i rze - ką.

Pracując ze zrytmizowanym tekstem budzimy u dzieci wrażliwość słuchową, poczucie rytmu i pulsu związanym metrum piosenki oraz koncentrację uwagi. Utrwalamy jednocześnie podział wyrazów na sylaby.

### Śpiewanie melodii piosenki różnymi sylabami oraz śpiewanie z tekstem

Podczas śpiewania melodii piosenki ważna jest właściwa postawa, prawidłowy oddech oraz rozluźnienie mięśni gardła i krtani. Mięśnie te rozluźniamy krótkimi ćwiczeniami mowy ze szczególnym zwróceniem uwagi na artykulację która jest jednym z zasadniczych aspektów wytwarzania głosek oraz dykcję - sposób poprawnego wymawiania wyrazów. Poniżej przytaczam krótkie, wybiórcze fragmenty ćwiczeń mowy:

*„świat - świt, war - wir, bas - bis, las - lis, kaszka - kiszka,  
 ścia - żra, ście - żre, ści - żry, ścio - żro, ściu - żru,  
 pca, pce, pcy, pco, pcu, pcą, pcę,  
 ancza, encze, ynczy, inczy, onczo, unczu, onczą, enczą,  
 tsza, tsze, tszy, tso, tso, tszq, tszq”<sup>12</sup>.*

Dzięki takim ćwiczeniom zapobiegniemy maneryzmom często spotykanym u młodych ludzi naśladowujących niepoprawną dykcję języka polskiego pojawiającą się obecnie dość często w mass mediach. Walorem tych ćwiczeń jest rozwój słuchu fonemowego.

Otwarcie gardła i poprawną pracę mięśni artykulatorów uzyskujemy poprzez śpiewanie melodii piosenki różnymi sylabami (a), a poprawną dykcję poprzez śpiewanie piosenki z tekstem (b).

12 B. Toczyńska, Łamańce z dykcją czyli makaka ma kama, Gdańsk 2009



Poniższe przykłady to praca z melodią Hymnu Polskiego – Mazurek Dąbrowskiego. Melodię śpiewamy najpierw sylabą „mo”, a następnie „lo”.

a)

P L P L P L P L P L P L  
 X x x x x x X x x x x x X x x x x x X x x x x x

Mo---o mo mo---o mo---o mo---o mo mo-o mo-o mo---o mo mo-----o mo mo---o mo---o

P L P L P L P L P L P L P L P L  
 X x x x x x X x x x x x X x x x x x X x x x x x

Mo---o mo mo---o mo---o mo---o mo mo-o mo-o mo---o mo mo-----o mo mo---o mo---o

P L P L P L P L P L P L P L  
 X x x x x x X x x x x x X x x x x x X x x x x x

Mo---o mo-----o mo mo---o mo-----o mo---o mo mo---o mo mo mo---o mo-----o

P L P L P L P L P L P L P L  
 X x x x x x X x x x x x X x x x x x X x x x x x

Mo mo mo-----o mo mo-o mo-----o mo mo me-----o mo me---o mo---o

P L P L P L P L P L P L P L P L  
 X x x x x x X x x x x x X x x x x x X x x x x x

Lo---o Lo Lo---o Lo---o Lo---o Lo Lo-o Lo-o Lo---o Lo Lo-----o Lo Lo---o Lo---o

P L P L P L P L P L P L P L P L  
 X x x x x x X x x x x x X x x x x x X x x x x x

Lo---o Lo Lo---o Lo---o Lo---o Lo Lo-o Lo-o Lo---o Lo Lo-----o Lo Lo---o Lo---o

P L P L P L P L P L P L P L  
 X x x x x x X x x x x x X x x x x x X x x x x x

Lo---o Lo-----o Lo Lo-o Lo-----o Lo---o Lo Lo---o Lo Lo Lo---o Lo-----o

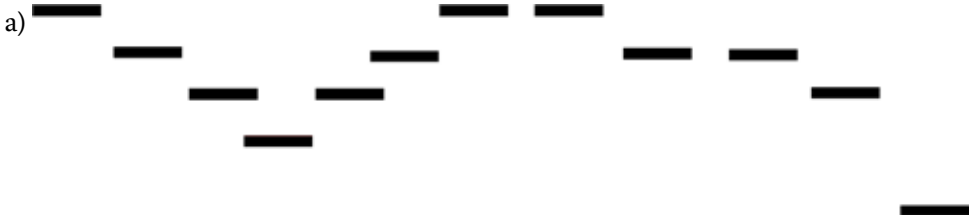
P L P L P L P L P L P L P L  
 X x x x x x X x x x x x X x x x x x X x x x x x

Lo Lo Lo-----o Lo Lo-o Lo-----o Lo Lo Lo-----o Lo Lo---o Lo---o

Przykład (b) to praca z melodią piosenki pt. *Podajmy sobie ręce*.<sup>13</sup>

Cho- ciał świat do ko- la dzi-wny jest i wie- lki  
a my ta- cy ma- li, ma- li jak kro- pe- lki. Po-  
daj- my so- bie rę- ce, w za- ba- wie i w pio-  
daj- my so- bie rę- ce, przez bu- rzę i przez  
sen- ce w o- gró- dku przed do- mem, na  
tę cze, pod gwia- zdą da- le- ką, nad  
ią- ce zna- jo- mej. Po- rze- czką i rze- ką.

Śpiewając fragmentami piosenkę dzieci wraz z nauczycielem rysują w powietrzu linię melodyczną ręką i wówczas zwracają uwagę na relacje między dźwiękami. Poniżej (przykład a i b) pokazano pracę z pierwszą fraza piosenki.



<sup>13</sup> Elementarz XXI wieku, klasa 2, s. 4

Teraz gdy pamiętają już melodię dokładamy do niej tekst.

b)

Cho- A Ciał My Świat Ta- Do- Cy Ko- Ma- Ła Li Dzi- Ma- Wny Li Jest Jak I Kro- Wie- Pe- Lki Lki

c)











Po- W za- Da- Ba- Jmy Wie So- I Bie W pio- Rę- Sen- Ce Ce









d)

W o- Pod Gró- Gwia- Dku- Zda- Przed Da- Do- Le- Mem Ką Na Nad Łą- Rze- Ce Czka- Zie- I Lo- Rze- Nej Ką

Po opanowaniu powyższych fragmentów na koniec śpiewają całą piosenkę – melodia i tekst. Zapis piosenki powyżej.

### Ćwiczenia z ruchem w przestrzeni i rekwizytem

					
Wpa - dła	do No -	sa - la	sło -ńce	ją przy-	pa - la
					
sia - dła	na Gie - won - cie	tam też pie - cze		sło -ńce	

- |   |  |
|---|--|
|  odstaw prawą nogę w bok,<br> odstaw lewą nogę w bok,<br> podrzucanie piłki w górę,<br> przysiad, |  dostaw do niej lewą nogę<br> dostaw do niej prawą nogę<br> obrót wokół własnej osi<br> powstanie. |
|---|--|

Walorem powyższego działania jest ćwiczenie orientacji przestrzennej, ćwiczenie koordynacji motoryki dużej z równoczesnym mówieniem tekstu oraz kształtowanie umiejętności natychmiastowego naśladowania obserwacji – wykonywanych przez nauczyciela ruchów.

### Umuzycznienie tekstów literackich (wierszy, opowiadań, lektur)

Forma ta polega na doborze efektów akustycznych i instrumentów perkusyjnych do treści wiersza.

#### *Umuzycznianie wiersza pt. Znaki wiosny Mieczysławy Buczkówniej*

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Dmuchał ciepły wiatr od łąki,      | (wiatr – szelest kartki)               |
| już na gruszy pierwsze pąki!       |  |
| Na jabłonce skrzeczy kawka:        | (skrzeczy – pocieranie pogo)           |
| - Tam pod płótem wzeszła trawka!   |  |
| A na grządce, czy nie słyszysz?    |  |
| Żółte kielki – to irysy!           |  |
| - Słyszę – wróbel jej odwrzaśnie – | (odwrzaśnie – dzwonki wysokie dźwięki) |
| pierwszy fiołek zakwitł właśnie!   |  |
| Strzyżyk z gniazda się wychyla!    |  |
| ... Ja widziałem już motyla!       |  |
| Wszędzie szczebiot, szum wesoly:   | (szum – dzwonki, trójkąt, janczary)    |
| W ulu się zbudziły pszczoły:       | (bzzzzzzzz)                            |
| Jaki ruch i gwar w ogródku!        |  |
| Witaj, Wiosno, żegnaj smutku.      | (tremolo tamburyn)                     |

Redagowanie opowiadań treści pozamuzycznych słuchanych utworów;  
nadawanie tytułów słuchanym utworom

Słuchając utwór na płycie CD **Wiosna A. Vivaldiego** uczniowie z pierwszej klasy szkoły podstawowej układali opowiadania. Poniżej przytoczone będą dwa opowiadania uczniów.

- 1) *Pewnego wiosennego dnia poszedłem ze swoim starszym bratem na spacer do parku. Widzieliśmy tam mnóstwo kolorowych motyli. Potem zatrzymaliśmy się przy budce z lodami. Były one naprawdę pyszne. Nagle zauważyłem swojego kolegę z klasy. Bardzo się ucieszyłem. Wszyscy razem chodziliśmy i podziwialiśmy jak przyroda budzi się do życia.*
- 2) *Wiosna to moja ulubiona pora roku. Drzewa i kwiaty zaczynają kwitnąć. Gdy jest ciepło i słonecznie wychodzę z rodzicami i siostrą do ogrodu. Wtedy bawimy się, bujamy na huśtawce, wąchamy pachnące kwiatki. Jestem wtedy bardzo szczęśliwa i uśmiechnięta. Bardzo lubię wiosnę.<sup>14</sup>*

Opowiadania do muzyki **Łabędź – C. Saint-Saens**

*Uczennica klasy III*

*„Bal łabędzi”*

*W dalekim lesie jest jezioro, a w tym jeziorze odprawia się bal łabędzi. Łabędzie tańczą i tańczą. Nagle jeden z łabędzi przemienia się w przepiękną księżniczkę. Wszystkie łabędzie kłaniają się przed księżniczką. Nagle łabędzie odlatują i zza drzew ukazuje się książę. Książę zakochał się w księżniczce i żyją długo i szczęśliwie.*

*„Przyroda”*

*Przyroda stworzyła piękne kwiaty, mocne drzewa i potężne góry. Lecz czy byłby świat bez żywych istot? Rozmyślała.. Więc stworzyła małe zające, piękne sarny i małe strachliwe myszki.<sup>15</sup>*

Słuchając utwór instrumentalny dzieci próbują nadać tytuł. Utwory dobrane są w taki sposób aby instrumentarium, tempo, agogika odtwarzały, a nawet często naśladowały charakterystyczne odgłosy, zachowanie zwierząt czy sytuacje. *Temat zajęć to „O czym muzyka opowiada”*. Wybrano utwory Bogdana Mazurka - muzyka elektroniczna.

14 A. Mandel, Korelacja formy aktywności muzycznej – śpiew i ćwiczenia mowy z edukacją polonistyczną, praca licencjacka, Włocławek 2018, s. 45-53

15 W. Lamparska, Rozwijanie twórczości literackiej poprzez percepcję muzyki (praca licencjacka), Włocławek 2017, s. 47-48

Studentka zapoznała się z nagraniem każdego utworu i treścią opisów zamieszczonych w książce poświęconej słuchaniu muzyki. Poniżej przykładowe tytuły nadane przez uczniów klasy pierwszej po wysłuchanych utworach:

### **Bogdan Mazurek – Pociąg (muzyka elektroniczna)**

Utwór jednoznacznie „ilustruje moment ruszania z miejsca, rozruch i bieg pociągu. Uwagę zwraca jego konstrukcja: wielopłaszczyznowa struktura i rozwój w czasie. (...) Słyszymy co najmniej dwie płaszczyzny. Pierwsza złożona jest z kilku, wciąż zmieniających się barw i artykulacji – to bieg pociągu (turkot kół, rytmiczne zgrzyty, uderzenia), w drugiej słychać różnego rodzaju gwizdy lokomotywy. W przebiegu utworu, w różnych jego fragmentach, dominuje coraz to inna płaszczyzna. (...) Pociąg rusza z miejsca – rytmiczne, niezbyt szybkie uderzenia i wypuszczanie pary; nabiera rozruchu – uderzenia i zgrzyty; wchodzi w bieg – rytmiczny turkot, łomotanie i na tym tle gwizdy głośne, ciche, na jednej wysokości dźwięku, o linii opadającej, wyżej i niżej brzmiące, zbliżone do tryłów i glissand, pojedyncze lub skupione oraz nakładające się na siebie. (...) bieg pociągu raz słyszalny jest tak, jakbyśmy byli pasażerami, w innych fragmentach – jak byśmy obserwowali jego oddalanie się. (...)Efekt przestrzenności dźwięku możliwy jest do uzyskania w muzyce elektronicznej.<sup>16</sup>

*Oto niektóre tytuły uczniów:* parowóz, dzwonek, ciuchcia, pojazd, bryczka, jadący pociąg, na dworcu.

Większość tytułów była dość poprawna.

### **Bogdan Mazurek – W lodowej krainie (muzyka elektroniczna)**

Jest tu krótka akcja muzyczna. Wykorzystano brzmienie instrumentów dętych drewnianych, strunowych szarpanych i perkusyjnych. Utwór ma charakter tajemniczy, baśniowy.<sup>17</sup>

*Nadane tytuły przez uczniów:* rzeka faluje, pływanie łódką, łowienie ryb, kąpanie się w jeziorze, pływanie w grotach, zbieranie muszelek.

### **Bogdan Mazurek – Rozmowa zegarów (muzyka elektroniczna)**

„Jest to utwór, łatwy w percepcji pod względem ilustracyjności (..) jest tu kilka współgrających płaszczyzn dźwiękowych. Rozpoczyna go i kończy szept przypominający głoski p-sz-cz-u. Akcja, „rozmowa zegarów”, rozwija się stopniowo. Najpierw słychać dyskretne, rytmiczne i dość szybkie cykanie zegara, trwa ono do końca utworu, rozwijając się dynamicznie, wzmagane w regularnych odcinkach czasu przez „instrumenty perkusyjne”. Na tym tle pojawiają się odgłosy zegara” grającego”, początkowo jest to ciche dźwięczne granie, stopniowo rozwija się ono dynamicznie, a okresowo wzmagają

16 M. Przychodzińska, Słuchanie muzyki w klasach 1-3, Warszawa 1988, s. 72-75, 175

17 Por. tamże s. 74

się przez włączanie różnych efektów dźwiękowych. Następnie wchodzi do akcji zegar, którego odgłosy są zbliżone do zgrzytu, efekt ten powtarza się w utworze kilka razy. W pewnym momencie pojawiają się odgłosy pierwszego zegara „mówiącego”, po czym słysząc ich więcej, powstaje jakby zgiełk. Wreszcie zanikają oddzielnie słyszalne głosy, dynamika to nasila się, to ucisza, artykulacja staje się coraz wyraźniejsza. Pod koniec włącza się jeszcze jeden zegar, cykający dość głośno i dźwięcznie. I wreszcie na tym tle słysząc trzykrotne, początkowo ledwo dostrzegalne, potem coraz głośniejsze i wyraźniej artykułowane słowo „ósma”, śpiewane jakby na tercji małej opadającej.”<sup>18</sup>

*Nadane tytuły przez uczniów: zegarek, zepsute zegary, przestrzeń kosmiczna, zaczarowany las.*

### **Camil Saint-Saens – Słoń**

Utwór na kontrabas i fortepian z cyklu Karnawał zwierząt. „Francuski kompozytor epoki romantyzmu naszkicował między innymi muzyczny portret słońca. Ciężkie, duże zwierzę jest scharakteryzowane niskimi dźwiękami kontrabas, jakby niezdarными, granymi w licznych fragmentach utworu ostro, każdy oddzielnie, z odrywaniem smyczka od struny. Ta muzyczna charakterystyka zawiera dowcip: miniatura ma bowiem rytm walca, sugeruje więc, że ciężkie, niezdarne w ruchach zwierzę tańczy ten lekki, salonowy taniec.”<sup>19</sup>

*Nadane tytuły przez uczniów: ciężki sprzęt, wielki niedźwiedź, straszny potwór, ogromny słoń, zmęczone zwierzę.*<sup>20</sup>

Konstrukcja dźwiękowa słuchanych przez uczniów utworów jest tak ułożona, iż często podpowiada tytuł. Wzmacniana jest przez tempo, agogikę i odpowiednio dobrane instrumenty. W utworze „Słoń” melodia grana jest na kontrabasie, największym instrumencie smyczkowym i najniżej brzmącym. Dlatego uczniowie radzą sobie dobrze i dość poprawnie nadają tytuły. Jeżeli nie pokrywają się dokładnie z oryginałem to są dość często o bliskim znaczeniu. Nauczyciel prowadzący takie zajęcia korzysta z nagrań łatwo dostępnych na płytach CD.

Korelacja form aktywności muzycznej z edukacją polonistyczną wpływa na rozwój mowy, umiejętność poprawnego i płynnego czytania oraz wzbogaca słownictwo. Ćwiczenia rytmiczne wpływają na umiejętność podziału słowa na sylaby i głoski. Słuchanie muzyki z kolei rozwija u dzieci wyobraźnię, twórcze myślenie i spójne wyrażanie myśli tworząc opowiadanie.

Edukacja polonistyczna zawiera naukę czytania i pisania. Autorzy pracy z Uniwersytetu w Maryland twierdzą, że język mówiony może być szczególnym rodzajem muzyki.<sup>21</sup> Występuje w tym procesie fonetyzacja, czyli wokalizacja. Jest to

18 Tamże, s. 76

19 Tamże, s. 176

20 Por., A. Mandel, Korelacja formy aktywności muzycznej – śpiew i ćwiczenia mowy z edukacją polonistyczną, praca licencjacka, Włocławek 2018, s. 45-53

21 Por. Music and Elary language acquisition, University of Maryland, College Park (UMCP)

proces wypowiedzania słów podczas czytania. Mamy dwa rodzaje wokalizacji: wewnątrz (subwokalizacja) i zewnętrzna. Wokalizacja zewnętrzna to po prostu wypowiedzanie słów po cichu i poruszanie przy tym wargami. Pozbycie się jej powinno wydawać się łatwe, bo wystarczy albo otworzyć szeroko usta podczas czytania, albo przycisnąć mocno język do podniebienia. Trudniejsza sprawa dotyczy subwokalizacji czyli współpracy rytmu i czytania. Dlatego z nauką piosenek należy łączyć ćwiczenia mowy. Trudniejsze słowa dzielić na sylaby, wyjaśniać ich znaczenie oraz rytmizować z uwzględnieniem tempa, dynamiki i artykulacji. Nauczyciel powinien przejawiać dbałość o kulturę głosu, poprawność językową ze szczególnym uwzględnieniem dykcji. Z tego właśnie powodu nie może mieć jakichkolwiek wad wymowy. Dla małego dziecka, a szczególnie przedszkolaka jest autorytetem i jakoś jego dykcji dziecko powieli.<sup>22</sup>

### 2.2 Korelacja muzyki z edukacją matematyczną

Działania muzyczne związane z edukacją matematyczną obejmują:

- „czasowe ujmowanie stosunków enrytmicznych, gdzie wydziela się makrobity i mikrobity w metrum dwudzielnym i trójdzielnym oraz poczucie pulsu rytmicznego;
- podział wartości nut (wielokrotność, całości, ułamki);
- symbole – znaki graficzne wartości nut oraz znaki pisma nutowego;
- analiza budowy dzieła muzycznego.”<sup>23</sup>

#### Czasowe ujmowanie stosunków enrytmicznych, gdzie wydziela się makrobity i mikrobity w metrum dwudzielnym i trójdzielnym oraz poczucie pulsu rytmicznego

Przed rozpoczęciem pracy z rytmem nauczyciel prowadzi ćwiczenia koordynacji ruchowej. Tym sposobem pojawia przez uczniów odczuwanie ciężaru własnego ciała. Celem takiego działania jest wyrabianie poczucia czasu, przestrzeni i stronności ciała. Rotując ciałem w lewą i prawą stronę przenosi się ciężar z prawej na lewą nogę i odwrotnie. Rotujemy w prawą i lewą stronę.

Rys. 1 Rotacja ciałem



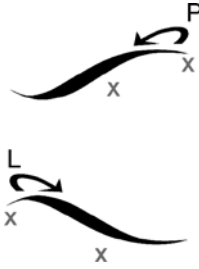
Rotując w prawą i lewą stronę, uderzamy każdą ręką dwa razy o uda - metrum dwudzielne.

22 L. Matuszak, Zbliżenia cywilizacyjne, T. XI, Włocławek 2016

23 L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 14





Rys. 2 Rotacja ciałem i uderzanie dłonią o uda






Tak samo postępujemy w metrum trójdzielnym z tą różnicą, że uderzamy o każde udo trzy razy. Wyraźny obraz przedstawiają poniższe tabele opisujące dokładnie rotację ciała i wykonywanie wartości nut.

Metrum dwudzielne ( $\frac{2}{4}$  i  $\frac{4}{4}$ )

rotujemy	Prawa strona	
uderzamy	X	X
Wypowiadamy (sylaby rytmiczne)	Du	De
wartość nuty		

Metrum trójdzielne ( $\frac{3}{8}$ )

rotacja ciałem	Prawa strona		
uderzanie dłońmi o uda	X	X	X
wartości nut (mikrobity)			
wypowiadamy (sylaby rytmiczne)	Du	Da	Di

Powyższe przykłady<sup>24</sup> pokazują nam zjawisko enrytmii ponieważ w tym samym czasie (rotując w tę samą stronę) jedne wartości wykonujemy dłużej (uderzając dwa razy o udo) a inne krócej (uderzając trzy razy o udo). „Oznacza to, że znaczenie wartości jest takie samo, lecz różny stosunek czasowy”<sup>25</sup>

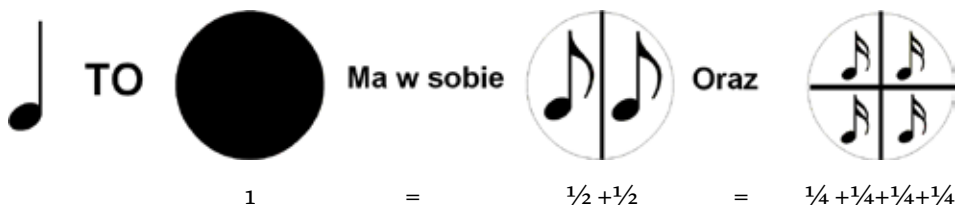
Rotacja ciałem w prawą i lewą stronę jednocześnie rozwija poczucie pulsu.

<sup>24</sup> Tamże s. 74-75

<sup>25</sup> Por. Tamże s. 69

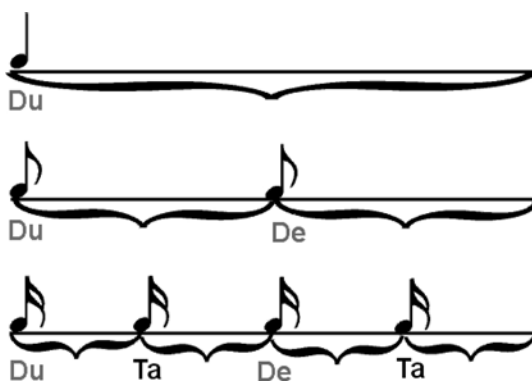
Podział wartości nut (wielokrotność, całości, ułamki)

Rys. 3 Graficzny obraz podziału wartości nut



Przedstawiona kula to immanentny obraz ćwierćnuty. Powierzchnia całej kuli to jedna całość i jest większa niż jej połowa, dlatego ćwierćnuta będzie trwać dłużej niż ósemka czy szesnastka.

Rys. 4 Podział wartości przedstawiony graficznie na osi



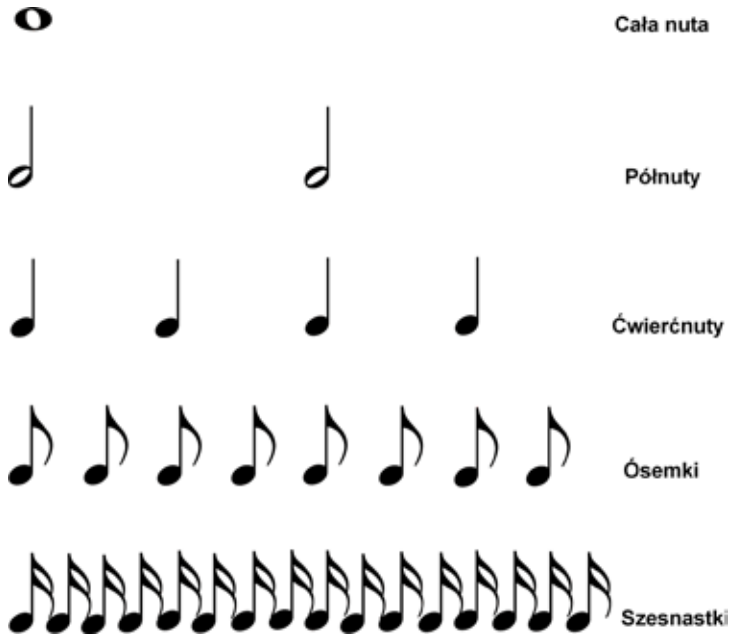
Realizując przebiegi rytmiczne z rotacją ciałem i uderzaniem o uda - mikrobyty uczeń rozumie podział całości i znaczenie ułamka. Rozumie, że całość dzieli się na części czyli ułamki.

Symbole – znaki graficzne wartości nut oraz znaki pisma nutowego


Nauczyciel pracując z rytmem zaznajamia uczniów z symbolem wartości nuty, jej wyglądem i nazewnictwem (rys. 5)<sup>26</sup>. Pracując metodą E. E. Gordona zaznajamia również uczniów z sylabami rytmicznymi. Zależnie od metody nauczyciel prowadząc edukację muzyczną zaznajamia również dzieci z nazwą nuty. Gdy uczniowie mają grać na jakimś instrumencie np. na flecie podłużnym i pracuje metodą absolutną, wówczas


zaznajamia ich z nazwami literowymi nut (rys 7). Natomiast jeśli pracuje metodą relacyjną uczy dzieci nazw solmizacyjnych.

Rys 5. Podział wartości nut i ich nazwy



Gdy w zapisie nutowym występuje wiele drobnych wartości obok siebie, wówczas pojawiają się trudności w percepcji wzrokowej oraz utrudnione jest odniesienie ich do makrobitu. Dlatego przedstawione zostaną ósemki i szesnastki zapisane prościej. Zamiast chorągiewek łączymy je odpowiednią liczbą kresek. Ponieważ ósemka ma jedną chorągiewkę, zatem połączymy dwie ósemki jedną kreską. Szesnastka ma dwie chorągiewki, więc kilka szesnastek połączymy dwiema kreskami.<sup>27</sup>

Dwie ósemki: 

Cztery szesnastki: 

Oprócz symboli wartości nut pojawiają się symbole przerwy w muzyce czyli pauzy. Każda pauza trwa tak długo jak odpowiadająca jej wartość nuty. Tak jak wartość nuty tak i pauza związana jest z przepływem czasu.<sup>28</sup>

<sup>27</sup> Tamże, s. 10

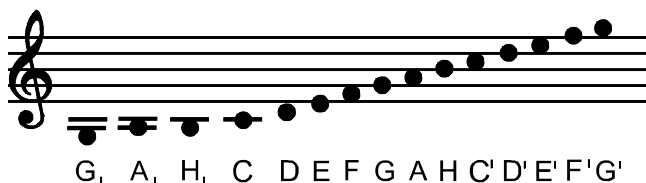
<sup>28</sup> L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s.

Rys. 6 Wartości pauz i odpowiadające im wartości nut.



Uczęć dzieci nazw literowych nut, których znajomość jest potrzebna podczas gry na instrumencie ewentualnie jest przydatna do odczytywania pisma nutowego piosenki gdy nauczyciel pracuje metodą absolutną. Poniżej przedstawiono nazwy literowe nut umieszczone na pięciolinii ze znakiem klucza wiolinowego.<sup>29</sup>

Rys. 7 Nazwy literowe nut



Wielu nauczycieli w Polsce w szkołach ogólnodostępnych pracuje już nowszą metodą nauczania muzyki, metodą E. E. Gordona, metodą relacyjną. Uczęć melodii piosenki śpiewają ją często nazwami solmizacyjnymi nut tak jak przedstawiono na przykładzie poniżej.<sup>30</sup>

<sup>29</sup> Tamże, s. 35

<sup>30</sup> Por. L. Matuszak, Spacerkiem po muzyce, Włocławek 2017, s. 149

M R D T<sub>1</sub> D R M M R R D S<sub>1</sub>

M R D T<sub>1</sub> D R M M R R D S<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

L<sub>1</sub> D T<sub>1</sub> R D S<sub>1</sub> S<sub>1</sub> L<sub>1</sub> D T<sub>1</sub> R

D S<sub>1</sub> S<sub>1</sub> L<sub>1</sub> T<sub>1</sub> T<sub>1</sub> D R R

M R R D D S<sub>1</sub> D D

Dzieci przyswajając sobie wiele symboli w edukacji muzycznej łatwiej rozumieją ich istnienie i potrzebę w matematyce, a następnie w dalszych edukacjach związanych z przedmiotami takimi jak fizyka czy chemia.

### Analiza budowy dzieła muzycznego

Podczas słuchania muzyki uczniowie rozróżniają proste formy muzyczne. Najczęściej jest to forma dwuczęściowa, trzyczęściowa lub rondo. Każdej z części przypisują odpowiednią literą. Gdy druga część bardzo wyraźnie ma zmieniony tryb, rytmikę, melodię czy agogikę to wówczas pierwszą część określa się jako A, a drugą B. W utworze trzyczęściowym pierwsza i ostatnia część jest taka sama i wówczas określa się je jako ABA. Rondo z kolei ma wiele muzycznych zwrotek i stale pojawiający się refren. Opisuje się go literami ABACA.

### 2.3 Korelacja muzyki z edukacją przyrodniczą

Płaszczyzna integracji muzycznej z edukacją przyrodniczą dotyczy zadań społecznych, przyrodniczych i wychowawczych:

- tematyka śpiewanych piosenek;
- folklor (pieśni i tańce ludowe, obrzędy);
- ilustracje muzyczne do treści przyrodniczych (naśladowanie dźwięków przyrody);
- rozróżnianie efektów akustycznych najbliższego otoczenia.

#### Tematyka śpiewanych piosenek

Bloki tematyczne w nauczaniu początkowym związane są z rodziną, klasą szkolną, rówieśnikami, najbliższą okolicą, przyrodą, zwierzętami, zdarzeniami, wycieczkami, świętami, przeżyciami dzieci i obyczajami. Do pracy zgodnie z daną tematyką dobierana jest treść piosenki. Nauczyciel projektując tematyką bloków edukacyjnych związanych z porami roku znajdzie w śpiewniku odpowiednią piosenkę.

- Do tematyki związanej z przeżyciami dzieci nauczyciel dobiera piosenkę pt. Kropelka złotych marzeń, Mój wolny czas;
- Do tematyki o rówieśnikach uczy piosenkę pt. Podajmy sobie ręce, Rap o zasadach, Słoneczko, Dżungla, A ja rosnę, Bo co może mały człowiek;
- Do każdej pory roku nauczyciel znajdzie piosenkę i tak:
  - Jesień: Jarzębina, Jesień, jesieniucha, W listopadzie, Złota jesień plony niesie
  - Zima: Jadzie Pani Zima, Przygody bałwanków
  - Wiosna: Marzec, Przyszła Pani Wiosna, Dziś pierwszy kwietnia;
- Święta w szkole to Dzień nauczyciela, Boże narodzenie, Wielkanoc i o tej tematyce nauczyciel może śpiewać takie piosenki jak: Nauczyciel ma swój dzień, Mikołaj, Choineczko, choineczko, Śmigus;
- Tematykę związaną z rodziną przybliży piosenka pt. Rodzinny portrecik;
- Szacunek do zwierząt wyraża piosenka pt, Domowa piosenka;
- Świat i nasza ojczyzna: Świat woła o pomoc, Podwórko pod chmurką, To nasza ojczyzna.

Z bogatej literatury muzycznej w śpiewniku nauczyciel dokonuje sam wyboru i uczy te, które aktualnie pasują do tematu bloku edukacyjnego. Przykładowe piosenki pochodzą z Elementarza XXI wieku dla klasy 2.

#### Folklor (pieśni i tańce ludowe, obrzędy)

Uprawianie rodzimej muzyki ludowej pozwala poznać dzieciom związki muzyki z językiem. Tekst tych piosenek często odzwierciedla obraz zanikającego już świata ale bywa też, że odnosi się czasem do znanego i bliskiego jak tematyka przyrody, krajobrazu

czy pory roku. Wiele tekstów pieśni ludowych ma charakter uniwersalny, a nawet ponadczasowy.

„W niektórych pieśniach zachowały się jednak teksty nieciekawe. Można zatem: wymienić je na inne ludowe, dbając by ich treść pasowała do melodii, albo próbować tworzyć teksty własne. (...) Wreszcie kwestia gwary. Spośród wielu pięknych gwar polskich tylko niektóre zachowały do dziś swą żywotność. Pielęgnować je powinni przede wszystkim ci, którzy mogą w swym środowisku uczyć się zarówno słów i znaczeń jak i brzemienia regionalnej mowy.”<sup>31</sup> Najpełniejszy obraz folkloru znajduje się w obrzędach do dziś inscenizowanych w szkole, odgrywanych jako widowiska. Takie działania stanowią o atrakcyjności i trwałości. Folklor mieści w sobie bogactwo treści wychowawczych spełniając funkcję społeczno-integrującą. Ważne jest zasygnalizowanie wpływu folkloru na niektóre działa muzyki profesjonalnej szczególnie u takich kompozytorów jak Fryderyk Chopin, Stanisław Moniuszko, Witold Lutosławski czy Krzysztof Penderecki. Rytm tańców ludowych – polonezów, mazurków, i oberków znajdujemy w twórczości polskich kompozytorów między innymi u K. Kurpińskiego, M. K. Ogińskiego czy F. Chopina. Poważna muzyka współczesna też niejednokrotnie nawiązuje do folkloru i nie tylko polskiego. W każdym kraju można zauważyć wpływ rodzimego folkloru na muzykę poważną i nie tylko. W naszym kraju do dziś dzieci mają szansę poznać oprócz pieśni i tańca ludowego stroje ludowe, które na swych występach przybliżają Państwowe Zespoły Pieśni i Tańca Mazowsze i Śląsk.

W śpiewniku dla dzieci klasy drugiej<sup>32</sup> znajdziemy również piosenki ludowe jak: W deszczowych kropkach, Płynie Wisła płynie.

#### Ilustracje muzyczne do treści przyrodniczych (naśladowanie dźwięków przyrody)

Świat jest pełen dźwięków, a wiele z nich znalazło swoje odbicie w muzyce. Najślawniejszym „odgłosem natury” w salach koncertowych jest **Lot trzmiela – Mikołaja Rimskiego-Korsakowa w Bajce o carze Saltanie**. Lot tego owada naśladuje grą orkiestra. To orkiestrowe wykonanie zyskało wielką popularność jako samodzielny utwór, którym popisywano się na rozmaitych instrumentach. W gruncie rzeczy chodzi w nim przede wszystkim o to, by grać możliwie jak najszybciej. Najszybszym skrzypkiem który wykonał *Lot trzmiela* okazał się David Garrett. Bicie rekordów nie sprzyja muzykowaniu ale pozwala podziwiać imponującą sprawność techniczną wirtuozów.

Dzieciom przedszkolnym przybliżyć życie owadów na łące połączone często z wycieczką. Aby rozbudzić ich wrażliwość warto posłuchać utworu pt. **Marsz koników polnych Sergiusza Prokofiewa**, a po wysłuchaniu zrobić inscenizację. Na tle muzyki

31 K. Dadak-Kozicka, Śpiewajże mi jako umiesz, Warszawa 1992, s. 12

32 Por., Elementarz XXI wieku, klasa 2, Warszawa 2016

można snuć następujące opowiadanie: „*lekkie i zwiewne koniki polne maszerują łąką. W pewnym momencie dołącz się do ich marszu jeszcze jeden konik, znacznie od nich większy, grubszy i cięższy (niskie dźwięki basu) – część A. Koniki stają, bo muzyka do marszu zmieniła się – część B. Zaczynają tańczyć w kole, wykonując różne figury. Za chwilę największy konik przyłącza się również do ich tańca, ale zmęczony, zostawia roztańczonych towarzyszy i podskakuje samotnie tylko w jednym miejscu. Muzyka znów się zmienia i koniki zaczynają maszerować – część końcowa A. Czy ten duży dopędzi ich i pójdzie z nimi w takt muzyki? (tak).*”<sup>33</sup>

Ciekawy jest również utwór na skrzypce o budowie 3 częściowej ABA. „*W skrajnych częściach melodia skrzypiec – na początku dźwięki położone blisko siebie (sekundy), następnie większe odległości i pasaże, wykonywane legato – sugeruje lot pszczoły. W środkowej części zastosowana technika smyczkowania daje efekt brzęczenia pszczoły, jakby pozostającej w miejscu. Ten krótki utwór ukazuje duże możliwości techniczno-brzmieniowe skrzypiec.*”<sup>34</sup> Utwór ten nie tylko związany jest tematyką przyrodniczą ale ukazuje różnorodną technikę gry na skrzypcach dlatego tak ściśle koreluje z muzyką i przyrodą.

Dźwięki jakie wydają zwierzęta można przybliżyć dzieciom z programów zamieszczonych w internecie korzystając z tablicy interaktywnej na stronie <https://www.youtube.com/watch?v=UFD7kopZsJM>.

Dźwięki natury pomagają ludziom poczuć się lepiej, lepiej spać, lepiej żyć.

#### **2.4 Korelacja muzyki z edukacją plastyczną**

Płaszczyzny tej integracji obejmują:

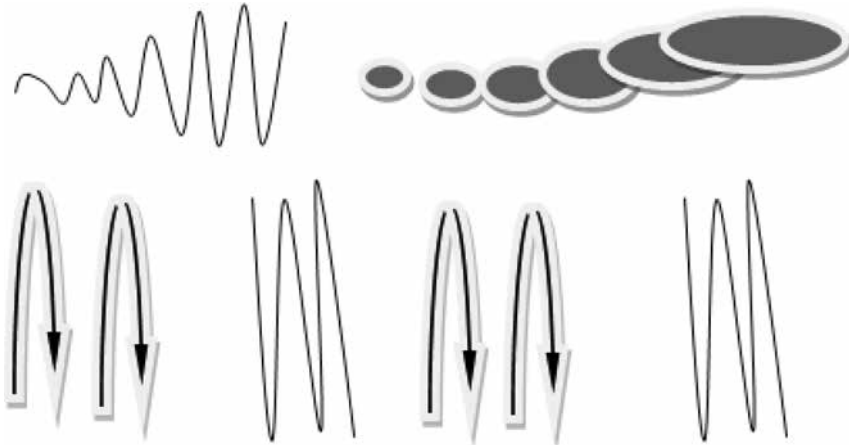
- ekspresja plastyczna słuchanych dzieł muzycznych, np. tworzenie plastycznej partytury;
- przedstawianie różnorodnymi technikami plastycznymi po wysłuchaniu utworu muzycznego takich elementów muzyki, jak: melodia (jej kierunek), rytm (zróżnicowany przebieg rytmiczny), tempo (zmiana szybkości), dynamika (zróżnicowanie głośności), agogika (sposób wykonania), barwa (nastrój)
- realizacja różnorodnymi technikami plastycznymi percypowanych utworów muzycznych (muzyka programowa).

33 M. Przychodzińska, *Słuchanie muzyki w klasach 1-3*, Warszawa 1988, s. 90

34 Tamże, s. 96



Ekspresja plastyczna słuchanych dzieł muzycznych, np. tworzenie plastycznej partytury  
 Partyturę plastyczną możemy tworzyć mając na uwadze różne elementy muzyki np. dynamikę. Słuchając utwór pt. **W grocie króla gór z suit y Peer Gynt Edwarda Griega**. Uczniowie malują partyturę dynamiki np.



legenda

Mniejsze znaki określają dynamikę piano – cicho, natomiast większe dynamikę forte – głośno. Poniższy obraz przedstawia dynamikę rosnącą od piano do forte.



tamburyn



Glissando na dzwonekach



Tupanie nogami coraz głośniej



trójkąt

Inną partyturą plastyczną może być przedstawienie ruchu wykonywanego podczas słuchania utworu **J. Brahms – Taniec węgierski nr 1** wg Batii Strauss. Uczniowie naśladują ruchy trzymając szyfonowe chusty.<sup>35</sup>



A – chodzimy po sali w różnych kierunkach i wykonujemy ruchy chustą wg podanej grafiki

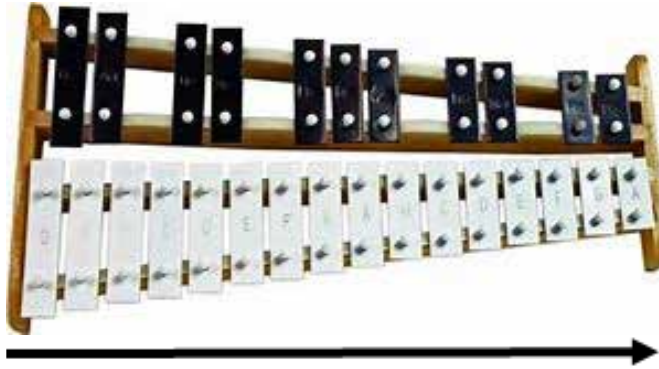
B – tworzymy koło, ruch chustą do środka i na zewnątrz koła

A – powtarzamy część pierwszą. Na zakończenie stajemy i unosimy ręce w górę.

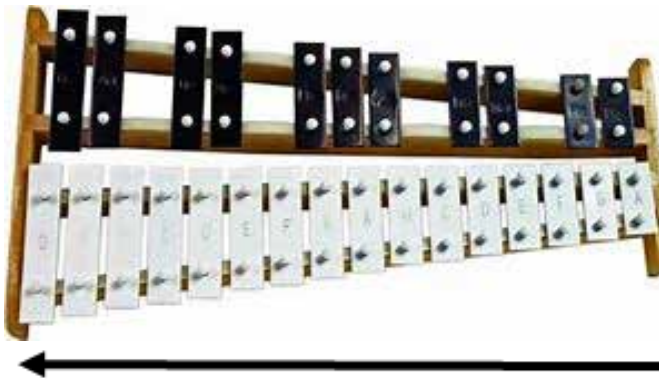
Przedstawianie różnorodnymi technikami plastycznymi po wysłuchaniu utworu muzycznego takich elementów muzyki, jak: melodia (jej kierunek), rytm (zróznicowany przebieg rytmiczny), tempo (zmiana szybkości), dynamika (zróznicowanie głośności), agogika (sposób wykonania), barwa (nastrój)

#### • melodia

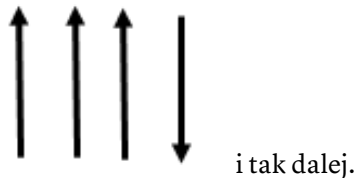
- a) Pracując w różny sposób z melodią uczyliśmy dzieci rozróżniać dźwięki wyższe i niższe. Na początku słuchając utwór **Bułeczka z masłem W. A. Mozarta** mogliśmy akompaniować na dzwoneczkach, a następnie z pamięci namalować kierunek melodii. Nauczyciel przy pierwszym spotkaniu z dzwoneczkami uświadamia dzieciom w którym kierunku należy pałką uderzać w dzwoneczki aby usłyszeć melodię wznoszącą.



Kierunek strzałki ukazuje drogę płynnego przejścia pałeczką po kolejnych białych sztabkach w górę.



Tu z kolei kierunek strzałki ukazuje kierunek linii melodycznej opadającej. Uczniowie słuchając utwór malują partyturkę kierunku linii melodycznej. Kierunek linii melodycznej wznoszący rysują strzałkę w górę natomiast opadający zaznaczają strzałkę w dół np.



Malują również kierunek linii melodycznej śpiewanej piosenki pod postacią koralu.

b) Nauczyciel śpiewa fragment melodii piosenki sylabą „pam” i rysuje ją w postaci koralików na tablicy, a uczniowie słuchają.

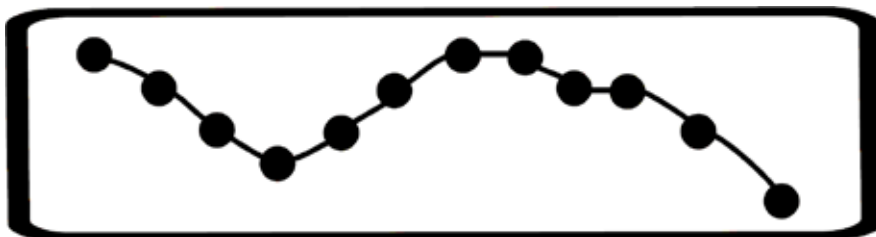


Powtarza jeszcze raz tę samą melodię i nawleka koraliki na sznurek.



Śpiewając po raz wtóry pokazuje na tablicy palcem poszczególne dźwięki zapisane w postaci koralików.

Uczniowie otrzymują tabliczki melodyczne wykonane przez nauczyciela. Na kartce papieru naklejone są koraliki z plasteliny i łączone kolorową nitką (najlepszy kordonek). Kartka włożona jest w koszulkę aby podczas ćwiczeń uczniowie jej nie zniszczyli.



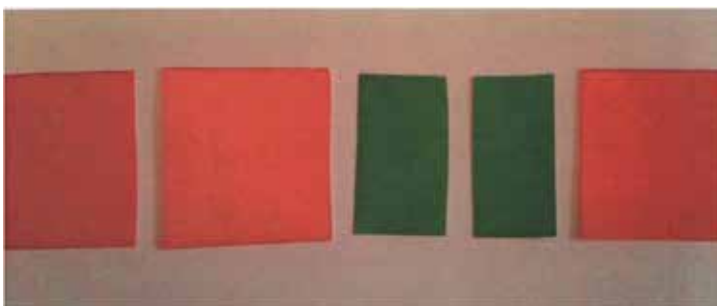
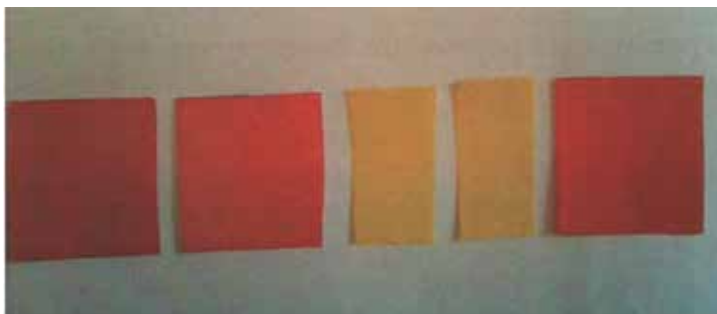
Wówczas ponownie sam śpiewa melodię i prosi aby słuchacze wodzili palcami po koralikach. Wielokrotnie powtarzając takie ćwiczenia z melodią po pewnym czasie sprawdzamy jak sobie sami poradzą z malowaniem melodii po wysłuchaniu utworu z płyty CD.

Uczniowie samodzielnie zapisują pierwszą frazę melodii „Śmierć Azy” – E. Griega poprzez naklejanie kuleczek z plasteliny na kartce papieru i poszczególne dźwięki łączą kolorową nitką.<sup>36</sup>

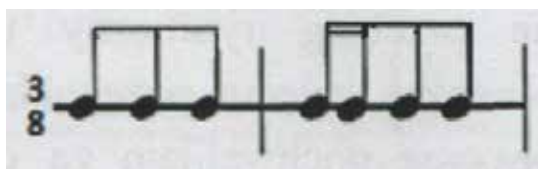
36 E. Zagrebska, Percepcja muzyki wyrażana technikami plastycznymi (praca licencjacka), Włocławek 2017, s. 38



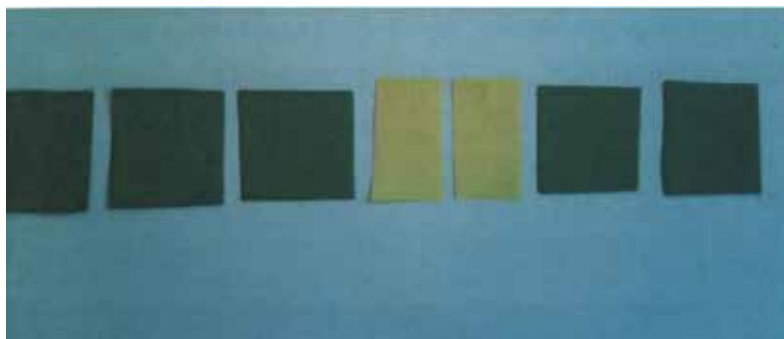
Grupa rytmiczna ułożona za pomocą figur geometrycznych:



Uczniowie układali również przebieg rytmiczny charakterystycznej grupy po wysłuchaniu Mazura z op. Halka Stanisława Moniuszki.



Grupa rytmiczna ułożona za pomocą figur geometrycznych:



Rytm można przedstawić inaczej wykorzystując stemple ziemniaczane wycinane foremką do ciasta. Uczniowie słuchając nagrania z płyty CD **Poloneza B-dur nr 12 F. Chopina** malują stemple farbą plakatową i odciskają je na papierze w tempie muzyki. Do analizy wybrano pracę Kacpra na której uwidocznione zostało silne poczucie przeplatania się inspiracji muzycznych i plastycznych. Stemple są rozmieszczone w równych rzędach. Kształty stempli są czytelne – można rozróżnić sześć różnych kształtów. Poza tym praca jest staranna i estetyczna.<sup>38</sup>



#### • tempo

to szybkość wykonywanego utworu.<sup>39</sup> Aby rozróżnić poszczególne rodzaje tempa, najlepszym sposobem jest jego realizacja ciałem, a następnie namalowanie według własnego odczucia. Działanie takie to **słuchanie analityczne** polegające na percepcji brzmienia poszczególnych instrumentów orkiestry, rozpoznawanie metrum w utworze, barwy głosów ludzkich (sopran, alt, tenor, bas), a także określanie tempa i dynamiki utworu.<sup>40</sup>

Studentki pracując z uczniami na początku zapoznały ich z rodzajami tempa, a następnie zaprosiły do działania.

#### Rodzaje tempa

- Tempo powolne – largo, lento, adagio (wym. adadzio)

Przebieg działań:

38 E. Politowska, Wpływ muzyki na rozwój wyobraźni dziecka, Włocławek 2018, s. 42

39 J. Habela, Słownik muzyczny, Kraków 1988, s. 197

40 L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 93

Malujemy muzykę słuchanego utworu – **J. S. Bach „Siciliana”** – całym ciałem osobno i w parach. Można malować melodię chustą szyfonową, lub w parach gdzie jedna osoba gra rolę lustra, a druga się w nim przegląda. Osoba przeglądająca się w lustrze powtarza identyczne ruchy osoby grającej rolę lustra.

- Tempo umiarkowane – andante, moderato

Przebieg działań:

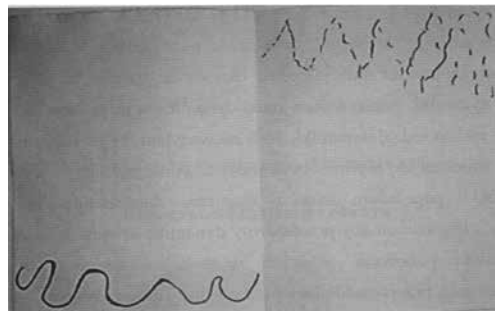
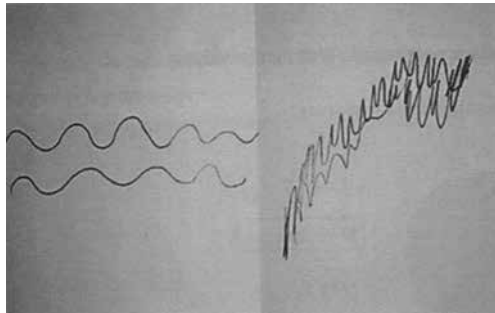
Słuchając utwór, zastanawiamy się, do czego muzyka nas zaprasza. Ponieważ muzyka zaprasza nas do maszerowania, zatem będziemy maszerować podczas jej trwania – **S. Prokofiew „Marsz” z opery „Miłość do trzech pomarańczy”**.

- Tempo szybkie – allegro, vivace (wym. wiwacze), presto

Przebieg działań:

Słuchając utwór, poruszamy się po sali według uznania – **A. Chaczaturian „Taniec z szablami”**.<sup>41</sup>

Następnie uczniowie po wysłuchaniu dwóch utworów **Siciliana i Badinerie J. S. Bacha** dzieląc kartkę na połowę mieli przedstawić ich tempo według własnego pomysłu. Wszyscy w 100% rozpoznali tempo w utworach.<sup>42</sup>



41 L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 93

42 E. Zagrabaska, op. cit. s. 34



## • Dynamika

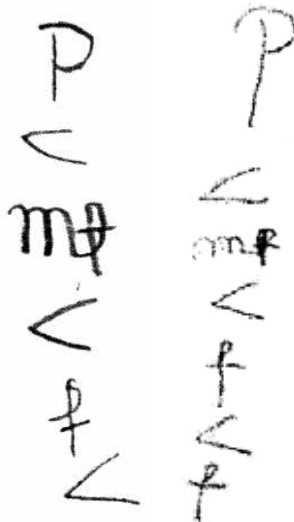
to siła dźwięku. Określają ją znaki dynamiczne<sup>43</sup>.

*„Istotnym elementem dynamiki są nagłe, gwałtowne wyładowania dynamiczne zwane sforzato (czyt, sforcato), oraz ich przeciwieństwo – pauzy. (...) Dynamika utworu muzycznego, w sensie jego głośności, jest zjawiskiem złożonym i charakteryzującym się brakiem stałości. Żaden utwór muzyczny nie posiada z góry określonej, bezwzględnej zawartości dynamicznej. Stosowane przez kompozytorów oznaczenia mają charakter relatywny, a realizacja może proporcje natężeń dynamicznych traktować z dużą swobodą.”<sup>44</sup>*

Poniżej przedstawiono przebieg działań prowadzonych przez studentkę w ramach zajęć z zakresu badań do pracy licencjackiej.

- Na tablicy są wypisane znaki dynamiczne: **p** – piano – cicho; **mf** – mezzo forte (wym. meco-forte) – średnio głośno; **f** – forte – głośno; < – crescendo (wym. krescendo) – coraz głośniej; > – diminuendo – coraz ciszej;
- Słuchając utwór **E. Griga „W grocie króla gór” z suity „Peer Gynt”**, uczniowie wypisują na kartce znaki dynamiczne, które według nich pojawiły się w słuchanym utworze.<sup>45</sup>

Oto prace dwóch uczniów z wielu prawidłowych.



43 L. Matuszak op. cit. s. 54

44 T. Natanson, Wstęp do nauki muzykoterapii, Gdańsk 1979, s. 141-142

45 K. Trybulska, Rozwój wyobraźni poprzez percepcję muzyki, (praca licencjacka), Włocławek 2018, s. 18

## • barwa

Barwa jest wynikiem pewnych zjawisk akustycznych. Jako element dzieła muzycznego „odnosi się do obiektywnie i subiektywnie obserwowanych zjawisk wynikających już nie tylko z walorów barwnych poszczególnych dźwięków, ale też z ich skomplikowanych następstw i współbrzmień. Barwa w odniesieniu do utworu muzycznego zależna będzie od harmoniki, instrumentacji, w pewnej mierze od podłoża tonalnego, agogiki, artykulacji. Sposób użycia i koordynacji tych elementów ma wpływ zarówno na obiektywną barwę brzmienia utworu, jak też na subiektywne odczucie tej barwy przez odbiorcę.”<sup>46</sup>

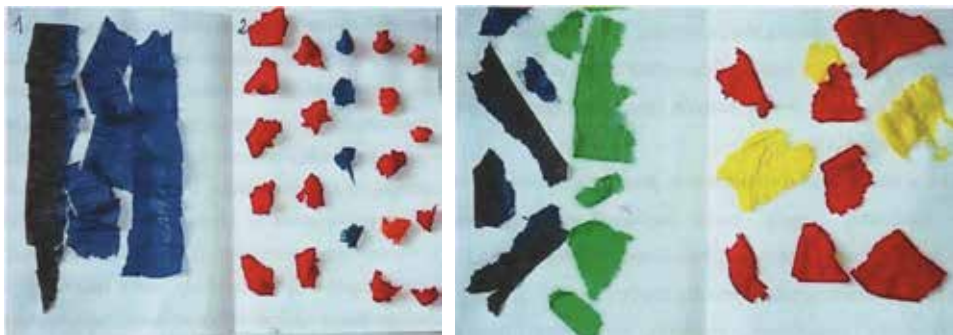
Barwę utworu określa ilość, rodzaj instrumentów, a także jakość i natężenie dźwięku. Barwa określa nastrój utworu.<sup>47</sup>

Poniżej opisany został przebieg pracy studentek, które prowadziły zajęcia z uczniami w ramach pisania pracy licencjackiej.

Przebieg działań:

Uczniowie słuchają dwóch utworów: **M. Musorgskiego „Bydło”** i **„Taniec kurcząt w skorupkach”** z cyklu **„Obrazki z wystawy**. Utwór „Bydło” rozpoczyna się powolnymi, ciężkimi, mrocznymi dźwiękami instrumentów gdzie główną melodię gra róg. W dalszej części utworu muzyka staje się dramatyczna, grana jest głośno (forte). W kolejnej części muzyka uspokaja się, jest odrobinę głośniejsza i znowu pojawia się dźwięk rogu. Natomiast „Taniec kurcząt w skorupkach” wykonują instrumenty dęte drewniane. Utwór barwny, wesoły, szybki. W części środkowej pojawiają się tryle wysokich dźwięków przypominających świergot kurcząt.<sup>48</sup>

Technika plastyczna to wydzieranka z bibuły i naklejana na kartce. Uczniowie doskonale dobrali barwy do nastrojów obydwu utworów.<sup>49</sup>



46 T. Natanson, op. cit., Gdańsk 1979, s. 157

47 L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 82

48 Por. E. Lipska, M. Przychodzińska, Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka, Warszawa 1991, s. 227-234

49 E. Zagrabaska, op. cit., s. 27

Inna studentka<sup>50</sup> ten sam temat zrealizowała przy pomocy malowania kredką mandali. Uczniowie słuchali utwory w odwrotnej kolejności. Oto ich wytwory.



Realizacja różnorodnymi technikami plastycznymi percypowanych utworów muzycznych (muzyka programowa)

**Słuchanie programowo-interpretacyjne** polega na interpretowaniu treści muzycznej za pomocą fabuły pozamuzycznej. Poza tym słuchając muzyki, uczniowie mogą nadawać tytuły poszczególnym utworom lub wyrażać ją w formie plastycznej.<sup>51</sup>

*Do pracy z uczniami studentki wybrały kilka utworów, Do najciekawszych należą Cztery pory roku A. Vivaldiego, Słoń C. Saint-Saens'a, „Ptaszarnia” z suity Karnawał Zwierząt – C. Saint-Saens'a oraz Światło księżycy – C. Debussyego.*

- a) Koncert A. Vivaldiego charakteryzuje wielka ilość efektów onomatopeicznych - naśladowanie brzmieniem dźwięków natury. Słuchając podziwiać należy pomysłowość muzyczno-ilustracyjną kompozytora oraz konstrukcję formalną. Koncerty „Cztery pory roku” Vivaldiego w XIX wieku poprzedzały komentarze literackie nieznanego autora. Każdą część poprzedził on kunsztownymi sonetami barwnie opisując krajobraz danej pory roku.

## Wiosna

Koncert nr 1 E-dur „Wiosna”.

*Radosne tutti otwiera I część (Allegro): „Wiosna nadeszła już” ogłasza odpowiedni cytat z sonetu, a w muzyce słycać śpiew ptaków (tryle i staccata z solowych skrzypiec), szmer*

50 S. Rutkowska, Rozwój wyobraźni muzycznej poprzez percepcję elementów muzyki z wykorzystaniem technik plastycznych, (praca licencjacka), Włocławek 2017, s. 43

51 L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 93

wody i powiew wiatru (szesnastkowe linie skrzypiec). Po krótkiej burzy z grzmotami (tremolo smyczków) i błyskawicami (szybkie pasaży i figuracje) powraca pogodny nastrój.

Utrzymana w prostej formie pieśń części II (Largo) ukazuje pastoralną scenę- spoczywającego na ukwieconej łące pasterza „z wiernym psem u boku” (imitujące „szczekanie” altówki).

Część III (Allegro) o charakterze siciliany to radosny Taniec wiejski, w którym biorą udział także nimfy; z orkiestry dochodzą dźwięki dud i fujarki.

## Lato

Koncert nr 2 g-moll „Lato”.

W części I (Allegro) maluje kompozytor podobną jak w pierwszym ogniwie poprzedniego Koncertu scenę, lecz rozgrywającą się w obezwładniającej atmosferze skwarne letniego dnia: znowu odzywają się głosy ptaków (kukułki, turkawki, szczygła), znowu zrywa się lekki wiatr (wysokie smyczki) i znowu nadciąga nawałnica, wśród której daje się słyszeć płacz przestraszonego chłopca (żałosna melodia solowych skrzypiec).

II część (Adiego e piano- Presto e forte) nie przynosi jednak tym razem uspokojenia. Najpierw zmęczonych wieśniaków nękają dokuczliwe muchy i insekty (solowy śpiew skrzypiec, z uporczywym towarzyszeniem punktowanych grup szesnastkowych), a potem gromadzą się znowu nad ich głowami złowrogie chmury (szybko powtarzane szesnastki), które w – III części (Presto) niszczą gradem „kukurydzę i dumnie wyprostowane zboże”.

Jednolicie dramatyczny nastrój tego obrazu osiąga kompozytor takimi muzyczno-technicznymi środkami, jak : tremolo, szybkie pochody gamowe, łamane akordy, niespokojne figury basowe czy wirtuozowskie efekty Solowych skrzypiec.

## Jesień

Koncert nr 3 F-dur „Jesień”.

I część (Allegro) przedstawia chłopską zabawę z wesołymi tańcami: „Tańcami i śpiewem świecą wieśniacy radość ze szczęśliwych zbiorów” – mówią słowa sonetu. Ale w dwóch solowych epizodach przedstawia Vivaldi dowcipnie również tych, co przebrali miarkę w picciu (rozłożone na niemal trzy oktawy akordy, trzydziestodwójkowe biegniki, grupy szesnastkowych triolek) i wreszcie zasypiają (coraz powolniejsze solo skrzypiec wygasa w fermacie).

Sen pijanych- taki tytuł nosi II część (Adiego molto), która jest w istocie pozbawionym elementów ilustracyjnych nastrojowym pejzażem nocnym (partia violino principale wtopiona jest tu w migotliwe brzmienie całego zespołu). Myśliwskie fanfary otwierają Finał (Allegro) – Polowanie, którego etapy znaczą sola skrzypcowe, a zakończenie zwiastuje powracające w tanecznym wigorem ritornello.

## Zima

Koncert nr 4 f-moll „Zima”.

Ritornel I część (Allegro non molto) symbolizuje trzaskający mróz (monotonne staccato

*smyczków i tryle solowych skrzypiec), zaś bardzo realistyczne dźwiękowo epizody solowe obrazują kolejno: dojmujący wiatr. „zagrzewanie się biegiem i przytupywaniem”, a nawet „szczękanie zębami” (nawarstwiające się ósemki altówek, szesnastki ripienistów i wykonywane w podwójnych chwytach trzydziestodwójki solowych skrzypiec).*

*Pożądany, „ciepły” kontrast przynosi II części (Lagro), której muzyka mówi o tym, jak miłe są chwile spędzone w zaciszu domowym przy kominku (śpiewana melodia solowych skrzypiec wraz z altówkami), kiedy na dworze pada (pizzicato ripienistów).<sup>52</sup>*

Uczniowie po wysłuchaniu koncertów prace swoje malowali farbami plakatowymi.<sup>53</sup>

### Wiosna



Po wysłuchaniu utworu dziewczynka z klasy trzeciej stworzyła kompozycję rytmiczną w której przeważa kolor żółty. Pozostałe kolory czerwień i pomarańcz są również żywe i radosne co sprawia, że ta praca budzi u odbiorcy pozytywne uczucia, uczucie radości. Te właśnie uczucia budzą się w nas gdy zauważamy budzącą się przyrodę ze snu zimowego.

52 [https://siaga.pl/tekst/48509-49-cztery\\_pory\\_roku\\_vivaldi](https://siaga.pl/tekst/48509-49-cztery_pory_roku_vivaldi) z dnia 04.08.2018

53 E. Politowska, op. cit. Włocławek 2018, s.25

### Lato



Malując plażę i morze uczennica użyła jasnych kolorów i wypełniła nimi całą kartkę. Pobudziła mocno swoją wyobraźnię malując palmy, muszelki i parasole.

### Jesień



Praca inspirowana utworem przedstawia kolorowy las. Chłopiec użył kolorów jesieni: zielony, czerwony, pomarańczowy, złoty i żółty. Praca jest bardzo kolorowa i staranna.

### Zima



Ania malując Zimę nie tylko przedstawiła jej atrybuty ale też nadała ruch. Wyraźnie widać ruch wiatru i zawiei śnieżnej przez którą przedziera się bałwan z fioletowymi guzikami.

- b) Zadaniem uczniów było wykonanie pracy plastycznej farbami plakatowymi z dodatkiem pasty do zębów oraz nadanie własnego tytułu słuchanemu utworowi. Studentka włączyła płytę z nagraniem<sup>54</sup> **G. Saint-Saens'a – „Słoń”**

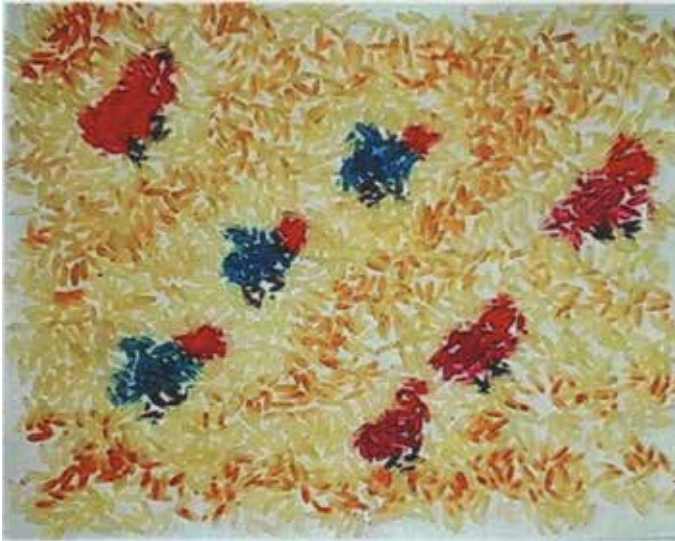


54 E. Zagrabaska, op. cit., Włocławek 2018, s. 31



- c) Po wysłuchaniu utworu „Ptaszarnia” z suity **Karnawał Zwierząt** – C. Saint-Saens **uczniowie** mieli zastanowić się o czym muzyka opowiada, nadać własny tytuł i wykonać obraz za pomocą ryżu, kleju i farb. Utwór o barwnym instrumentarium gdzie słychać smyczki, fortepian i flet. Tak samo barwne są wytwory dzieci.<sup>55</sup>

Tytuł: Wesołe ptaszki



Tytuł: Koliber



---

55 Tamże, s. 29

d) Ostatnim wysłuchanym utworem było **Światło księżyc** C. Debussyego. Techniką plastyczną była wydzieranka. Uczniowie otrzymali blok techniczny, kolorowy papier, wycinanki, gazety i klej. Zadaniem było wydzierać kawałki z otrzymanego papieru i przyklejać na kartkę tworząc własną kompozycję. Poniższy obraz Ala zatytułowała Noc.



Wszystkie prezentowane prace wykonali uczniowie realizując zajęcia ze studentami Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej we Włocławku.

Pamiętać należy, iż pobudzona wyobraźnia to rozwój cywilizacyjny.

### *2.5 Korelacja muzyki z edukacją techniczną*

Zadania związane z tą edukacją dotyczą tworzenia prostych instrumentów perkusyjnych w oparciu o literaturę przedmiotu. Przykłady znajdziemy w książce Urszuli Nachtman-Smoczyńskiej. Jeżeli braknie pomysłów wiele przykładów można znaleźć w internecie<sup>56</sup>. Oto niektóre z nich:

56 <http://figlujemy.blogspot.com/2015/10/10-instrumentow-domowej-roboty.html>

### Bęben z pałeczkami

Dużą puszkę po ciastkach ozdabiamy np. oklejamy tkaniną. Za pomocą ostrego szpikulca lub wiertarki wykonujemy dwie dziurki a następnie przewlekamy przez nie sznurek. Na kredki wkręcamy korki po winie i ozdabiamy taśmą.



oryginalny wygląda tak

### Grzechotka

Tekturową rolkę zaklejamy taśmą z jednej strony. Następnie nasypujemy nasiona (np. groszek, ryż, kaszę) i zaklejamy z drugiej strony. Całość ozdabiamy.



### Marakasy z łyżek

Do jajka niespodzianki wsympujemy nasiona. Między dwie łyżki wkładamy jajo, całość oklejamy ozdobną taśmą.



zastąpią



Wszystko zależy od naszej wyobraźni.

## 2.6 *Płaszczyzny integracji muzyki z edukacją zdrowotną*

- usprawnianie artykulatorów mowy przez naukę prawidłowego oddychania, realizowania ćwiczeń emisyjnych z wykorzystaniem melodii piosenek, w trakcie realizacji formy aktywności muzycznej – śpiew i ćwiczenia mowy;
- prawidłowa postawa podczas śpiewu – ułożenie kręgosłupa;
- kształtowanie cech motorycznych i psychomotorycznych przez realizacje ruchem różnorodnych przebiegów rytmicznych, z poczuciem ciężaru własnego ciała i przestrzeni;
- gra na flecie prostym – poszerzanie pojemności płuc, umiejętność gospodarowania oddechem;
- inscenizowanie ruchem słuchanych dzieł muzycznych;
- tańce ludowe.<sup>57</sup>

Muzyczna edukacja przedszkolna i szkolna w klasach początkowych winna sprzyjać rozwojowi osobowości dziecka. Nauczyciel powinien zdawać sobie sprawę, że działania muzyczne wydatnie przyczyniają się do rozwijania procesów poznawczych. Kontakty z muzyką uczą spostrzegania, wzbogacają wyobraźnię, rozwijają pamięć i myślenie, wydłużają koncentrację uwagi oraz wpływają na kształtowanie postaw i woli człowieka. Muzyka działa pobudzająco na intelekt i ułatwia wysiłki twórcze w wielu dziedzinach. Na początku oddziałuje na dziecko bez udziału jego świadomości, wywołując różne reakcje, takie jak: uderzanie, rzucanie, kołysanie się, radość, śmiech, zaduma. Muzyka przemawia do dziecka bez słów i wnika w głąb jego osobowości. Oddziałuje na jego psychikę. Zaprasza to do uczestniczenia w działaniu. Dlatego małe dzieci chętnie śpiewają, a nawet same tworzą własne wyliczanki i śpiewanki. Edukacja zintegrowana daje wiele korzyści w procesie nauczania i uczenia się, dlatego tak ważne jest aby nauczyciel nauczania początkowego posiadał wysokie kompetencje. Powinien posiadać praktyczne umiejętności muzyczne. Polegają one na umiejętnościach takich jak: śpiewanie piosenek poprzednio odczytanych z zapisu nutowego, budowanie gam i rozpoznawanie ich w piosenkach, granie na instrumencie itp. Nauczyciel powinien posiadać umiejętności w zakresie realizacji form aktywności muzycznej. Nie wolno również zapomnieć, że dla dziecka ruch jest *„naturalną formą ekspresji i przyczynia się do ogólnego rozwoju dziecka oraz jego muzykalności. Rozwija zdolność koncentracji uwagi oraz orientację w przestrzeni i pamięć. Dzięki procesom pobudzania i hamowania ruch przy muzyce rozwija dyscyplinę wewnętrzną oraz wdraża do współdziałania w grupie, co ma ogromne znaczenie wychowawcze. Realizowanie układów przestrzennych wpływa na korelację ruchów rąk i nóg. Ruch przy muzyce wprowadza do zajęć szkolonych zabawę, która sprzyja rozwojowi*

---

<sup>57</sup> L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 14-15

wrażliwości na zjawiska muzyczne. Treści zawarte w tych ćwiczeniach to uwrażliwienie na elementy muzyki, zabawy ze śpiewem, układy taneczne i improwizacja ruchowa. Ważne jest przygotowanie przez nauczyciela do ćwiczeń odpowiedniej przestrzeni w przewietrzanej sali. Przed prowadzeniem zajęć winien perfekcyjnie opanować układy ruchowe, potrzebne rekwizyty, stopniując trudność wprowadzanych elementów do zapamiętania.

Ruch przy muzyce:

- 1) kształci koncentrację uwagi, szybką orientację i pamięć;
- 2) pobudza aktywność;
- 3) rozwija procesy hamowania i pobudzania;
- 4) poprawia postawę i koordynację ruchów;
- 5) wprowadza dyscyplinę wewnętrzną;
- 6) wdraża do współdziałania w grupie;
- 7) łagodzi kompleksy i nieśmiałość;
- 8) rozwija wrażliwość na zjawiska muzyczne:
  - rytm,
  - melodię,
  - tempo,
  - dynamikę,
  - artykulację,
  - barwę,
  - budowę formalną (AB, ABA, kanon, rondo);
- 9) wprowadza do zajęć element zabawy;
- 10) zaspokaja potrzebę ruchu i zbliża dzieci do muzyki.

**Treści ruchu przy muzyce to:**

- ćwiczenia uwrażliwiające na elementy muzyki,
- zabawy ze śpiewem,
- układy taneczne (tańce polskie i innych narodów),
- interpretacja ruchowa utworów muzycznych z uwzględnieniem formy muzycznej”<sup>58</sup>

Ważność ruchu z muzyką potwierdza również pani profesor Lidia Kataryńczuk-Mania pisząc, że „*ruch z muzyką to kolejny etap poszukiwań edukacyjnych. Należy on do podstawowych form reagowania na otaczający świat dźwięków- ich rytm, tempo, dynamikę, barwę. Zwracamy tu uwagę na rozwijanie całkowicie swobodnej wypowiedzi ruchowej dziecka inspirowanej piosenką, bajką, opowiadaniem, nastrojowym akompaniamentem a także na systematyczne, przemyślane działanie prowadzące do podporządkowania ruchów rytmowi*

<sup>58</sup> L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 90-91

*muzyki. W edukacji muzycznej, przedszkolnej wykorzystujemy zabawy ruchowe ze śpiewem: ilustracyjne, rytmiczne, taneczne. Zabawy ilustracyjne polegają na przedstawieniu treści piosenki prostymi elementami ruchu – przeważnie typu naśladowczego.*<sup>59</sup>

Aby mieć umiejętności praktyczne potrzebna jest wiedza na ten temat i tu nawiązuję do kolejnej kompetencji, a mianowicie wiedzy z zakresu teorii muzyki. Wiedza z zakresu teorii muzyki to znajomość zasad tworzenia gam, znajomość wartości rytmicznych nut, wiedza na temat sposobu czytania zapisów nutowych, wiedza o grze na prostych instrumentach perkusyjnych, wiedza o instrumentach, znajomość metod i form aktywności muzycznej, historii muzyki oraz jej prekursorów, itp. Wszystko po to, aby móc podzielić się nią z uczniami. Ważny jest zatem sposób w jaki należy dzielić się tą wiedzą czyli poznawać nowoczesne metody umuzykalniania dzieci.

Opisane przykłady korelacji muzyki z innymi edukacjami ukazują w jaki sposób można wpłynąć u dzieci na rozwój poszczególnych cech osobowości, a w szczególności doznań, potrzeb na poziomie fizjologicznym, intelektu i charakteru. Podczas ćwiczeń związanych z poszczególnymi edukacjami rozwijamy słuch wysokościowy, pamięć melodyczną i rytmiczną. Generalnie rozwijamy u uczniów muzykalność.<sup>60</sup>

Bardzo ważny w tym zakresie jest poziom umiejętności nauczyciela który jest silnie powiązany z uzdolnieniami. Na gruncie nauczycielskim kompetencje związane z uzdolnieniami łączą się z twórczym przekraczaniem roli zawodowej nauczyciela. Kompetencje współczesnego nauczyciela są rozpatrywane przez pryzmat posiadanej wiedzy, wykształcone umiejętności i zdobyte doświadczenia. Nowatorski nauczyciel umie opracować koncepcje pracy z uczniem i klasą na podstawie diagnozy pedagogicznej i psychologicznej. Umie również przełożyć podstawy programowe na autorskie wersje programu nauczania. Nauczyciel we współczesnej szkole wyróżnia się innowacyjnością i niestandardowością działań. Permanentnie doskonaląc się odkrywa swój potencjał, bazując na rozwoju osobistym. Ma być specjalistą o gruntownej wiedzy i kulturze naukowej. Powinien budzić w uczniach zainteresowania jak też kształcić umiejętność samodzielnego uczenia się. Uczeń takiego nauczyciela będzie dążył do doskonalenia własnej kultury intelektualnej. Współczesny nauczyciel przestaje powoli być przekąźnikiem jedynie wiedzy w jakimś zakresie nauki, a staje się diagnostą, specjalistą od środków dydaktycznych i konsultantem. Aby pełnić taką rolę niezbędny jest odpowiedni układ wiadomości i umiejętności. Wiadomości stanowią bazę do powstawania umiejętności, ale przyswajanie wiedzy nie wywołuje zawsze posiadania umiejętności. Stąd wniosek, że nauczyciel na pierwszym miejscu powinien opanować pewien zakres umiejętności.<sup>61</sup>



59 L. Kataryńczuk-Mania, Innowacje pedagogiczne w edukacji muzycznej dzieci i młodzieży, Zielona Góra 2000, s. 98

60 por. L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 106-110

61 Por. Śniadkowski M, Kompetencje animacyjne nauczyciela szansa w oddziaływaniu wychowawczym (w) Gwoździcka-Piotrowska M., Zduniak Na.,(red) Edukacja w społeczeństwie ryzyka. Bezpieczeństwo jako wartość, Poznań 2007

## Rozdział II. Człowiek i muzyka

Człowiek na każdej szerokości i długości geograficznej jest różny tak samo jak różne instrumenty towarzyszą w ich obrzędach i świątyniach. W kulturze europejskiej nie sposób sobie wyobrazić świątynie bez organów. Natomiast w kulturze Etiopii muzykę

tworzy odgłos uderzeń w bębny z towarzyszeniem sistrum -  lub  Dźwięki tych

niewielkich instrumentów potęgują kamienne ściany świątyni. Muzyka oparta na pradawnych rytmach porusza wyobraźnię słuchaczy.<sup>62</sup>

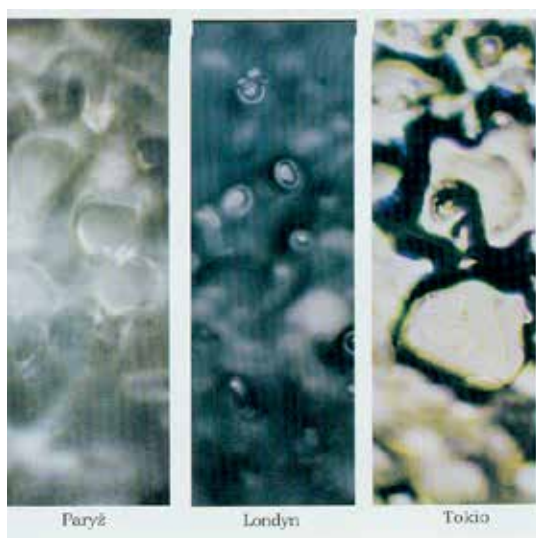
### 1. Muzyka i jej słuchacz

Dawno, bo 2-3 tysiące lat p.n.e. w Egipcie, Babilonii i Asyrii dostrzeżono wpływ muzyki na postawy i zachowania człowieka. W starożytnych Chinach i Indiach pojawiły się traktaty opisujące emocjonalne reakcje człowieka na pewne rytmy czy zwroty melodyczne. Pisano, że nie tylko muzyka ma wpływ na człowieka ale też na zwierzęta i całą przyrodę. Pitagoras w swoich dziełach stawia znak równości pomiędzy harmonią wnętrza człowieka a harmonią w przyrodzie. Wiedzę tę przenosząc do swojego laboratorium pragnie udowodnić współczesny badacz japoński Masaru Emoto. W książce swojej pisze,<sup>63</sup> że we wszechświecie wszystko bezustannie wibruje. Mechanika kwantowa potwierdza, że materia to nic innego jak wibracja. Nasze ciała i wszystko co nas otacza zbudowane jest przecież z atomów. Ucząc się podstaw fizyki wiemy, iż atom składa się z jądra wokół którego krążą elektrony. Liczba elektronów, ich kształt i ilość orbit po których się poruszają określa częstotliwość wibracji danej substancji. Można stąd wysnuć wniosek, że nasze ciało również wibruje. Fakt, że wszystko wibruje oznacza, że wszystko wydaje dźwięk. Każdą wibrację o określonej częstotliwości można interpretować jako dźwięk. Świat przyrody jest dźwiękiem. W Starym Testamencie czytamy – Na początku było słowo – czyli słowo stworzyło człowieka, a potem człowiek nauczył się słów przyrody. Człowiek słuchał dźwięków przyrody i interpretował co one oznaczają. Co znaczy lekki szum wiatru, a co ostry. Powoli nauczył się, które dźwięki są dla niego ostrzeżeniem i zaczął je przekazywać współplemięncom i ostrzegać przed nadchodzącą niespodzianką przyrody. Współczesny człowiek gdy wsłuchuje się w lekki szum wiatru odczuwa przyjemność. Natomiast gdy usłyszy szum wiatru Halnego, odczuwa grozę. Takie samo zjawisko przyrody jak szum wiatru na każdej długości i szerokości geograficznej

62 B. Szymańska, Muzyka i modlitwa {w} Czwarty wymiar nr 3/2018, s. 49

63 Por. Masaru Emoto, Tajemnice wody, Konstancin-Jeziorna 2004

zapowiada się innym dźwiękiem, inną wibracją. Zależy to od środowiska przyrody. Od tego jakie w danym miejscu rosną drzewa, rośliny, jak ukształtowany jest teren i jaki jest klimat. Stąd człowiek innym dźwiękiem – inną sylabą, słowem – naśladował to samo zjawisko przyrody mieszkając w Ameryce, a innym dźwiękiem mieszkając w Afryce. Przykładowo słowo deszcz w języku polskim brzmi inaczej niż w języku angielskim – the rain (rein), a jeszcze inaczej w japońskim. Nie ważne w jakim języku je wypowiadamy na odpowiedniej długości i szerokości geograficznej niesie ono takie same wibracje, dlatego w każdym języku określa to samo zjawisko przyrody. Stąd można mniemać, że nauczycielem języków jest przyroda, a człowiek zwerbalizował dźwięki przyrody. Zwerbalizował wibracje środowiska naturalnego. W przyrodzie jest dźwięk ale jest i słuchacz który go odbiera. Tym słuchaczem jest woda, twierdzi Masaru Emoto i udowadnia to prowadzonymi przez siebie badaniami. Woda odzwierciedla wszystkie wibracje jakie dochodzą do niej ze świata i nadaje im postać widzialną dla ludzkiego oka. Aby potwierdzić tezę, że woda wiernie odzwierciedla wszystkie wibracje jakie do niej dochodzą badacz obserwował kryształki lodu które powstały pod wpływem wibracji wyrażanych mową, pismem lub oddziaływaniem muzyki. Prowadzony przez siebie eksperyment dokumentował fotografią. Mieszkając jeszcze w Ameryce zamrażał wodę domowym sposobem i uzyskane kryształki oglądał pod bardzo czułym mikroskopem. Po dwóch miesiącach żmudnej pracy udało mu się wreszcie zrobić jedno udane zdjęcie. Po powrocie do Japonii prowadził dalsze badania. W pracowni którą była wielka chłdnia umieszczał wodę w szalkach Petriego, zamrażał ją w temperaturze  $-20^{\circ}\text{C}$ , oświetlał powstałe drobinki lodu i fotografował. Gdy pobrał wodę z kranu w różnych stolicach państw i ją zamroził to okazało się, że woda w ogóle się nie skryształizowała.<sup>64</sup>



64 Tamże s.131



Przyczyną było używanie substancji oczyszczających (chlor), który niszczył życiodajne siły przyrody. Następnie zamroził wodę pobraną ze źródeł lodowców i otrzymał piękne, regularne kryształy.<sup>65</sup>



Wówczas pojawiła się myśl aby zbadać co stanie się z wodą jeżeli podda ją oddziaływaniu słów. Gdy mówił do wody słowa miłość i wdzięczność, to po zamrożeniu powstał przepiękny kryształ imitujący cudowny kwiat.<sup>66</sup>



65 Tamże s. 137

66 Tamże s.29

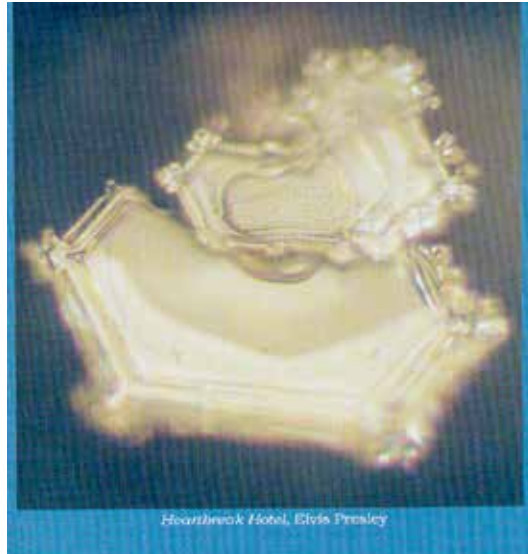
Ponieważ woda jest w harmonii z naturą, a zasady na całej Kuli Ziemskiej są takie same, więc nie ważne czy słowo dziękuję mówimy po japońsku czy po francusku, ono zawsze wibruje takimi samymi emocjami które odczytuje woda. Badacz mówi, że woda jest wrażliwa na różne częstotliwości wibracji wysyłanych przez wszystko co istnieje, po prostu odzwierciedla cały świat. Zastanowił się wówczas jakie powstaną kryształy gdy oddziaływać będą na nią wibracje muzyki. Zdjęcie drugie to kryształ zamrożonej wody, który powstał pod wpływem muzyki z wyspy Bali. Patrząc na jego piękno rozumiemy dlaczego muzyka może uleczyć. Natomiast gdy śpiewano do wody koreańską pieśń ludową Ariran (zdjęcie górne) opowiadającą o rozstaniu dwojga kochanków, po zamrożeniu kryształki przypominały złamane serce.<sup>67</sup>



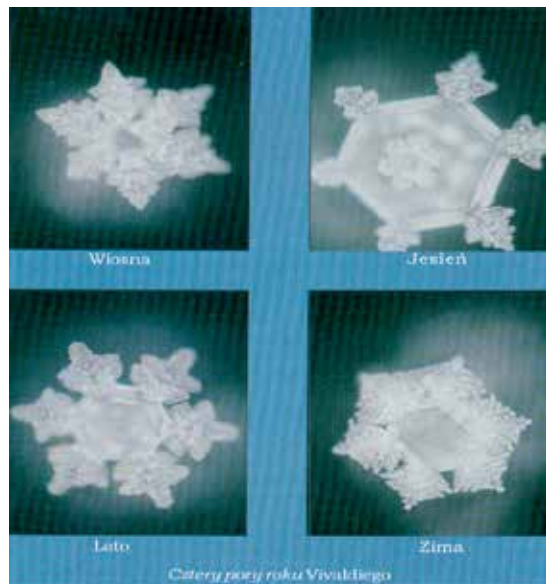

---

67 Tamże s. 125

Tak samo po wysłuchaniu piosenki Elvisa Presleya p.t. Heartbreak Hotel kryształki ułożyły się w piękne serce.<sup>68</sup>



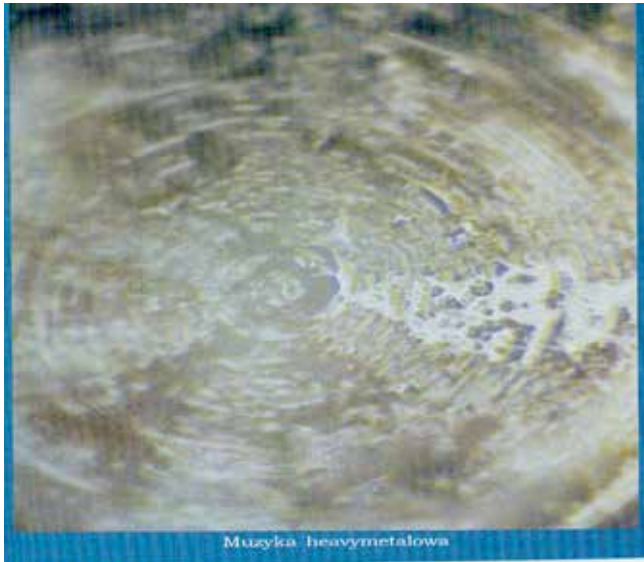
Słuchając Preludium Des-dur F. Chopina zamrożone kryształki wody przypominały kropelki. Gdy włączył muzykę Cztery pory roku A. Vivaldiego<sup>69</sup> każdy kryształ przypomina wibracje obrazów namalowanych przez dzieci zacytowane wcześniej.



68 Tamże, s..47

69 Tamże, s. 50

Natomiast bardzo głośna muzyka przepełniona wulgarnymi tekstami pełnymi złości spowodowała, że po zamrożeniu wody nie ukształtował się żaden kryształ.<sup>70</sup> Kiedy organizm jest bombardowany zbyt dużą ilością różnych częstotliwości, a słuchacz ma słabą konstytucję organizmu, może się załamać. Wówczas komórki nie są w stanie wraz z dźwiękiem integrować niesionej przez niego informacji.<sup>71</sup>



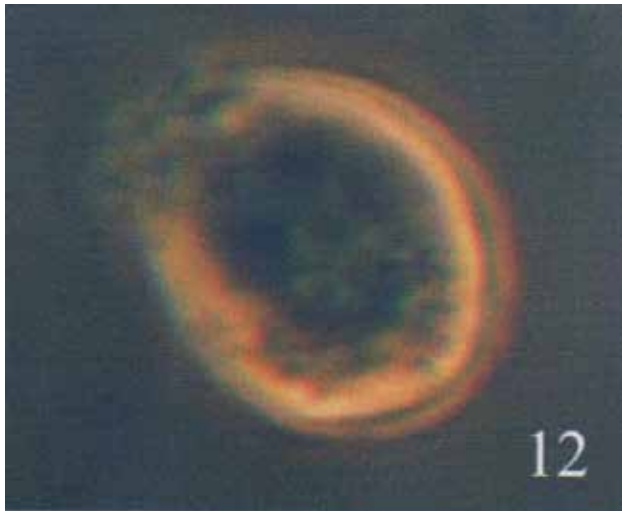
Woda wrażliwa na różne częstotliwości wibracji wysyłanych przez wszystko co istnieje – skutecznie odzwierciedla cały świat. Oddziałując na nią muzyką takich kompozytorów jak J. S. Bach, A. Vivaldi, L. van Beethoven, W. A. Mozart, P. Czajkowski czy F. Chopin po jej zamrożeniu utworzyła piękne, fantazyjne kryształy. Natomiast gdy słuchała muzyki heavymetalowej, po jej zamrożeniu trudno mówić o jakimkolwiek kryształach. Gdy oddziaływano na wodę słowami pozytywnymi tworzyła piękne w formie i kolorze kryształy. Wnioskując można powiedzieć, iż wibracja dobrego słowa działa na świat pozytywnie, a słowa o treściach negatywnych – niszcząco. Woda pod wpływem muzyki tworzy wspaniałe kryształy co sugeruje, że ma ona działanie uzdrawiające. Woda tworzyła różne kryształy zależnie od tego czy oddziaływano na nią słowami czy muzyką. Można zatem domniemywać, że poprzez przekazywane wibracje budujemy świat. Japoński uczonec Masaru Emoto przez wiele lat badał kryształy zamrożonej wody. Wysnute wnioski z badań ujawniają, że poprzez pozytywne słowa, myśli, uczucia i muzykę możemy w sposób istotny oddziaływać na własne zdrowie oraz na zdrowie i przyszłość naszych dzieci. *„Woda ma zdolność zapisywania i zapamiętywania informacji.*

70 Tamże s. 49

71 Por. F. Maman, Rola muzyki w XXI wieku, Lublin 1999, s. 77

*Można też powiedzieć, że woda w oceanie przechowuje pamięć o żyjących w nim stworzeniach. W pamięci lodowców ziemskich zapisane są miliony lat historii planety. Woda krąży po planecie, przepływa przez nasze ciała, po czym obiega cały świat. Gdybyśmy potrafili odczytać informacje utrwaloną w pamięci wody, odsoniłaby się przed nami niesamowita opowieść. Zrozumieć wodę – to zrozumieć wszechświat, cuda przyrody i samo życie.*<sup>72</sup>

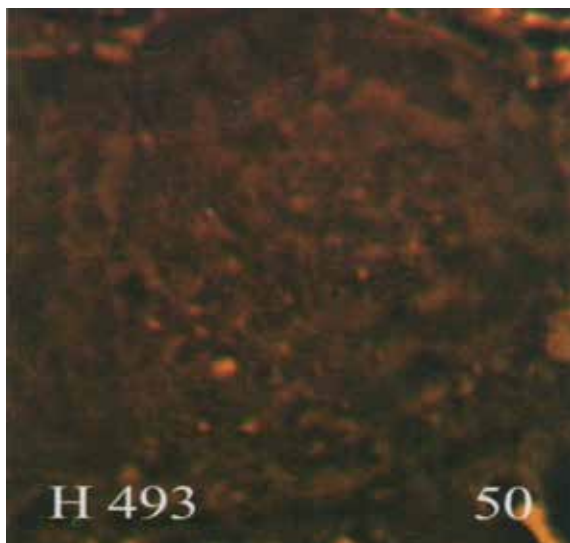
Fabien Maman, francuski muzyk, kompozytor prowadził i opisał swoje badania na temat wpływu dźwięku na komórki chore oraz zdrową krew w książce p.t. Rola muzyki w XXI wieku. W trakcie tournée po Japonii zetknął się z akupunkturą. Po powrocie do Paryża rozpoczął studia pod kierunkiem Borisa de Bardo. Następnie zetknął się z Sensei Nakazono mistrzem nauki o Czystym Dźwięku. Zdobytą wiedzę zaczął łączyć z wieloletnim doświadczeniem muzycznym. Igły w akupunkturze zastąpił kamertonami. Od roku 1981 rozpoczął badania wraz z Helene Grimal, biologiem z Uniwersytetu Jussieu w Paryżu które trwały półtora roku, a opisane w książce były w tym zakresie pionierskimi. Wykładał na wielu Uniwersytetach i prawie trzy lata spędził w Leningradzie współpracując z lekarzami szpitala klinicznego. Prowadzi do dziś stale koncerty harmonizujące oparte na skali muzycznej w połączeniu rezonansu z wibracjami energii Ziemi i kosmosu. Autor i badacz jednocześnie zasygnalizował problem oddziaływania dźwięku na żywe komórki ludzkie. Podczas badań grał na różnych instrumentach i opisał czas trwania, prezentowane skale i efekty działania dźwięku. Prowadząc eksperyment przez 21 minut grając na ksylofonie poddał działaniu dźwięku A 440 Hz komórki nowotworowe i na końcu tegoż oddziaływania można było zauważyć otwór w błonie komórkowej.<sup>73</sup>



72 Tamże s. 15

73 F. Maman, Rola muzyki w XXI wieku, Lublin 1999, s. 62

Podczas grania na ksylofonie skali jońskiej (C-dur) dodając D z oktawy następnej wystarczyło 14 minut aby doprowadzić do zniszczenia komórki nowotworowej.<sup>74</sup>

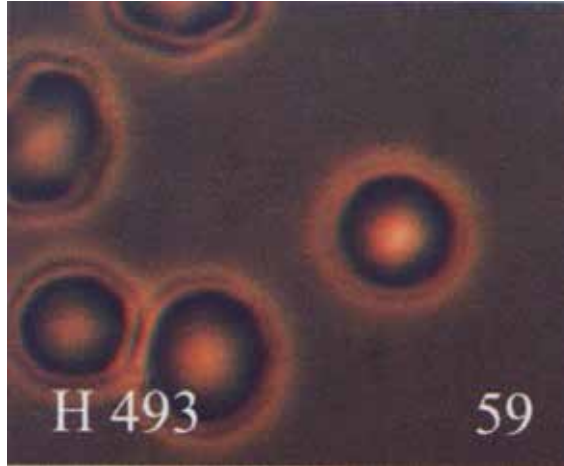


Ciekawe doświadczenie przeprowadził śpiewając skalę jońską przez 21 minut oddziałując na świeże komórki krwi. Pojawił się efekt stymulacji komórek czyli energetyzacji. Autor uważa, iż śpiewając skalę jońską zaczynając od własnego dźwięku podstawowego można w naturalny sposób doprowadzić do rewitalizacji.<sup>75</sup> Uważa, że dźwięk nie tylko dodaje energii zdrowym komórkom ale również powstrzymuje proces degeneracji innych. Ukazane to jest na poniższym zdjęciu.<sup>76</sup>

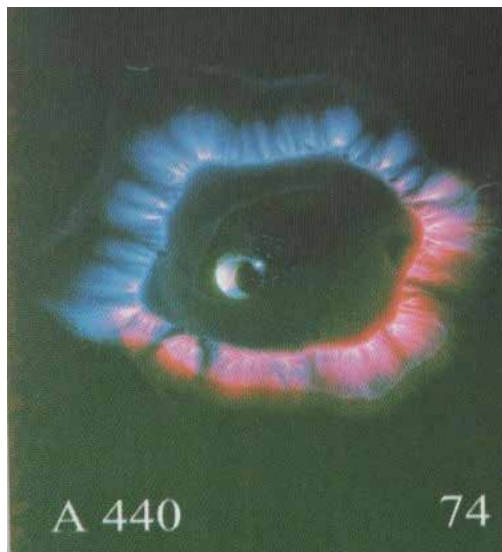
74 Tamże, s. 67

75 Por. Barbara Romanowska, Kamertony i muzykoterapia, Katowice 2004, s. 66, Jeżeli mój własny dźwięk, dźwięk podstawowy to F, wówczas od niego buduję skalę jońską. Będą to dźwięki F-G-A-B-C-D-E-F czyli gama F-dur. Dźwięk podstawowy znajdziemy stosując technikę relaksacyjną. Po uprzednim rozluźnieniu ciała i umysłu mocno koncentrujemy się na swoim głosie. Śpiewamy różne dźwięki i wówczas zauważamy, że jeden z dźwięków wyróżnia się swoją wyjątkową czystością tonu, pięknem brzmienia i łatwością wydobycia go z siebie. Gdy zauważysz, że jesteś w pełnym rezonansie ze swoim wnętrzem i przestrzenią wokół siebie, to znalazłeś swój dźwięk podstawowy. Od niego zbuduj skalę jońską.

76 F. Maman, op. cit., s. 71



Na świeże komórki krwi (zdjęcie powyżej) badacz przez 13 minut oddziaływał grając na ksylofonie skalę chromatyczną od  $c^1$  do  $h^1$ . Są to dźwięki:  $c^1$   $cis^1$   $d^1$   $dis^1$   $e^1$   $f^1$   $fis^1$   $g^1$   $gis^1$   $a^1$   $ais^1$   $h^1$ . Na każdy dźwięk komórki odpowiadały innym kształtem i kolorem. Przy dźwięku  $c^1$  komórka ułożyła się w kształt podłużnego kapelusza, a dominującym kolorem jest pomarańczowy. Przy dźwięku  $cis^1$  pojawił się kształt anioła. Między dźwiękiem  $d^1$  a  $dis^1$  jest niewielka różnica w wysokości bo pół tonu. Jednak wygląd obu komórek bardzo się różni. Bogata w kształt i barwy komórka przy wyższym dźwięku zatraciła swój wygląd. Fabien Maman studiował również akupunkturę i mówi, że dźwięk D odpowiada energii nerek sprawujących kontrolę nad wodą w organizmie. Energii obdarowującej nas życiem. Najpiękniejszy kształt i barwę – przewaga różowego uzyskała komórka przy  $a^1$ .<sup>77</sup>



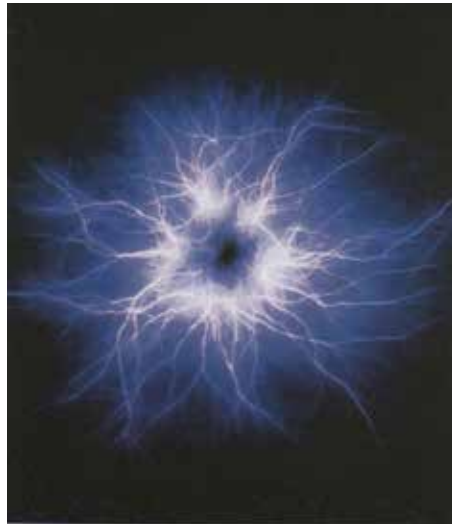
<sup>77</sup> Por. Tamże, s. 75-79

Do tego doświadczenia wybrał Maman instrument drewniany gdyż taki sam dźwięk grany na instrumencie metalowym dętym czy o nylonowych strunach wywrze inny wpływ na komórki.

Autor oraz fizyk francuski Joel Strenheimer zauważyli wspaniałe oddziaływanie na organizm dźwięku a1 (A 440Hz). Wibracja tego dźwięku wprowadza harmonię, oczyszcza i harmonizuje przestrzeń. Zjawisko to można zaobserwować w sali koncertowej. Gdy na podium wchodzi orkiestra i każdy muzyk przegrywa jeszcze pewien fragment później granej melodii słyszymy kakofonię dźwięków, a słuchacze między sobą rozmawiają. Od momentu gdy obój zagra a1 podjęte następnie przez pierwsze skrzypce i resztę instrumentów na sali zapanuje cisza. Została otwarta ogromna przestrzeń do wypełnienia ją muzyką.

Fabien Maman oddziaływał nie tylko na komórki ludzkie lecz także na takie, które mieszczą się w nazwie przyroda nieożywiona. Oddziaływał modlitwą i dźwiękiem na kulkę bawełny i kryształ kwarcu.

Zdjęcie poniższe, to sfotografowana kulka bawełny, a obok niej ta sama kulka bawełny ale autor oddziaływał na nią modlitwą i dźwiękiem.<sup>78</sup>



78 Tamże, s. 94



Niżej na zdjęciu to kryształ kwarcu i pojedynczy śpiewający głos. Obok niego zdjęcie tego samego kwarcu otoczony idealnym akordem (C 261Hz – E 329,63Hz – G 392Hz) inaczej trójdźwiękiem Tonicznym gamy C-dur.<sup>79</sup>



Autor mniema, że muzyka w XXI wieku „*musi służyć prawom natury i kosmosu i być wykorzystywana do harmonizowania ludzi z nimi. Muzyka w swej najpełniejszej roli, jest środkiem komunikacji pomiędzy wszystkimi poziomami: między ludźmi, jednostką i społeczeństwem, społeczeństwem i naturą, naturą a gwiazdami i planetami, gwiazdami i planetami a człowiekiem. (...) Dzięki instrumentom akustycznym dostrajamy się nie tylko do matki Ziemi, lecz także do ciał subtelnych planet.*”<sup>80</sup>

Dzięki instrumentom akustycznym dostrajamy się nie tylko do matki Ziemi, lecz także do ciał subtelnych planet.<sup>81</sup>

Pitagoras uważał, że wszystkie gwiazdy i planety mają swój dźwięk i wprowadził pojęcie harmonii sfer.

We wszystkich kulturach na Ziemi rozwinęła się muzyka bazując na dźwiękach planet. Tak na przykład:

- dźwięk OM w Indiach jest dźwiękiem Cis – dźwiękiem roku Ziemi.
- dźwięk TAO w chińskiej kulturze odpowiada dźwiękowi F – dźwięk roku platońskiego.
- kamertony za czasów Bacha i Mozarta dostrojone były do dźwięku Księżycy - Gis
- dzisiejsze orkiestry używają kamertonu o 442-443 Hz – dźwięk Wenus
- dźwięk który wydaje Ziemia w związku z 24 godzinnym rytmem dnia i nocy – wibruje nutą G (jest w rezonansie z naszym DNA i kolorem czerwonym – współbrzmi z czakrą podstawy)

79 Tamże, s. 95

80 Tamże, s. 104

81 Por. M. Emoto, op.cit. s. 51-53

- dźwięk ziemskiego roku 365 dni czyli jedno okrążenie wokół Słońca – to dźwięk Cis (w Indiach znany jako OM, rezonuje kolorem zielonym oraz czakrą serca)
- dźwięk Ziemskiego roku Platońskiego – 26000 lat rotacji osi Ziemi drga dźwiękiem F (w Chinach znany jako TAO harmonizuje z kolorem fioletowym i czakrą miłosierdzia – VIII na szczycie głowy)
- Te 3 wibracje naszej planety zestrzajają się z 3 płaszczyznami naszego istnienia – fizyczną, psychiczną i duchową.
- dźwięk Gis – dźwięk Księżycy od pełni do pełni (kolor pomarańczowy, rezonuje z czakrą sakralną – miłość i trzecie oko) Księżyc odpowiada sferze uczuciowej oraz elementowi wody w człowieku.
- dźwięk Słońca – C – wyprowadza się z długości jego fali grawitacyjnej oraz prędkości światła (rezonuje kolorem żółtym – czakra splotu słonecznego). Słońce odpowiada intelektowi i harmonizuje ze sferą wiedzy.

20 lat temu, szwajcarski astrofizyk i badacz muzyki na podstawie fizycznych i matematycznych obliczeń stworzył kamertony nastrojone dokładnie do frekwencji (częstotliwość) orbit planet naszego układu słonecznego.

Nie sposób pominąć doświadczeń z dźwiękiem Barbary Romanowskiej. Altowiolistka i śpiewaczka ukończyła z wyróżnieniem Akademię Muzyczną w Katowicach. Opracowała terapię za pomocą odpowiednio dobranej fali dźwiękowej kamertonów. Proponuje aby przeżyć życie jak najlepiej. Proponuje „*być jak najlepszym człowiekiem, o jak najlepszym zdrowiu oraz mądrości duchowej i umysłowej, doświadczając wreszcie najszczytniejszej i najdoskonalszej wizji samego siebie.*”<sup>82</sup> Barbara Romanowska wiedziała, że dźwięk posiada ogromną siłę uzdrawiającą, twórczą oraz niszczącą. Poszukiwała odpowiednich instrumentów do opracowanej przez siebie terapii. Z kamertonami terapeutycznymi zetknęła się u amerykańskiego muzyka i terapeuty, a dzięki jego uprzejmości mogła te wspaniałe instrumenty rozpropagować w Polsce i Europie realizując autorską metodę terapeutyczną. Będąc w USA poznała doświadczenie z dźwiękiem prowadzone przez jej przyjaciela i opisała to w swojej książce. Przyjaciel ów po dwuletnim nasłuchiwaniu dźwięków własnego ciała gdy przyniósł do wyciszonego pomieszczenia dwa kamertony i uderzył je o siebie zaobserwował, że jego system nerwowy zaczyna dostrajać się do dźwięków kamertonów aż do całkowitego ujednolicenia brzmienia. Doszedł wówczas do wniosku, że człowiek posiada umiejętność dostrajania się do właściwych tonów jak muzyczny instrument.<sup>83</sup> Dzięki również doświadczeniom kompozytora i filozofa Johna Cage’a, poznała ogromną wartość oddziaływania dźwięków kamertonów na człowieka. Doświadczenia swoje opisała w książkach, a swoim słuchaczom na kursach uzmysławia rolę dźwięku w życiu człowieka oraz uczy technik pracy z kamertonami.

82 B. Romanowska op. cit. s. 18

83 Por. Tamże, s. 35

Literatura przedmiotu przytacza wiele teorii i poglądów na temat leczniczych walorów muzyki i nie tylko. Jednak opisane do XIX wieku badania oparte były na niewielkim materiale doświadczalnym.

Uświadomiono sobie fakt, że muzyka przejawia się w drganiach oddziałującego na psychikę człowieka. Dziś również wiele osób opisuje swoje doświadczenia z dźwiękiem mimo, że nie są profesjonalistami w zakresie muzykoterapii. Fascynuje ich dźwięk i jego działanie. Sami doświadczają i opisują swoje osiągnięcia w artykułach różnych popularnych czasopism. Osoba wychowana na muzyce disco polo będzie zachęcać do uprawiania tego gatunku muzyki gdyż tańcząc i śpiewając organizm sam wzmacnia naturalne siły organizmu. Przede wszystkim słuchajmy tego co nam się podoba. Prawdopodobnie muzyka którą wybierzemy zawiera wszystko to, czego potrzebujemy. Prawdopodobnie wybrana intuicyjnie muzyka zawiera w sobie nasz dźwięk podstawowy. Szczególnie silnie na organizm oddziałuje śpiewanie w chórze co w swojej terapii stosował Alfrred Tomatis. Uważał on, że stymulacja dźwiękowo-muzyczna wpływa na rozwój układu nerwowego płodu. Najlepiej stymuluje mózg dziecka muzyka klasyczna, która oddziałuje na prawidłową pracę fal mózgowych oraz serca płodu. Badania wykazały, iż dziecko lubi utwory Vivaldiego, Bacha, Mozarta, Schumanna oraz śpiewy gregoriańskie. Gdy słucha tej muzyki, porusza się spokojnie w wodach płodowych. Kiedy zaś usłyszy niemiłe mu dźwięki o dużym natężeniu i niskiej częstotliwości, może nawet obrócić się tyłem do czoła fali dźwiękowej. Niepokój u płodu co wykazał jego układ wzbudza. muzyka Beethovena i Brahmsa.”<sup>84</sup> Cenny jest fakt, co dowodzą badania, uświadomienia sobie oddziaływania muzyki nie tylko jako bodźca akustycznego przejawiającego się w drganiach ale mającej też właściwości semantyczne co wpływa na psychikę człowieka ale też i płodu. Wielu estetyków uważa, że muzyka posiada myśl zawartą w strukturze dźwięków oraz treść emocjonalną. Muzyka jest wynikiem procesu komponowania dźwięków w stanie emocjonalnego napięcia kompozytora czyli jest obrazem jego myśli i uczuć. Jako zbiór informacji ma znaczenie nadane jej przez kompozytora. Można powiedzieć, że podczas słuchania powstaje kontakt uczuciowy odbiorcy z tym co w utworze zostało przez artystę wprowadzone. Jednak muzyka nie przekazuje jednoznacznie treści, a wywołuje różnego rodzaju nastroje. W literaturze spotykamy kilka określeń tych nastrojów. „*Hevner ustaliła eksperymentalnie listę takich przymiotników, podzielonych na dziesięć następujących grup:*

- 1) *wesoły, jasny, cieszący, rozbawiony, swawolny;*
- 2) *dziwaczny, fantazyjny, urojony, baśniowy;*
- 3) *czuły, delikatny, miły, wdzięczny;*
- 4) *uspokajający, pogodny, zadowolający;*
- 5) *rozmarzony, sentymentalny, tęskny, żaloszny, patetyczny;*

---

84 Por. [www.mjakmama24.pl/ciaza/rozwoj-płodu/jak-rozwija-sie-słuch-u-płodu-co-słyszy-dziecko-w-łonie-matki-i-jakie-dźwięki-lubi,539\\_3217.html](http://www.mjakmama24.pl/ciaza/rozwoj-płodu/jak-rozwija-sie-słuch-u-płodu-co-słyszy-dziecko-w-łonie-matki-i-jakie-dźwięki-lubi,539_3217.html) z dnia 17.08.2018

- 6) *bolesny, mroczny, posępny, tragiczny, dramatyczny;*
- 7) *święty, bezcielesny, podniosły;*
- 8) *majestatyczny, triumfalny;*
- 9) *gniewny, dzielny, podniecający, popędliwy;*
- 10) *udaremniający.*

*Galińska klasyfikuje utwory muzyczne na: pogodne, smutne liryczne (pełne zadumy, marzycielskie), tragiczne (żałobne), dramatyczne, o stopniowym nastroju, wesołe (szybkie), Bohaterskie (dynamiczne, mobilizujące, wzmacniające) oraz o charakterze i tematyce dziecięcej.*<sup>85</sup>

## 2. Metody i formy muzykoterapii

Podstawy nauki o muzykoterapii w XX wieku dają koncepcje psychologiczne i psychoterapeutyczne. Wyrosły na niwie szkół amerykańskiej i szwedzkiej. W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych na gruncie różnych kierunków filozofii powstały różne metody psychoterapeutyczne, które dały początek teoretycznym założeniom muzykoterapii. Kształtowanie się różnych koncepcji pozwoliło na określenie metody, technik i form muzykoterapii. Znajduje ona swe miejsce w ramach metod psychoterapii jako jedna z jej form. Korzystając z osiągnięć i doświadczeń różnych dziedzin nauki należy pamiętać o wyraźnym interdyscyplinarnym charakterze muzykoterapii. Próbę uporządkowania metod podjęła się Elżbieta Galińska. Wyróżnia ona siedem ich grup ze względu na funkcje jakie pełni muzyka w psychoterapii.

- *„Odreagowująco - wyobrazeniowe oraz aktywizujące emocjonalne - muzyka jest środkiem katalizującym i intensyfikującym u pacjenta proces wyobrazeniowy. Wyzwała wyobrażenia wzrokowe o charakterze projekcyjnym, wywołuje dużo skojarzeń pozamuzycznych. Pobudzając emocje sprzyja katharsis, czyli wyzwoleniu zablokowanej energii emocjonalnej.*
- *Treningowe - oparte na różnych wariantach treningu autogennego Schultza. (...) Chodzi w nich o nauczenie pacjenta usuwania napięcia psychofizycznego. Początkowe eksperymenty polegały na wytwarzaniu związku czasowego między bezwarunkowym działaniem środka nasennego a muzyką, która „aplikowana” łącznie z lekarstwem stawała się bodźcem warunkowym samoczynnie wywołującym sen.*
- *Relaksacyjne - stosowane w różnych dziedzinach medycyny. Stosowane m.in. do zestawów nagrań działających wybitnie kojąco i relaksująco. Wykorzystuje się m.in. utwory Chopina, które charakteryzują się działaniem „odprężającym”, ale jednocześnie obniżają nadmiernie wysokie ciśnienie o ok. 10 do 15 mm słupa rtęci.*

- *Komunikatywne* - związane z uczeniem komunikacji społecznej. W trakcie rozmaitych zadań muzycznych pacjenci uczą się nowych zachowań społecznych i emocjonalnych, np. współdziałania, przeciwstawiania się osobom znaczącym, wczuwania się w to, co ktoś chce wyrazić.
- *Kreatywne* - w postaci improwizacji instrumentalnej, wokalne i ruchowej. Do tej grupy należy elementarne muzykowanie wg metody Orffa, podczas której pacjenci realizują proste formy muzyczne na instrumentach muzycznych, np. rondo rytmiczne i kanon rytmiczny.
- *Kontemplacyjne* - program muzyczny wywołuje w trakcie słuchania muzyki organowej np. intensywne przeżycia piękna, uczucia wzniostości lub pobudza do kontemplacji
- *Aktywizujące* - wszelkiego rodzaju ćwiczenia pobudzająco - aktywizujące najczęściej o charakterze zabaw ruchowych przy muzyce.<sup>86</sup>

Większość z wymienionych grup metod została zastosowana w moim programie na użytek nauczycieli Podyplomowego Studium Pedagogiki Korekcyjno-Kompensacyjnego mających kontakt z uczniami o specyficznych problemach uczenia się.

Barbara Romanowska pisze, iż muzykoterapia w zakresie psychoterapeutycznym stosowana jest w ośrodkach leczniczych szczególnie w stosunku do dzieci z zaburzeniami. W swojej książce proponuje utwory do słuchania skategoryzowane pod względem harmonizacji poszczególnych czakramów czyli ośrodków energetycznych człowieka. Centra energetyczne człowieka zwane czakramami lub czakrami odpowiadają przynależnym do nich narządom wewnętrznym i układom. Gdy pojawia się choroba, w polu energetycznym człowieka zauważyć można ubytki i wówczas należy odpowiednio dobraną muzyką i dźwiękiem wprowadzić do organizmu harmonię. Do każdego czakramu Barbara Romanowska poleca aby słuchać wybrane przez siebie utwory. Oprócz kompozytorów minionych epok umieściła też muzykę współczesną oraz własne kompozycje. Do czakry ostatniej poleca muzykę jazzową ponieważ często pojawia się w niej siódmy składnik skali w postaci septymy.

### **Czakram I**

Ave Maria – J. S. Bach/ Ch. Gounod

Koncert C-dur – J. S. Bach

Etiuda c-moll op. 10/12 „Rewolucyjna” – F. Chopin

Marsz weselny op. 61/9 F. Mendelssohn-Bartholdy

Jupitersymphonie C-dur – W. A. Mozart

Na strunach życia – B. Romanowska

---

86 [neurofizjoterapia.pl/pl/i.5.id.69.0/Muzykoterapia%20-%20metody%20i%20techniki.html](http://neurofizjoterapia.pl/pl/i.5.id.69.0/Muzykoterapia%20-%20metody%20i%20techniki.html) z dnia 16.08.2018

**Czakram II**

Aria na strunie G (Suita nr 3) – J. S. Bach

Koncert na skrzypce i obój – J. S. Bach

V Symfonia (część ostatnia) – P. Czajkowski

Uwertura Egmont – L. van Beethoven

Walc kwiatów z baletu Dziadek do orzechów – P. Czajkowski

**Cakram III**

Wiosna z cyklu Cztery pory roku – A. Vivaldi

Poranek z Suity Peer Gynt op. 46 – E. Grieg

Koncerty Brandenburskie – J. S. Bach

Nocturn op 61/17 – F. Mendelssohn-Bartholdy

Etiuda E-dur op. 10/3 – F. Chopin

**Czakram IV**

Koncert fortepianowy f-moll – F. Chopin

Uwertura do Romea i Julii – P. Czajkowski

Elevazione na wiolonczelę i obój – Zipoli

Zima z cyklu Cztery pory roku – A. Vivaldi

Symfonia nr 4 in F – Boyce

**Czakram V**

Eine kleine Nachtmusik – cz. 1 Allegro – W. A. Mozart

Eine kleine Nachtmusik – cz. 3 Menuet, Allegretto – W. A. Mozart

Eine kleine Nachtmusik – cz. 4 Rondo – W. A. Mozart

Adagio in G – Albioni

Na strunach życia – B. Romanowska

**Czakram VI**

Preludium A-dur op. 28/7 – F. Chopin

Concierto de Aranjuez – J. Rodrig

Symfonia A-dur op. 90 cz 1 Allegro vivace – F. Mendelssohn-Bartholdy

Mazurek a-moll op. 68/2 – F. Chopin

Pokochaj siebie – B. Romanowska

Santih – B. Romanowska

Mój dzień – B. Romanowska

Dotyk anioła – D. Romanowska

## Czakram VII

Uwertura op. 21 – F. Mendelssohn-Bartholdy

Sonata in h-moll – D. Scarlatti

Marsz turecki – L. van Beethoven

Standardy muzyki jazzowej

Oprócz słuchania muzyki poleca i dokładnie opisuje pracę na punktach w ciele i przynależny im dźwięk kamertonu.<sup>87</sup>

### 3. Muzyka – nośnik informacji

W muzykoterapii procesowi wyobraźniowemu towarzyszy percepcja muzyki. Muzyka jest nośnikiem informacji, która służy samopoznaniu i przekształcaniu zachowań człowieka. Pozwala doświadczać samego siebie. W wymiarze psychoterapeutycznym powoduje pewne zmiany w sposobie funkcjonowania człowieka. *„Potężna siła nastrojotwórcza muzyki, jej stwierdzany, wyraźny nieraz wpływ na kształtowanie postaw i zachowań ludzkich, często obserwowane silne, wyraziste reakcje emocjonalne człowieka na muzykę, mogą – szczególnie wśród przedstawicieli zawodu muzycznego – budzić chęć traktowania jej jako zdolnej do samodzielnego oddziaływania terapeutycznego. (...) entuzjastyczne przyznanie muzyce takiej pełnej „terapeutycznej autonomii” nie tylko nie nadałoby muzykoterapii wyższej rangi, lecz w poważnej mierze ograniczyło możliwości jej rozwoju tak na terenie praktyki jak i teorii.”*<sup>88</sup>

Muzykoterapeuta amerykański Allan Gordimer twierdzi, że *„wibracyjne fale dźwiękowe, pochodzące z instrumentu muzycznego spływają poprzez aparaturę ucha i rdzenia przedłużonego na całą sieć unerwienia ciała, a poprzez nią docierają do wszystkich mięśni i komórek organizmu wywołując w nim określone reakcje. Częstotliwość reakcji pozostaje w ścisłej zależności od szybkości i siły rytmów muzycznych. Spokojny rytm muzyki powoduje również spokojne ruchy ciała, zaś gwałtowne, nie skoordynowane dźwięki wywołują podobne odruchy ciała człowieka.”*<sup>89</sup> Zgodnie z myślą Gordimera i według jego obserwacji najbardziej wskazane w muzykoterapii są utwory okresu Baroku. Sugerując się obserwacjami amerykańskiego muzykoterapeuty terapeuci włoscy opracowali zestawy muzyczne na rozmaite sytuacje życiowe.

87 Por. B. Romanowksa op. cit. s. 88-90

88 T. Natanson, op.cit. s. 177-178

89 Andy Collins, Medycyna niekonwencjonalna, Wrocław 1995, s. 34

Muzyka uspokajająca: J. S. Bach – Koncert Brandenburski nr 5, F. Chopin = I Koncert fortepianowy i Walc a-moll, W. A. Mozart – druga część 10 Symfonii, F. Schubert – druga część VII symfonii, R. Wagner – Preludium do Parsifala.

Muzyka podniecająca: P. Czajkowski – pierwsza część VI Symfonii i Walc kwiatów, J. Brahms – Intermezzo b-moll, M. Ravel – Bolero, F. Mendelssohn-Bartholdy – Śpiew wiosny.

Muzyka uśmierzająca: R. Wagner – Aria do Wenus z op. Tannhauser, J. Brahms – Kołysanka, C. Debussy – Światło księżycy, I. Berlin – Alexander's Ragtime Band.

Muzyka na dobre trawienie: J. S. Bach – Koncert d-moll na dwoje skrzypiec, B. Bartok – Sonata na skrzypce solo, L. van Beethoven – Sonata Patetyczna, F. Liszt – Koncert fortepianowy, F. Mendelssohn – uwertura Hybrydy, W. A. Mozart – Sonata a-moll.<sup>90</sup>

Odpowiedni typ muzyki może dodać nam energii i witalności co zwiększa naszą radość życia. Istnieje również muzyka destrukcyjna, która może spowodować złe samopoczucie, osamotnienie lub przerażenie. Nim wybierzemy utwór do słuchania warto się zastanowić nad własną potrzebą, posłuchać swojego ciała. Na ogół różne instrumenty w różny sposób wpływają na różne części naszego ciała. Ciało fizyczne inaczej odczuwa instrumenty niż nasze ciało emocjonalne. Inaczej odczuwamy utwory gdzie prym wiodą wszelkie instrumenty dęte, perkusyjne, a inaczej gdy słyszymy jedynie smyczki. Są osoby, które ożywają się przy muzyce orkiestry symfonicznej, a niektórzy wręcz nie lubią jej słuchać. Zdarza się również, że wręcz źle działają na osoby skrzypce mówiąc, że ich po prostu nie trawią. Nasze ciało powiązane jest z emocjami czego dowodem jest różne zachowanie w różnych sytuacjach.

Spotykając się z przerysowaną dominacją, zaborczością, agresją lub innymi ekstremalnymi zachowaniami możemy je wyciszyć i odzyskać równowagę słuchając odpowiednie utwory. Utworami tymi są:

*Aria na strunie G Jana Sebastiana Bacha, Canon in D Johanna Pachelbela, Cztery pory roku Antonia Vivaldiego, Koncert podwójny na flet i harfę C-dur Wolfganga Amadeusza Mozarta oraz Suita z czasów Holberga Edwarda Griega.*

Gdy objawia się u osoby nadmierna senność, apatyczne podejście do życia, bierność, gdy wszystko będzie się wydawało zbyt dużym wysiłkiem, a rozrywka zejdzie na daleki plan to proponowanymi utworami do słuchania są:

*Marsz tryumfalny z Aidy Giuseppe Verdiego, Marsz słoński Piotra Czajkowskiego, Marsz wojskowy Franza Schuberta, Marsz turecki z Ruin ateńskich Ludwika van Beethovena, Marsz Radetzkiego Jana Straussa ojca.*

---

90 Tamże, s. 36



Odpowiednia jest niemal cała muzyka skomponowana dla orkiestr złożonych z instrumentów blaszanych, utwory głośne i radosne.

Osobom gniewnym, lekkomyślnym, uprawiającym złośliwą krytykę lub przejawiającym całkowity brak odpowiedzialności proponuje się utwory:

*Koncert C-dur na dwa fortepiany Jana Sebastiana Bacha, Uwertura do Rozamundy Franza Schuberta, Koncert na harfę Georga Friedricha Haendla.*

Wzmocnić zaufanie do siebie albo stać się osobą niezależną pomoże słuchanie takich utworów jak:

*Uwertura Egmont Ludwika van Beethovena, Uwertura do Lohengrina Ryszarda Wagnera, Koncert fortepianowy nr 1 Johannes Brahmsa, ostatnia część Piątej Symfonii Piotra Czajkowskiego.*

Zdarzyć się może, że u osoby występują trudności z dokończeniem zaczętych prac i skłonność do powierzchownego podejścia do życia. Pojawią się też chwile otępienia i skrajnej niekonsekwencji, a życie w świecie wirtualnym staje się lepsze niż w realu i jest naszpikowane skomplikowanymi marzeniami, które nigdy się nie spełnią wówczas proponowane utwory do słuchania to:

*Muzyka do baletu Spring Aarona Coplanda, Wieczorna gwiazda z Tannhausera Ryszarda Wagnera i Światło księżycy Claude'a Debussy'ego.*

Marudnej, zapatrzonej w siebie – egoistycznej i plotkarskiej osobie jak też takiej, która angażuje się w lekkomyślne i powierzchowne działania warto polecić:

*Muzykę na wodzie Georga Friedricha Haendla, Koncert skrzypcowy Johannes Brahmsa, Koncert na troje skrzypiec i orkiestrę Georga Philipa Telemanna oraz Koncerty Brandenburskie Jana Sebastiana Bacha.*

Warto również przywrócić równowagę do natury i poczucia sensu życia. Związane z tym jest poszerzenie swoich horyzontów i zdanie sobie sprawy, że punkt widzenia innych osób może być równie dobry albo nawet lepszy. Jeżeli nie ma takiej równowagi to pojawiają się trudności w akceptowaniu zmian, wielka potrzeba poczucia bezpieczeństwa i sztywność w swoich przekonaniach. Często nazywamy takie osoby niereformowalnymi. Warto im polecić do słuchania:

*Obrazki z wystawy Modesta Musorgskiego, Uwerturę do Romea i Julii Piotra Czajkowskiego, Suitę Peer Gynt Edwarda Griega, Finlandię Jana Sibeliusa oraz VI Symfonię F-dur Pastoralną Ludwika van Beethovena.*

Kiedy będziesz obawiał się działania, a wszystkim będziesz zazdrościł sukcesów to może wywołać w tobie małostkowość, a nawet okrucieństwo. W celu odzyskania równowagi warto spotykać się z ludźmi o pozytywnym nastawieniu i spędzać czas w spokojnym otoczeniu. Dzięki temu można nauczyć się odpowiednie podejście do niedokończonych spraw i zapomnieć o przeszłości. Odpowiednie utwory muzyczne to:

*II Koncert fortepianowy Sergiusza Rachmaninowa, Toccata i Fuga D-dur Jana Sebastiana Bacha, Uwertura Lekka kawaleria Franza von Suppego i Koncert fortepianowy a-moll Edwarda Griega.*

Człowiek mający emocje w równowadze z natury jest ciekawy i chce wszystko wiedzieć. Pragnie też się rozwijać i iść naprzód. Jednakże gdy staje się niecierpliwy i nieodpowiedzialny ogarnia go potrzeba nieustannego poszukiwania przyjemności i nowych bodźców. Polecane utwory to:

*Polonez Es-dur Fryderyka Chopina, Koncert skrzypcowy Maxa Brucha, Koncert fortepianowy a-moll Edwarda Griega i Koncert wiolonczelowy Antonia Dvoraka.*

Zbyt mało pobudzony ośrodek komunikacji powoduje apatię, lenistwo i pobbłazanie sobie. W celu przywrócenia równowagi należy słuchać odpowiedniej muzyki.

*V Koncert fortepianowy Es-dur Ludwika van Beethovena, III Koncert fortepianowy Józefa Haydna, Koncert organowy Francisca Poulenca, Marsze Jana Filipa Sousy, Die Fledermaus Overture Jana Straussa.*

Ważne jest aby człowiek był skłonny do miłości i działań dobroczynnych. Powinien umieć poznać samego siebie i cenić w sobie piękno. Cechy te nie pojawią się gdy w jego wnętrzu zapanuje chaos i permanentny stres. Wówczas nie będzie zdolny pomóc sobie i innym. Do słuchania warto polecić utwory dzięki którym nauczy się kontrolować stres i napięcie.

*Uwertura do Rozamundy Franciszka Schuberta, Koncert na dwa fortepiany Jana Sebastiana Bacha, VI Symfonia Ludwika van Beethovena, Koncert C-dur na flet i harfę Wolfganga Amadeusza Mozarta, Aria na strunie G Jana Sebastiana Bacha i Koncert na harfę Georga Friedricha Haendla.*

Zauważyć czasem można, że osoba przejawia tendencję do wycofywania się z życia i nie będzie chciała brać na siebie żadnej odpowiedzialności. Mogą pojawić się również problemy z pamięcią, zaniedbanie ciała i ubioru, nietolerancja, a nawet buta. Aby odzyskać równowagę, w tym względzie i zacząć żyć terażniejszością poniżej wymienione utwory pomogą odzyskać poczucie, że jest się potrzebnym.

*Finlandia Jana Sibeliusa lub III Symfonia Camila Saint-Saens'a.*

Mówimy czasem, że osoba trzyma głowę w chmurach czyli żyje w wyimaginowanym świecie marzeń i jest niezdolna do oddzielenia ich od rzeczywistości. Uciezka w krainę fantazji sprawia, że trudno jej się komunikować z innymi i potępia ich za brak doskonałości. Odpowiednie utwory muzyczne celem przywrócenia równowagi to:

*II Symfonia Gustawa Mahlera, Pasja wg św. Mateusza Jana Sebastiana Bacha, Symfonia d-moll Cesara Francka, I Koncert fortepianowy Fryderyka Chopina, Oda do św. Cecylii Fredericha Haendla i Rapsodia hiszpańska Mauryczego Ravela.*

Człowiek zamknięty w sobie często jest wyniosłym, dumnym i aroganckim. Odstrasza ludzi protekcyjną miną i wywyższaniem się. Celem przywrócenia równowagi polecić można następujące utwory:

*Symfonia C-dur Georges'a Bizeta, Koncert gitarowy Hektora Villii-Lobosa lub V Symfonię Ludwika van Beethovena.<sup>91</sup>*

91 Por. R. Webster, Odczytywanie aury, Konstancin-Jeziorna 1999, s. 133-140

Paracelsus, szesnastowieczny okultysta praktykował uzdrawianie muzyką. Przepisywał konkretne kompozycje na niektóre dolegliwości. Uważał, że choroba to brak harmonii w ciele fizycznym i emocjonalnym, a muzyka może ją przywrócić. Może warto podzielić ten sąd i zwiększyć kontakt z muzyką. Zafundować słuchanie muzyki już w życiu prenatalnym czyli mamie w ciąży co jest obecnie realizowane w niektórych szkołach rodzenia. Idąc tą drogą można serwować odpowiednią muzykę w żłobku, przedszkolu i szkole.

*„Odpowiedni wybór terapeutycznego materiału muzycznego jest do dziś problemem nierozwiązanym w sposób naukowy. (...) Nacisk wywierany przez praktyczne zapotrzebowanie zmusza więc do dokonywania wyboru opartego na doświadczeniach własnych i cudzych, na własnym wyczuciu i guście, wreszcie – na opinii fachowych muzyków, dysponujących doświadczeniem w ocenie materii muzycznej oraz teoretyczną wiedzę o muzyce.”<sup>92</sup>*

O wyborze utworów decyduje cel działania. Rozwój psychoterapii kreuje rozwój muzykoterapii. Zależnie od stanu osoby uczestniczącej w zajęciach muzykoterapii oraz pożądanego, zamierzonego efektu końcowego. Aby uzyskać skuteczność działania ważnym czynnikiem jest regularność spotkań oraz czas trwania poszczególnych utworów w czasie jednej sesji. Czas trwania jednego utworu nie powinien przekraczać 15 minut. Zależne to jest jednak od problemu z jakim boryka się osoba będąca uczestnikiem muzykoterapii.

## Rozdział III. Muzyka i jej terapeutyczne zastosowanie

Dzieci, młodzież, a nawet dorośli wobec ciągle zwiększających się wymagań, galopującego rozwoju cywilizacji nieświadomie kumulują w sobie stresy i lęki. Niewielkie czasem niepowodzenia w jakimś obszarze traktują jako porażkę życiową. W efekcie pojawia się zaniżona samoocena, nerwowość, a nawet uszczerbek na zdrowiu. Pojawiła się u dzieci fobia szkolna z racji której składają podania o indywidualne nauczanie. Boją się niepowodzeń szkolnych i kompromitacji. Stąd konieczna jest wszechstronna, specjalistyczna pomoc dzieciom i dorosłym w zaspokojeniu specjalnych potrzeb.

Proces nauki w klasach początkowych jest umiejętnością trudną i złożoną, Dlatego w tym okresie pojawiają się pierwsze symptomy trudności w nauce. Specyficzne trudności w uczeniu się mogą dotyczyć różnych dziedzin wiedzy i umiejętności szkolnych lub tylko pewnych ich zakresów. Najczęstsze są właśnie trudności w nauce czytania i pisanie czy w nabywaniu umiejętności matematycznych. *„Specyficzne trudności w uczeniu się to termin odnoszący się do zaburzonego funkcjonowania dziecka w szkole, gdy jego postępy w nauce szkolnej pozostają na poziomie istotnie niższym niż oczekiwany, ze względu na wiek życia, wynik pomiaru inteligencji i poziom edukacji. Określenie specyficzne wskazuje na ograniczony, wąski zakres trudności w uczeniu się, pomimo prawidłowego poziomu inteligencji, dojrzałości w ogólnym rozwoju, przebywania we właściwym środowisku kulturowym i odpowiednich warunkach dydaktycznych dla przyswajania wiedzy i umiejętności szkolnych. Trudności te występują pojedynczo, w izolacji, bądź też jednocześnie, tworząc zaburzenia umiejętności szkolnych.”*<sup>93</sup> Specyficzne trudności w uczeniu się mogą współwystępować z innymi zaburzeniami sensorycznymi, emocjonalnymi czy osobowościowymi, z nadpobudliwością psychoruchową często wiążącą się z zaburzeniami uwagi. Nierzadko też występują łącznie z niekorzystnymi warunkami życia i rozwoju dziecka w jego środowisku wychowawczym, tkwiące w domu rodzinnym poprzez niezaspokojenie potrzeb natury biologicznej, braku doświadczeń społeczno-poznawczych i deprywację kulturową; jak i w szkole poprzez niedostateczne kwalifikacje nauczycieli co ściśle wiąże się z niewłaściwym doбором technik pracy umysłowej i strukturą treści nauczania.<sup>94</sup>

Czytanie i pisanie to elementy złożonego procesu fizycznego i psychicznego, na który składają się: praca narządów mowy, słuchu, wzroku i motoryki ręki kierowane przez układ nerwowy. Na bazie tych procesów powstają spostrzeżenia i wyobrażenia słuchowe, wzrokowe i ruchowe, które człowiek zapamiętuje i powtarza dzięki czynnościom myślowym. Tym procesom poznawczym towarzyszą procesy emocjonalno-motywacyjne.

93 J. Jastrząb, Specyficzne trudności w uczeniu się jedna z przyczyn niepowodzeń szkolnych, [w] Wychowanie na co dzień, Toruń 1997, nr 6/45

94 Por. J. Jastrząb, [red] Edukacja terapeutyczna, Akapit Toruń 2002

Dzieci rozpoczynające naukę szkolną wkraczają w nowy okres swej aktywności życiowej. Doświadczenia z pierwszych lat nauki mają duży wpływ na przebieg kariery szkolnej ucznia. Pozytywne doświadczenia mobilizują i rozbudzają ciekawość poznawczą dziecka, a trudności znacznie przekraczające jego możliwości mogą nawet załamać i są też często przyczyną zaburzeń w zachowaniu. Reakcja na niepowodzenia szkolne staje się niechęć do nauki. Przyczyny tych trudności mogą tkwić w samym dziecku lub jego środowisku rodzinnym, szkolnym czy rówieśniczym. Aby zlikwidować niepowodzenia szkolne konieczna jest dokładna znajomość i analiza przyczyn. Jan Konopnicki<sup>95</sup> wskazuje na ogromną rolę domu rodzinnego twierdząc, że to właśnie on kształtuje cechy psychiczne dziecka, dążenia czy zdolności. Trudno oczekiwać kształtowania tych cech gdy jest ubogi dom rodzinny, w którym nie ma żadnych bodźców intelektualnych, a rodzice wręcz lekceważą naukę dziecka.

Ważna jest również postawa nauczyciela, który często zapomina o przystosowania programu nauczania zgodnie z możliwościami dzieci. W większości wypadków nauczyciele traktują wszystkie dzieci jednakowo nie wnikając w ich warunki domowe. W szkołach wszystkie dzieci uczą się tak samo, tego samego i w tym samym tempie. Klus-Stańska nazywa to unifikacją treści zaliczając do siedmiu grzechów pedagogiki wczesnoszkolnej.<sup>96</sup> Nauczyciele słabe postępy w nauce często tłumaczą lenistwem dziecka lub brakiem zdolności.

Nauka czytania i pisania wymaga prawidłowej percepcji wzrokowej, słuchowej, orientacji przestrzennej, czasowej i prawidłowego rozwoju ruchowego. Źródła trudności czytania i pisania tkwią w zaburzeniach procesu analizy i syntezy wzrokowej jak i słuchowej oraz w opóźnieniu się tworzenia związków czasowych pomiędzy poszczególnymi funkcjami w ośrodkach nerwowych kory mózgowej. W zaburzeniach funkcji analizatora wzrokowego w obrębie jego części korowej występuje wadliwe spostrzeganie, powodujące trudności w dokładnym i poprawnym przeprowadzaniu analizy i syntezy w przestrzeni, tj. w polu widzenia, obejmowanego wzrokiem w toku czytania tekstu. Opóźnienie to powoduje określony rodzaj trudności w czytaniu i pisaniu. Litery są kształtem abstrakcyjnym – symbolami i dziecko podczas ich odwzorowywania nie może odwołać się do uprzednich doświadczeń i pomóc sobie dodatkowymi skojarzeniami. Specyficznym rodzajem zaburzeń analizy i syntezy wzrokowej jest zaburzenie kierunkowości, czyli trudności w prawidłowym ujmowaniu kierunku liter lub ich części składowych. Dzieci z tym zaburzeniem myślą kierunki prawa-lewa, góra-dół, a w związku z tym myślą znaki graficzne – litery, cyfry, w różnym stosunku do osi pionowej liter oraz w stosunku do osi poziomej.

95 Por. J. Konopnicki. Zaburzenia w zachowaniu się dzieci i środowisko, Warszawa 1982

96 Por. Klus-Stańska D., Szczepka-Pustowska M., Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania. Warszawa 2009

Wadliwa percepcja wzrokowa powoduje również zaburzenia funkcji porządkowej polegającej na przestawianiu liter w wyrazach lub cyfry w liczbach – inwersja. Ponadto wraz z opóźnieniem analizy i syntezy wzrokowej często współwystępuje gorsza pamięć wzrokowa. W przypadku nieprawidłowej percepcji słuchowej dzieci mają trudności w przeprowadzaniu analizy i syntezy głosek w czasie. Prawidłowa analiza i synteza słuchowa jest niezbędna przy nauce czytania i pisania. W wyniku zaburzenia percepcji słuchowej dzieci mają trudności w różnicowaniu dźwięków pokrewnych, akustycznie bliskich. Trudności w słuchowym wyodrębnianiu dźwięków mogą także powodować elizje – opuszczanie liter, sylab wyrazów, sekwencji tekstów; perseweracje – powtórzenia liter, sylab, wyrazów; zamianie wyrazów na inny; kontaminacje – tworzenie wyrazu ze skrzyżowania dwóch innych.

Zaburzone funkcjonowanie analizatora kinestetyczno-ruchowego powoduje obniżenie sprawności manualnej, przejawiając się w zbyt wolnym tempie czynności manualnych zwłaszcza pisania, albo w braku dokładności, precyzji ruchów dłoni i palców, wadliwej regulacji mięśni i zbyt długo utrzymującej się synkinezji – współruchów. Pismo uczniów z zaburzeniami rozwoju ruchowego jest zniekształcone i cechuje je wolne tempo pisania. Zaburzenia motoryki mogą wywoływać trudności w rysowaniu czy pracach technicznych.

Praktyka nauczania wskazuje na konieczność szybkiego i adekwatnego rozpoznawania istoty i źródeł niepowodzeń szkolnych uczniów, co umożliwi zorganizowanie procesu edukacji na miarę potrzeb i możliwości każdego ucznia, zwłaszcza tego o nietypowym rozwoju. Działanie to określane mianem diagnozy stanowi jedno z ogniw systemu opieki i pomocy dzieciom z odchyleniami i zaburzeniami rozwojowymi. Pozostałe ogniwa to profilaktyka i terapia. Działania profilaktyczne powinny rozpoczynać się wówczas gdy poszczególne cechy w trakcie rozwoju dziecka nie dezorganizują prawidłowego procesu wychowawczego. Działania terapeutyczne podejmujemy wtedy, gdy zauważamy zaburzenia czynności i trudności przystosowania społecznego dziecka.<sup>97</sup>

Formy pomocy psychologiczno – pedagogicznej są bardzo zróżnicowane. Mogą to być zajęcia specjalistyczne o charakterze terapeutycznym, korekcyjno-kompensacyjnym, logopedycznym, socjoterapeutycznym, psychoedukacyjnym, orientacji szkolnej i zawodowej. Równoległe do zajęć zagwarantowane jest poradnictwo oraz indywidualna opieka wspomagająca w rozwiązywaniu problemów. Rozumienie terapii pedagogicznej na terenie szkół masowych ma dwa aspekty:

- psychologiczny – oddziaływanie na stronę psychiczną jednostki, a więc na sferę poznawczą oraz motywacyjno – wolicjonalną, aby pokonać trudności,
- pedagogiczny – środek dydaktycznego przewycięzania niepowodzeń i zaległości w materiale szkolnym.

---

97 Por. L. Matuszak Zeszyty Naukowe XXI UMK, Toruń 2002

Mając na uwadze te dwa aspekty, program muzykoterapii stanowi system zintegrowanych i zaplanowanych działań zapobiegawczo - naprawczych i stymulująco - usprawniających.

Oddziaływanie terapeutyczne podejmowane za pośrednictwem muzyki przyjmuje formę muzykoterapii biernej lub czynnej. W muzykoterapii biernej z reguły wykorzystuje się muzykę artystyczną. Utwór lub jego fragment o możliwie jednoznacznym ładunku emocjonalnym, nastroju, spełnia rolę stymulatora pobudzającego skojarzenia i fantazje. To właśnie przeżywanie, wyzwolone w czasie słuchania jest przedmiotem analizy zmierzającej do zrozumienia przez ucznia swoich często nieuświadomianych zachowań. Podczas muzykoterapii aktywnej umożliwiona jest obserwacja kontaktów wzajemnych w grupie między uczniami lub między uczniem a terapeutą. Niejednokrotnie stosowana jest procedura mająca charakter rozmowy poprzez instrument co dostarcza wiele informacji na jego temat. Zespołowe uprawianie muzyki czy śpiewu może wpływać na spójność grupy, jej aktywność i dostarczać satysfakcji ze wspólnego spędzania czasu oraz wyrabiać współdziałanie w kolektywie koleżeńskim. Ważnym elementem jest stymulowanie intelektualnego i emocjonalnego rozwoju przez różnorodne formy aktywności muzycznej. Spostrzeganie jakości dźwięków, ich ruchu, dynamiki, tempa wpływa niewątpliwie na dokładniejsze spostrzeganie zjawisk akustycznych. Według psychologów wpływ muzyki na rozwój osobowości polega również na intensywnym kształceniu uwagi, niezbędnej do prawidłowego wykonywania zadań muzycznych. Koncentracja uwagi na przedmiocie abstrakcyjnym jakim jest muzyka (obserwowanie przebiegów dźwiękowych, pamiętanie fragmentów utworów, porównywanie ich ze sobą, klasyfikowanie ich jako takich samych, podobnych, kontrastowych) to czynność umysłowa, która ma znaczenie dla rozwoju i kompensacji spostrzegawczości, uwagi, pamięci i sprawności operacji myślowych.

Muzykoterapia, będąca jedną z form psychoterapii zmierza do wytworzenia korzystnych zmian w postawach, wpływa pozytywnie na rozwój i funkcjonowanie jednostki. Pomaga w uczeniu się, gdyż rozwija zdolność niwelowania stresu i napięć poprzez radość tworzenia łącząc aspekt poznawczy i emocjonalny. Z tego właśnie względu, z racji potrzeb środowiska pojawiła się jako przedmiot na Podyplomowych Studiach Pedagogiki Korekcyjno-Kompensacyjnej, na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Nauczyciele - uczestnicy tych studiów przygotowywali się do prowadzenia terapii pedagogicznej z dziećmi mającymi trudności w uczeniu się.

W trakcie tegoż kształcenia doświadczali wielu ćwiczeń z muzykoterapii. Powielali je w swoich grupach terapeutycznych, po czym dzielili się swoimi spostrzeżeniami na zajęciach. Opisywali reakcje dzieci w swoich pracach zaliczeniowych umieszczając niejednokrotnie ich wytwory oraz zdjęcia za zgodą rodziców. Dlatego też opisując stworzony program muzykoterapii zawiera niektóre wypowiedzi dzieci oraz ich prace. Tworząc program nie tylko korzystałam z literatury przedmiotu ale również z wiedzy jaką zdobyłam uczestnicząc w Podyplomowym Studium Pomocy Psychologicznej

na Uniwersytecie Szczecińskim celem poszerzenia wiedzy z zakresu koniecznej do prowadzenia przedmiotu – terapia przez muzykę. Ponadto uzyskałam Międzynarodowy certyfikat nauczycieli – terapeutów dźwiękiem metodą Patera Hessa przy Instytucie Masażu i Terapii Dźwiękiem w Unzen, Niemcy, przy współpracy Centrum Szkoleniowego Masażu i Terapii Dźwiękiem „Nada Brahma” w Garbaczcu i do chwili obecnej zajmuję się terapią dźwiękiem. Ukończyłam również I Etap Muzykoterapii w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie pod kierunkiem dr Elżbiety Galińskiej. Byłam również uczestnikiem Studium Wychowania Muzycznego Carla Orffa przy Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Warszawie biorąc udział w cyklicznych seminariach z tego zakresu. Uzyskaną wiedzę i umiejętności wykorzystywałam skrzętnie tworząc program zajęć z zakresu terapii przez muzykę który opisuję. Przytoczone będą prace i działania nauczycieli PSPKK Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz moje doświadczenia.

Pomieszczenie do prowadzenia przeze mnie zajęć z muzykoterapii spełniało odpowiednie wymogi akustyczne na co zwracałam szczególną uwagę uczestnikom. Zajęcia z muzykoterapii aktywnej były prowadzone w sali przestrzennej o dużej powierzchni. Sala była wyposażona w dobrą aparaturę odsłuchową oraz instrumenty na wzór instrumentarium Orffa.

### 1. Treści programu muzykoterapii

Muzyka to sztuka, gdzie głównym materiałem są dźwięki wydawane przez instrument muzyczny lub głos ludzki. Posiada dynamikę, melodykę, metrum, rytm uporządkowany według zasad i tonację. Nazywamy ją sztuką piękną, ponieważ działa na naszą psychikę, rozbudza ogromny wachlarz przeżyć estetycznych. Umilając nam wolny czas stanowi w pewnym sensie rozrywkę.

Muzykoterapia w obszarze terapii posiada formę aktywną i receptywną. Forma receptywna obejmuje dyskusję związaną z odczuciami i zaistniałymi w trakcie słuchania sytuacjami. Muzykoterapia aktywna obejmuje różnego rodzaju tworzenie dźwiękowe, wykonywane na instrumentarium Orffa. Wybór instrumentu ze względu na jego dźwięk, a także kształt może zawierać informacje pomocne przy diagnozowaniu osobowości dziecka. Poprzez muzykoterapię dociera się do dzieci, którym nie zaspokojo-no potrzeby bezpieczeństwa, miłości, akceptacji, bycia osobą ważną. Dociera się też do takich, które nie potrafią prawidłowo funkcjonować w grupie rówieśniczej co powoduje u nich narastanie negatywnych uczuć i agresywnych zachowań. Kontakt z muzyką ułatwia dotarcie do ich wnętrza, stymuluje funkcje psychosomatyczne, kształtuje przebieg napięć i odprężeń psychofizycznych. Z tego tytułu muzykoterapia jest ważnym elementem terapii pedagogicznej dzieci i młodzieży nie wyłączając dorosłych.<sup>98</sup>

---

98 Por. L. Matuszak, *Terapia dźwiękiem dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się* (w) L. Kataryńczuk-Mania, [red], *Terapia dźwiękiem*, Zielona Góra 2007



Program ten uwzględnia postępowanie psychokorekcyjne, psychodydaktyczne, psychoterapeutyczne i ogólnostymulujące.

- 1) Postępowanie psychokorekcyjne – stymulacja i kompensacja w sferze percepcji wzrokowej:
  - poruszanie się w przestrzeni i gospodarowanie przestrzenią
  - utrwalanie schematu ciała
- 2) Postępowanie psychodydaktyczne – usprawnianie i kompensacja w sferze percepcji słuchowej
  - koncentracja na bodźcu dźwiękowym
- 3) Postępowanie psychoterapeutyczne – usprawnianie i kompensacja w sferze kinestetyczno-ruchowej
  - usprawnianie czynności manualnych poprzez cykliczność napięć i rozluźnień mięśni, płynności ruchowej – rytmicznej
  - ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni o drobne mięśnie palców
- 4) Postępowanie psychoterapeutyczne – przewartościowanie niewłaściwych postaw wobec siebie i innych
  - stosowanie wzmocnień pozytywnych
  - zaspokajanie potrzeb ruchu
- 5) Postępowanie ogólnostymulujące
  - rozwijanie zainteresowań.

Ćwiczenia wchodzące w zakres muzykoterapii zawarto w kolejnych sześciu cyklach:

- Rozwijanie i wzmacnianie analizatora słuchowego
- Komunikacja w grupie. Synchronizacja motoryki małej i dużej, lateralizacja ciała
- Praca z emocjami
- Identyfikacja nieuświadomionych sobie cech charakteru
- Muzykoterapia aktywna wg metody Batii Straus
- Relaks z dźwiękiem

Kwantyfikacja cykli ma charakter spiralny i jest uzależniona od hierarchii potrzeb osób objętych terapią.

## **2. Rozwijanie i wzmacnianie analizatora słuchowego**

Celem ćwiczeń z tego zakresu jest rozwój słuchu, rozwój zdolności manualnych, koncentracji uwagi i współdziałanie. Cykl ten obejmuje cztery rodzaje ćwiczeń:

- 1) Rozwijanie poczucia rytmu
- 2) Rozwijanie słuchu wysokościowego
- 3) Wzmacnianie analizatora słuchowego
- 4) Rozwój wyobraźni słuchowej

W przypadku nieprawidłowej percepcji słuchowej dzieci mają trudności w przeprowadzaniu analizy i syntezy głosek w czasie. Prawidłowa analiza i synteza słuchowa jest niezbędna przy nauce czytania i pisania. W wyniku zaburzenia percepcji słuchowej dzieci mają trudności w różnicowaniu dźwięków pokrewnych, akustycznie bliskich. Trudności w słuchowym wyodrębnianiu dźwięków mogą także powodować elizje – opuszczanie liter, sylab wyrazów, sekwencji tekstów; perseweraacje – powtórzenia liter, sylab, wyrazów; zamienianie wyrazów na inny; kontaminacje – tworzenie wyrazu ze skrzyżowania dwóch innych.

### 2.1 *Rozwijanie poczucia rytmu*

Ćwiczenia z tego zakresu rozwijają percepcję słuchowo-wzrokowo-motoryczną. Dzieciom bardzo trudno na początku utrzymać jednakowy puls. Przyspieszają albo zwalniają. Prowadzący na początku ćwiczeń wykonuje poszczególne przebiegi rytmiczne z każdym dzieckiem.

Pierwsze ćwiczenie z tego zakresu to „**Gra w kole**”.

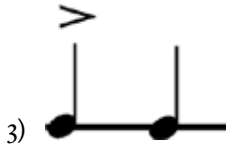
#### Opis ćwiczenia:

Dzieci siedzą w kole i każde z nich ma jeden instrument perkusyjny. Nie wykorzystujemy w tym ćwiczeniu janczarów i talerzy. Każde z nich kolejno powtarza przebieg rytmiczny po nauczycielu. Najpierw wykonujemy kolejno w kole pierwszy wzór rytmiczny, a potem następne. Zawsze każdy wzór zaczyna nauczyciel i po nim powtarzają kolejno uczestnicy i tak.

Wzór 1) gra nauczyciel, powtarza go każde dziecko z jednoczesną grą nauczyciela. Gdy zagrają wszyscy w kole, wówczas nauczyciel gra wzór 2) i kolejno powtarzają uczestnicy wraz z nauczycielem.



Następnie wzór 3) i 4).





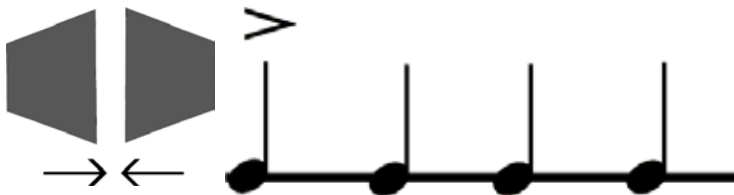
Teraz należy połączyć wszystkie wzory rytmiczne w jedną całość i grać bez przerw: nauczyciel wykonuje wzór 1) i bez przerw wykonuje je każdy kolejno uczestnik w kole. Gdy dojdzie do nauczyciela wówczas gra on wzór 2) i powtarzają wszyscy kolejno i tak aż do wykonania wzoru 4).

Trudniejszą wersją tego ćwiczenie jest zmiana kierunku gry.

Uczestnicy w kole grając w jednym kierunku wykonują wzór 4). Gdy osoba zamiast  zagra  to zmieniamy kierunek gry i wykonujemy po jednej ćwierćnucie w odwrotnym kierunku. Zabawa nie tylko rozwija poczucie rytmu ale uwagę, koncentrację i wywołuje jednocześnie radość co jest bardzo ważne w prowadzonej terapii.

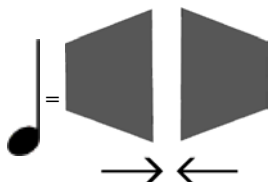
Następna „Zabawa rytmiczna z kubkami po jogurcie” nie tylko rozwija poczucie rytmu ale też pamięć i sprawność manualną. Uczy również rozpoznawać efekty akustyczne jaki wydaje kubek po jogurcie pocierany, uderzany czy rzuwany.

- a) Nauczyciel siedzi w środku koła, a dzieci tworząc koło siedzą do niego plecami. Trzyma dwa kubki zwrócone do siebie i uderzając je o siebie wykonuje krótki przebieg rytmiczny.

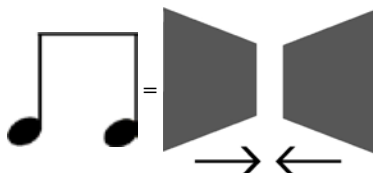


Dzieci słuchają i wystukują to samo. Następnie odwracają się twarzą do nauczyciela który powtarza ten sam przebieg i sprawdzają czy dobrze wykonali.

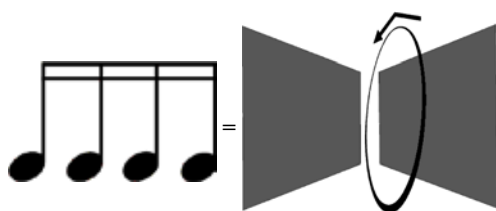
Teraz ćwiczenie zostaje urozmaicone. Uderzamy w części otwarte i denka.



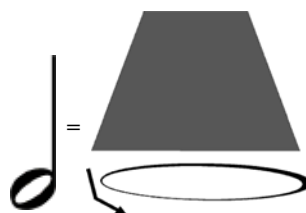
jedną ćwierćnutę uderzamy  
jeden raz w otwartą stronę kubka



dwie ósemki - uderzamy  
dwa razy denkami



cztery szesnastki uzyskujemy przez  
pocieranie denkami



półnutę - pocieramy raz  
o podłogę

Z powyższych efektów akustycznych tworzymy przebiegi rytmiczne. Na początku pracy tworzymy krótkie przebiegi aby dzieci je poprawnie zapamiętały. W miarę ćwiczeń tworzymy je coraz dłuższe.

#### Opisy zachowań dzieci podczas realizacji powyższego ćwiczenia prowadzonego przez słuchaczkę Studium.

- 8 osobowa grupa uczniów nadpobudliwych psychoruchowo klasy 5 szkoły podstawowej:  
Uczniowie bardzo chętnie przystąpili do tego ćwiczenia, zaciekawili ich kubki jako instrumenty. Po omówieniu zasad koniecznie musieli wypróbować wszelkie możliwe dźwięki wydawane przez kubki. Po części wstępnej przystąpili do powtarzania konkretnych przebiegów rytmicznych wykonywanych przez nauczyciela. Okazało się to bardzo trudne. Trzeba było wiele razy powtarzać jeden prosty układ rytmiczny do czasu gdy cała grupa wykonała go poprawnie i swobodnie. Uczniowie byli bardzo skupieni podczas powtarzania ćwiczenia. Widać było, że trudność sprawiło miarowe utrzymanie przebiegu rytmicznego. Po wielokrotnym powtarzaniu okazało się, że u wielu z nich rozwinęło się poczucie rytmu.

## 2.2 Rozwijanie słuchu wysokościowego

Rozwijanie słuchu wysokościowego skoncentrowane jest na rozróżnianiu dźwięków wyższych i niższych.

### Ilustracja muzyczna opowiadanej przez nauczyciela bajki „O windzie”<sup>99</sup>

Kładziemy dzwonki na kolana. Opieramy je dłuższą krawędzią boku obudowy o kolana. Lewą ręką trzymamy dzwonki za obudowę krótszą, a w prawej ręce trzymamy pałeczkę. Nieważne jest w tym momencie, czy jesteśmy prawo- czy leworęczni.

Uderzamy pałeczką w poszczególne białe sztabki dzwonek, naśladując wchodzenie i schodzenie po schodach. Następnie gramy glissando – „płynne przejście od jednego dźwięku do drugiego wzdłuż skali dźwiękowej instrumentu”<sup>100</sup> – w górę i w dół – jeżdżenie windą.



*Jaś mieszkał w wieżowcu na parterze, a Krzyś na 10 piętrze. Chłopcy często się odwiedzali, a gdy chodzili do siebie, to korzystali z windy, jeżdżąc w górę (gra na dzwonekach – sztabki białe – glissando w górę) i w dół (gra na dzwonekach – sztabki białe – glissando w dół). Czasami jednak wchodzili (gra na dzwonekach – uderzanie w poszczególne białe sztabki w górę) i schodzili schodami (gra na dzwonekach – uderzanie w poszczególne sztabki białe coraz niżej). Pewnego dnia, gdy padał deszcz, wymyślili sobie zabawę w jeżdżenie windą w górę (glissando w górę) i w dół (glissando w dół). Rodzice dowiedzieli się o niewłaściwej zabawie i przez cały tydzień nakazali chłopcom wchodzić i schodzić schodami.*

### Akompaniament – gra glissando – na dzwonekach do utworu W. A. Mozarta - *Butelczka z masłem*<sup>101</sup>

- Słuchanie utworu i rozpoznawanie, w którym miejscu należy grać glissando w górę, a kiedy w dół;
- powtórne słuchanie utworu i samodzielne rysowanie strzałki ↑, gdy należy grać glissando w górę, oraz strzałki ↓, gdy należy grać glissando w dół;

99 L. Matuszak, *Wędruj po krainie muzyki*, Włocławek 2014, s. 24

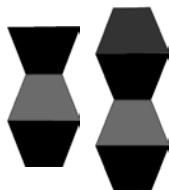
100 J. Habela, *Słowniczek muzyczny*, Kraków 1988. s. 71

101 L. Matuszak, *Wędruj po krainie muzyki*, Włocławek 2014, s. 25

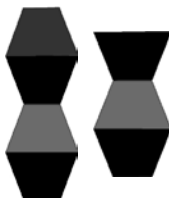
- podczas kolejnego słuchania utworu nauczyciel na tablicy rysuje strzałki w górę lub w dół zależnie od tego, w jaki sposób należy grać glissando, a uczniowie porównują swoje odpowiedzi;<sup>102</sup>
- granie akompaniamentu do utworu według zapisu nauczyciela.

### Zabawa pt. Wieża<sup>103</sup>

Budujemy wieżę z kubków po jogurcie. Tworzymy koło, każda osoba trzyma w ręku kubek, natomiast w środku koła znajduje się jeden kubek po jogurcie – pierwszy dźwięk. Nauczyciel gra kolejne dźwięki na instrumencie (flet podłużny lub dzwonki chromatyczne). Gdy gra dźwięk wyższy, wówczas kolejna osoba stawia kubek na stojący w kole.



Gdy słyszymy dźwięk niższy, to kolejna osoba zabiera kubek z wieży.



Bawimy się tak długo, aż wszyscy będą mieli okazję dostawić kubek lub go zdjąć.

#### Relacje nauczycieli prowadzących ćwiczenie z dziećmi szkoły podstawowej.

- Dzieci z klasy piątej podczas prowadzonej zabawy z nauczycielem przejawiały zainteresowanie i skupienie podczas analizowania wysokości dźwięków. Wykazywały wysoki poziom motywacji pragnąc właściwie zinterpretować wysokość dźwięku. Atrakcyjności w zadaniu dodawał wysiłek, jaki trzeba było włożyć w jego wykonanie, by zręcznie postawić lub zabrać kubek. Zabawa sprawiła dzieciom dużo radości, zawsze kończyła się wybuchem śmiechu. Podczas tej zabawy ujawniło się, że niektóre dzieci z nadpobudliwością psychoruchową mają dobry słuch i pamięć muzyczną. Nie sprawia ono tym dzieciom trudności. Często jednak mają obniżone inne funkcje, jak np. percepcję wzrokową i są bardzo krytyczne wobec siebie co jest efektem ich zaniżonej samooceny.

102 M. Przychodzińska, op. cit., Warszawa 1988, s. 53

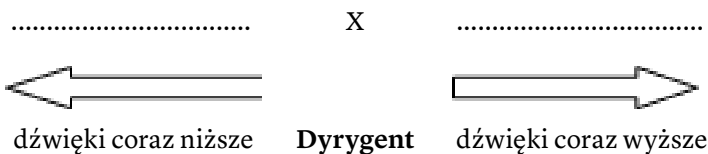
103 L. Matuszak, Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014, s. 25

- Dzieciom w klasie trzeciej integracyjnej Szkoły Podstawowej w Toruniu mimo znaczących różnic wysokości dźwięku jak i trudności w zakresie sprawności manualnej nie udało się ułożyć wieży wyższej niż trzy kubki. Do ćwiczenia podchodziły bardzo emocjonalnie dopingując osoby wykonujące zadanie. Oklaskiwały próby zakończone sukcesem.
- Uczniowie z klasy czwartej z wielkim zaangażowaniem rozpoczęły zabawę. Byli pełni radości i pomagali sobie nawzajem podczas budowania wieży. Każde dziecko starało się uważnie słuchać granych przez nauczyciela dźwięków. W zabawie brała udział dziewczynka słabo widząca oraz uczeń z upośledzeniem w stopniu lekkim. Do czasu prowadzenia tego ćwiczenia dzieci te niechętnie brały udział w zajęciach wymagających od nich aktywności na forum grupy. Podczas tej zabawy zaobserwowano pozytywną zmianę w zachowaniu obojga i nawiązaniu relacji z grupą.

Wykonanie powyższego ćwiczenia pozwala na dowartościowanie siebie, co dla dziecka mającego trudności w uczeniu się czy akceptowanym w grupie rówieśniczej, jest bardzo ważne.

### Dyrygent

Ćwiczenie to nie tylko rozwija słuch wysokościowy ale też stanowi pozytywne wzmocnienie. Aby było możliwe do wykonania musimy posiadać odpowiedni instrument, a mianowicie metalofon o ruchomych sztabkach i gumowe pałeczki. Każde dziecko dostaje jedną sztabkę – dźwięk i pałkę. Wybieramy z grupy dyrygenta, a reszta dzieci stoi w rozsypance. Dzieci kolejno uderzają w sztabkę wydobywając odpowiedniej wysokości dźwięk, a dyrygent je porządkuje. Terapeuta pomaga w porządkowaniu dźwięków aby zostały ułożone rosnąco od najniższego do najwyższego.



Każde dziecko chce być dyrygentem gdyż dzięki tej roli czuje się dowartościowane.

### 2.3 Wzmacnianie analizatora słuchowego

Silne wzmocnienie pozytywne uzyskujemy wówczas, gdy bierzemy na siebie poczucie odpowiedzialności za drugą osobę. Rozbudzenie zaufania to szczególnie trudna praca z dziećmi z zaburzonego środowiska rodzinnego czy społecznego. One najczęściej nie mają komu ufać.

Ćwiczenie „**Prowadzenie partnera w tempie muzyki**” wzbudziło zaciekawienie i zadowolenie. Celem tej zabawy jest rozbudzenie poczucia bezpieczeństwa oraz branie na siebie odpowiedzialności za drugą osobę. Rozwija koncentrację i podzielność uwagi. Do ćwiczenia potrzebna jest duża, wolna przestrzeń.

### Opis ćwiczenia

Jedna osoba zamyka oczy i w każdej dłoni trzyma szyfonową chustę. Druga natomiast łapie za końce trzymany chust i przeprowadza partnera z jednego końca sali na drugi. Nim osoba zamknie oczy musi zapamiętać w których miejscach postawiono przeszkody. Będzie musiała je ominąć. Włączamy muzykę – **C. Saint-Saens – Łabędź** lub **J. S. Bach – Siciliana**. To w tempie jednego z utworów należy prowadzić partnera. Ponieważ w zabawie biorą udział dwie pary i każda idzie w przeciwnym kierunku, prowadzący musi dbać, aby nie nastąpiło zderzenie gdy będą się mijać. Po przeprowadzeniu partnera przez salę następuje zmiana ról.

Założeniem tego ćwiczenia jest poruszanie się po sali zgodnie z tempem muzyki. Celowo dobrana jest muzyka o wolnym tempie. Realizując to ćwiczenie po raz pierwszy dzieci z reguły przyspieszają, a czasami wręcz poruszają się szybko, co jest efektem zaburzonej koordynacji słuchowo-ruchowej. Te, które na początku otwierały oczy, aby upewnić się czy im nic nie zagraża posiadają zachwiane poczucie bezpieczeństwa.

### Relacje nauczycieli:

- Uczniowie klasy II gimnazjum integracyjnego gdzie nauczycielka jest wychowawcą. Klasa liczy 19 osób, 11 chłopców i 8 dziewcząt w tym 5. dzieci z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Po przygotowaniu sali nauczycielka przedstawiła treść i zadania podczas ćwiczenia. Zwróciła szczególną uwagę aby wyznaczeni uczniowie cały czas mieli zamknięte oczy i zapamiętali jak rozmieszczone są przeszkody na podłodze. Osoba prowadząca uważa aby pary się nie zderzyły. Na początku poruszali się w tempie szybszym niż dyktowała muzyka. Zdarzało się też otwieranie oczu. Po kilkukrotnym powtórzeniu zabawy uczniowie stopniowo zaczęli sobie ufać. Efektem jaki uzyskała to rozwinięcie podzielności uwagi oraz co bardzo przydało się uczniom tej klasy to wzięcie na siebie odpowiedzialności za drugą osobę.

- Pierwsza klasa gimnazjum do której chodzą uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim.

Wszyscy uczniowie wzięli udział w ćwiczeniu oprócz jednego, który bardzo uważnie obserwował co robią inni. Wszyscy starali się przejść salę jak najszybciej, nawet uczeń



który ma bardzo dobrze rozwinięte poczucie rytmu. Robili to ostrożnie ale usztywniali bardzo swoje ręce podczas prowadzenia drugiej osoby. Ćwiczenie będę jeszcze powtarzała.

- Dzieci z niedosłuchem są z reguły indywidualistami, bardzo skupionymi na sobie, swoich problemach i odczuciach. Po ćwiczeniu opowiedziały, że im się bardzo podobało ale na początku odczuwali strach i niepewność.

Ćwiczenie powtórzyłam kilka razy gdyż zauważyłam poprawę u jednej z dziewczynek, która ma problemy z koncentracją uwagi.

„**Chodzenie za instrumentem**” jest trudniejszą wersją powyższego ćwiczenia. Oprócz pojawiającego się celu działania jak wyżej szczególnie wzmacniany jest tu analizator słuchowy. Ćwiczenie również realizowane jest w parach lecz tym razem zamiast chust szyfonowych bierzemy instrumenty.

#### *Opis ćwiczenia*

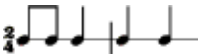
Jedna osoba zamyka oczy, a druga prowadzi ją na koniec sali grając na instrumencie. W momencie gdy pary mijają się gdyż z przeciwnej strony idzie druga para, prowadzący zwiększa dynamikę gry, a czasami i tempo lub przybliży instrument do ucha idącego aby podążający za dźwiękiem bezpiecznie pokonał przestrzeń. Na początku obie pary grają na różnych instrumentach. Następnie podnosimy stopień trudności i każda para prowadzi partnera grając na takim samym instrumencie. W momencie mijania się par osoba idąca za instrumentem musi bardzo uważnie słuchać jak porusza się partner aby podczas mijanki nie pójść w innym kierunku.

Po zrealizowaniu ćwiczenia następuje jego omawianie.

Z relacji nauczycieli wynikało, że początkowo większość dzieci wolała pełnić rolę osoby prowadzącej, która „wiedzie” dźwiękami instrumentu w wybranym kierunku. Prowadzące odpowiadały za bezpieczną drogę partnera. Niektórzy uczniowie na początku czuli dezorientację, a ich ruchy były niepewne. Inne były skupione i przejęte swoim zadaniem. Zabawa dostarczyła dzieciom wielu przeżyć. Wielu z nich mówiło, że chcą sprawdzić jak to jest kiedy się nie widzi. Niewidoma osoba musi nauczyć się odpierać dźwięki płynące z otoczenia, a oni czasami mają trudność w wyłowieniu dźwięku instrumentu. Szczególnie objawiało się to gdy obie mijające się pary używały tego samego instrumentu. Początkowo ich ruchy były bardzo powolne, niepewne, nieskoordynowane. Niektórzy wspomagali się rękoma próbując ukierunkować współćwiczącego. Wielu uczniów obawiało się zderzenia oraz podążenia swojego partnera w innym kierunku.

## 2.4 Rozwój wyobraźni słuchowej

Rozwój wyobraźni słuchowej i poczucie rytmu realizowane jest w ćwiczeniu pn. „Pytania i odpowiedzi”. Dzieci uważnie słuchają jak gra terapeuta. Instrumenty tu wykorzystywane to klawesy lub bloki akustyczne. Są to instrumenty drewniane gdzie technika gry jest bardzo prosta. Ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

Działania terapeuty	Działania dzieci
1. Terapeuta podchodząc do każdego dziecka gra na klawesach prosty przebieg rytmiczny:  zapraszając dziecko gestem rąk do powtarzania.	Każde dziecko kolejno powtarza przebieg rytmiczny wystukując go drewnianą pałką o blat stołu. Gdy wszystkie dzieci poradzą sobie z wystukiwaniem rytmu pałką o blat stołu, wówczas pozwalamy im ten sam przebieg rytmiczny wystukać na instrumencie – klawesy (potocznie nazywane – drowienka) lub blok akustyczny.
<b>Po wykonaniu przez wszystkie dzieci punktu 1. przechodzimy do realizacji punktu 2.</b>	
2. Terapeuta gra powyższy przebieg rytmiczny, mówiąc polecenie: „wystukaj inaczej niż ja”.	Każdy uczeń kolejno wystukuje pałką o blat stołu wymyślony przez siebie przebieg rytmiczny.

### Relacje nauczycieli

Osoby o słabej pamięci słuchowej, z zaburzeniami percepcji słuchowej są w stanie poprawnie odtworzyć na instrumencie perkusyjnym struktury złożone z trzech – czterech dźwięków. Większość dzieci, szczególnie te z dysleksją rozwojową zarówno otwarte jak i zahamowane, miały problemy z dokładnym powtórzeniem przebiegu rytmicznego. Te bardziej twórcze – otwarte, z łatwością wymyślały małe rytmiczne „dzieła”. Niektóre z nich sugerowały się kolegom siedzącym obok lub którego lubiły, naśladowały jego granie. Systematyczne stosowanie tego ćwiczenia wspomaga rozwój pamięci słuchowej, proces analizy i syntezy słuchowej.

## 3. Komunikacja w grupie. Synchronizacja motoryki małej i dużej, lateralizacja ciała

Zawiera trzy kategorie ćwiczeń:

- Współdziałanie w grupie. Synchronizacja motoryki małej i dużej
- Rozwój kreatywności
- Uzdrawianie relacji w grupie

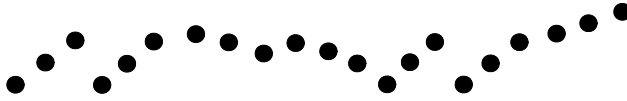
### 3.1 Współdziałanie w grupie. Synchronizacja motoryki

Największe antagonizmy u dzieci rozładowują zabawy muzyczno-ruchowe. Celem ich jest wyzwolenie emocji pozytywnych, takich jak radość czy optymizm, niwelując wewnętrzne napięcia. Dzieci poznają zabawy, którymi mogą rozpoczynać i kończyć różne zajęcia.

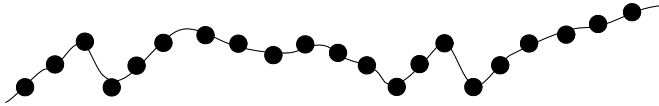
#### Piosenka powitalna<sup>104</sup>

Nim zacznie się ćwiczenie prowadzący śpiewa piosenkę i z wybraną osobą wykonuje poszczególne ruchy. Aby poprawnie ją wykonywały na początku nauczyciel pracuje z melodią. Śpiewając melodię sylabą neutralną „pam”

- a) maluje na tablicy melodię w postaci korali,



- b) nuci ponownie melodię i „nawleka korale na nitkę”, a dzieci słuchają.



- c) na krzesła leżą kartki i na każdej z nich wypisana jest litera: A, O, I, U. Nauczyciel śpiewa melodię piosenki – ćwiczenia neutralną sylabą „pam”, a dzieci w tym czasie maszerują. Gdy przestaje śpiewać, to osoba będąca najbliżej krzesła podnosi kartkę i odczytuje zapisaną na niej literę. W tym wypadku literę „A”. Wówczas wszyscy recytują znane przysłowie zmieniając samogłoski i tak:

Gdaba kazka nia skakała,  
Ta ba nażka nia złamała.

Po czym dzieci z powrotem maszerują po sali, a nauczyciel śpiewa melodię piosenki. Gdy przestaje śpiewać wówczas osoba będąca najbliżej krzesła podnosi kartkę i odczytuje zapisaną na niej literę, na przykład „O”. Dzieci znowu recytują przysłowie zmieniając samogłoski.

Gdobo kozko nio skokoło,  
To bo nożko nio złomoło.

- d) Teraz gdy dzieci maszerują po sali nauczyciel śpiewa piosenkę (melodię z tekstem), a one dalej bawią się z przysłowiem wyciągając kolejną literę.  
e) Uczestnicy tworzą dwa koła i stają twarzami do siebie, powstają pary. Pary wykonują gesty opisane pod słowami piosenki, a nauczyciel śpiewa piosenkę.  
f) Teraz dzieci łącznie z nauczycielem śpiewają piosenkę, wykonują gesty i ruch.

Poniżej przedstawiono zapis nutowy i opis gestów.

PR - prawa ręka, LR – lewa ręka

Wszy-scy są wi- tam was, za-czy-na - my już czas

Je- stem ja, je- steś ty. Raz dwa trzy.

Wszyscy	są	witam	was
↓	↓	↓	↓
1 x klaszczemy	PR uderza o LR partnera	1 x klaszczemy	LR uderza o PR partnera
zaczy	-	na	-
↓	↓	↓	↓
1 x klaszczemy	PR uderza o LR partnera	1 x klaszczemy	LR uderza o PR partnera
jestem ja,	jesteś ty.	Raz, Dwa, Trzy.	
↓	↓	⏟	
gest wskazujący na siebie	gest wskazujący na partnera	3 x klaszczemy	

Po słowie „trzy” partnerzy stojący po zewnętrznej stronie koła, przesuwiają się do przodu, do następnego partnera.



Gdy uczniowie poprawnie wykonują melodię, a następnie całą piosenkę (melodia + tekst) pokazujemy pracując z jedną parą gesty.

Wreszcie dzieci tworzą dwa koła i stają twarzami do siebie, powstają pary. Pary wykonują gesty opisane pod słowami piosenki.

Za - ję	-	cia skoń	-	czo	-	ne
↓		↓		↓		↓
1 x klaszczemy		PR uderza o PR partnera		1 x klaszczemy		LR uderza o LR partnera

i chce nam się jeść.

masujemy brzuszek PR 3 x zgodnie  
z ruchem wskazówek zegara

Do do	-	mu i	-	dzie	-	my
↓		↓		↓		↓
1 x klaszczemy		PR uderza o PR partnera		1 x klaszczemy		LR uderza o LR partnera

Adie, by, by, cześć.

gest pożegnania, machamy ręką i osoby zewnętrznego koła  
przesuwają się do przodu, do następnego partnera.

Celem obydwu zabaw poprzez działanie każdego z każdym jest transformacja emocji negatywnych na pozytywne czego efektem będzie radość oraz rozbudzenie chęci współdziałania ze sobą dzieci. Przy tym wyzwalają się pozytywne emocje oraz odpowiedzialność za partnera. Jednocześnie zdobywają one umiejętność reagowania na rytm, melodię i słowa. Rytmiczne, współdziałające ze sobą gesty rąk i nóg rozwijają motorykę małą i dużą przez co następuje synchronizacja półkul mózgowych. Poza tym uczestnicy rozwijają umiejętność poruszania się w przestrzeni i gospodarowania tą przestrzenią. Jednocześnie kształcą podzielność i koncentrację uwagi. Zdobyczą też umiejętność reagowania ciałem zgodnie z frazą oraz pojawiający się łącznik pomiędzy

powtórkami wówczas, gdy realizują zabawę przy akompaniamencie nagrania na płycie CD. Należy pamiętać, że cel osiągnięty będzie wtedy, gdy wszystkie elementy zabaw zostaną poprawnie wykonane.

Zabawy muzyczno-ruchowe wykorzystujemy w:


- profilaktyce – pracując z całą klasą,
- terapii – pobudzając ośrodki zmysłów kształtując przy okazji cechy osobowości,
- w pracy Metodą Dobrego Startu – w części zajęć tzw. wprowadzających.

## Johny

Zabawa ma na celu rozwijanie motoryki małej i rozluźniania mięśni przegubowych i palców bardzo potrzebnych w prawidłowym prowadzeniu narzędzia pisarskiego. Z elementów muzyki pojawia się realizowanie kanonu.

### *Opis ćwiczenia*

Dotykając każdego palca wymawiamy imię Johny (Dżony).

5- Johny, 4 - Johny, 3 - Johny, 2 - Johny - zjeżdżamy  do kciuka mówiąc **ŁUPS!**,

1 - Johny. Następnie wracamy od palca 1 podjeżdżamy do palca 2 mówiąc **ŁUPS!** i jedziemy do palca 5. Na końcu obok dłoni stawiamy kropkę mówiąc **KIK**.

5 4 3 2 ŁUPS 1



\*KIK

Ćwiczenie realizujemy według wzoru. Tam gdzie zjeżdżamy mówiąc **ŁUPS** we wzorze piszemy pierwszą literę - **Ł**, a gdy stawiamy poza dłonią kropkę mówimy **KIK**, we wzorze pojawia się \*.

5	4	3	2	Ł	1	Ł	2	3	4	5	*
4	3	2	Ł	1	Ł	2	3	4	5	4	*
3	2	Ł	1	Ł	2	3	4	5	4	3	*
2	Ł	1	Ł	2	3	4	5	4	3	2	*

Na początku wszyscy mówimy jednakowo czyli kolejno wiersz 1, potem 2, następnie 3 i ostatni. Ćwiczenie możemy wykonywać dzieląc wszystkich wykonawców na cztery grupy, zaczynamy mówić jednocześnie ale każda grupa zaczyna pokazując inny palec aż na końcu wszystkie się spotkają mówiąc KIK.

### 3.2 *Rozwój kreatywności*

Oprócz synchronizacji ruchów, które nabywają dzieci podczas realizacji zabaw muzyczno-ruchowych, rozwijamy również kreatywność.

Ćwiczenie „**Lustro**” rozwija również stronność ciała. Ważne to jest wówczas, gdy okazuje się, że dzieci mają skrzyżowaną lateralizację ciała. Pojawia się to często u dzieci mających trudności w uczeniu się lub zaniedbanych. Dzieci myślą kierunki prawa-lewa, góra-dół, a w związku z tym myślą znaki graficzne – litery, cyfry, w różnym kierunku do osi pionowej liter oraz w stosunku do osi poziomej. Zaburzone funkcjonowanie analizatora kinestetyczno-ruchowego powoduje obniżenie sprawności manualnej, przejawiając się w zbyt wolnym tempie czynności manualnych zwłaszcza pisanie albo w braku dokładności, percepcji ruchów dłoni i palców, wadliwej regulacji mięśni i zbyt długo utrzymującej się synkinezji – współruchów. Pismo dzieci z zaburzeniami rozwoju ruchowego jest zniekształcone i cechuje je wolne tempo pisania.

#### *Opis ćwiczenia*

Uczestnicy dobierają się w pary i stają zwróconymi twarzami do siebie. Umawiają się kto zagra rolę lustra, a kto będzie się w nim przeglądał. Zatem umawiają się, kto będzie wymyślał ruchy, a kto będzie odbiciem w lustrze i będzie te ruchy dokładnie powtarzał. Należy zauważyć, że gdy osoba przeglądająca się w lustrze podnosi prawą rękę to jej odbicie podnosi lewą rękę. Staramy się dopasować ruchy do tempa słyszanego utworu - **J. S. Bach - Siciliana**.

- Na początku przeglądają się w lustrze same dłonie. Wykonujemy dowolne ruchy dłońmi np. w różny sposób je łączymy, pocieramy, składamy stroną wewnętrzną lub zewnętrzną, głaszcząc jedną dłoń drugą itp. Po pewnym czasie następuje zmiana ról. Osoba, która się przeglądała teraz będzie lustrem. Następnie zmieniamy pary aby dać możliwość kontaktu z innymi uczestnikami.
- Przechodzimy do trudniejszej wersji tego ćwiczenia. Każda osoba otrzymuje szyfonową chustę. W tempie muzyki przeglądają się teraz w lustrze całe postaci



wykonując różnorodne ruchy chustą. Ruchy są powolne, a chusta zwiewna. Możemy przekładać ją z ręki do ręki, wodzić nią po całym ciele. Możemy się poruszać oraz oglądać z przodu i z tyłu. Gdy skończy się utwór następuje zmiana ról. Dobrze jest powtarzać ćwiczenie co jakiś czas i dbać o to by uczestnicy dobierali się zawsze w inne pary.

Wykorzystujemy do tego ćwiczenia koniecznie różnokolorowe, szyfonowe chusty. Materia ta jest delikatna i poddaje się łatwo modelować. Poza tym szyfon to materia, która bardzo wycisza co jest ważne w prowadzonej terapii. Coraz częściej zauważyć można, iż dzieci są bardzo pobudzone i trudno im się skupić przez dłuższy czas. Dorośli również, a szczególnie młodzież. Wszelkiego rodzaju gadzety elektroniczne jak i urozmaicone oraz rozedrgane otoczenie nie wpływa na nich kojąco. Dzięki rozwojowi cywilizacji tempo życia się zwiększa co powoduje pobudzenie emocjonalne. Z tego właśnie powodu warto to ćwiczenie wielokrotnie, co jakiś czas powtarzać.

*Opis nauczycieli prowadzących powyższe ćwiczenie.*

- Dzieci generalnie chętnie wykonują to ćwiczenia. Są skupione, skoncentrowane na sobie i wykonują ruchy zgodnie z tempem muzyki. Bez trudu wyzwalają w sobie ogromną kreatywność. Niektórzy wykonują to ćwiczenie statycznie ale są i tacy którzy wprowadzają ruch. Z ich relacji wynika, że łatwiej być lustrem ale ta rola wymaga dużej pomysłowości. Osoba naśladowująca ruchy – przeglądająca się w lustro musi wykazać się dużą spostrzegawczością i umiejętnością szybkiego reagowania. Ćwiczenie, jak sami zauważyli wpłynęło na ich koncentrację ale też rozbudziło chęci wymyślenia choreografii do spektakli.
- Inna nauczycielka omawiając przeprowadzone przez siebie ćwiczenie z dziećmi mającymi trudności w uczeniu się i z nadpobudliwością psychoruchową stwierdziła, że dla wielu z nich było ono trudne. Trudność sprawiało dzieciom odwzorowywanie czynności tak jak w odbiciu lustrzanym. Niektóre z nich niestety się denerwowały gdy ich ruchy były niezgodne z lustrem. Wówczas nauczycielka zastosowała wiele wzmocnień pozytywnych aby się zbyt szybko nie zniechęcali. Ćwiczenie powtarzała wielokrotnie i po pewnym czasie zauważyła rozluźnienie i coraz większą poprawność w wykonywaniu ruchów. Ćwiczenie to wpłynęło na zrozumienie przez nich stronności ciała. Drugą wersję ćwiczenia – z szyfonową chustą zaplanowała na dalsze spotkania.

Po zakończeniu ćwiczenia dzieci wypowiadały się bardzo chętnie i spontanicznie:

- „lepiej być lustrem, bo ja rządziłem,
- fajnie było kolegę naśladować,
- lepiej być lustrem, to łatwiejsze,
- lustro wymagało kombinowania.”

Początkowo dzieci były nieśmiałe i zerkwały na sąsiednie pary. Z czasem jednak nabrały pewności siebie i efekty ich pomysłów były zaskakujące.

Omawiając na zajęciach ćwiczenie p.t. **Lustro** nauczyciele pokazywali wiele ciekawych kolorowych zdjęć na których uwiecznili ruchy i pozycje ćwiczących. Szkoda tylko, że były one wykorzystane jedynie do użytku zajęć. Ich zdaniem ćwiczenie wyzwała ekspresję, zadowolenie, radość, pomysłowość i wolność. Tu nie ma miejsca na porażkę, a więc odważnie można puścić wodze fantazji.

### 3.3 *Uzdrawianie relacji w grupie*

Obszar ten obejmuje ćwiczenie pt. „**Instrumentalny autoportret**”, który realizowany jest wówczas, gdy nauczyciele czują potrzebę uzewnętrzniania radości. Celem tego ćwiczenia jest przede wszystkim pozytywne wzmocnienie – ja jestem w centrum uwagi, ten czas poświęcony jest dla mnie. Dzieci malują siebie za pomocą instrumentów, wygrywają swoje wnętrza, odczucia, myśli, marzenia, swój nastrój, postępowanie, zachowania. Odpowiedzią zwrotną jest prezent – rysunek namalowany przez każde dziecko z grupy.

#### *Opis ćwiczenia*

Jedna osoba opowiada o sobie grą na instrumencie. Namaluj siebie na jednym albo kilku instrumentach. Wygraj swoje myśli, swoje uczucia, swoje marzenia, swój nastrój. Wygraj swoje wnętrza. Wszyscy słuchają, a następnie malują na kartce portret osoby grającej. Odczuwają, odbierają z czym im się ona kojarzy. Może kojarzyć się z kwiatkiem, słoneczkiem, deszczem, drzewem, chmurką czyli mogą to być rysunki realistyczne lub barwne plamy, figury czy dowolny tekst. Nie wolno jednak pisać wulgarnych czy obraźliwych słów. Następnie osoba, która pierwsza skończyła rysować portret zbiera karteczki od całej grupy i oddaje je tej, która wygrywała siebie na instrumencie. Karteczek nie podpisujemy.

Grze na instrumentach towarzyszą silne emocje czego dowodem jest zmienna dynamika. Towarzyszy też dzieciom zniecierpliwienie przed otrzymaniem prezentu – rysunku. Po czym starają się interpretować te rysunki.

Ważna jest kolejność działań podczas tego ćwiczenia, a mianowicie:

- a) malowanie swojego wnętrza poprzez grę na dowolnym instrumencie
- b) odczuwanie i malowanie przez grupę prezentów – rysunków
- c) oglądanie i analiza prezentów przez prezentera
- d) omówienie pojawiających się odczuć podczas całego ćwiczenia, co było łatwe, a co trudne.

Relacje nauczycieli:

- Większość dzieci rysuje słoneczka, serduszka, chmurki i kwiatki. Pod obrazkiem znajdują się również miłe rymowanki jak np. *Ewelina zawsze miła* lub *miłe słówka dla Derbówki*. Przeważają kolory jasne i ciepłe. Po zakończeniu ćwiczenia dzieci są zadowolone i uśmiechnięte. Twierdzą, że najprzyjemniejszym momentem tego ćwiczenia było otrzymywanie i oglądanie prezentów, ale też wiele przyjemności sprawiało samo ich dawanie – sprawianie przyjemności innym. Niepokój przed otrzymaniem prezentów wynikał z obawy, iż pojawia się brzydkie rysunki, krytyka, niezrozumienie, żarty lub drwina. Dzięki tej zabawie oprócz rozwijania wyobrażeń muzycznych (przemysłana gra na instrumencie), sprawności manualnej, mają dzieci możliwość podniesienia swojej samooceny, poczucia się ważnym. Dzieci z reguły zahamowane miały okazję zaistnieć na tle grupy, co pozwoliło im przełamać nieśmiałość i zawstydzenie.
- Jedna z nauczycielek przeprowadziła ją w grupie 10 uczniów, którym dużo problemów sprawiają relacje rówieśnicze. Uczniowie ci często wchodzą w konflikty z rówieśnikami, mają problemy w okazywaniu emocji lub są bardzo pobudzeni. Wszystkie dzieci biorą udział w zajęciach socjoterapeutycznych. Na początku zabawy byli niepewni, zdziwieni, że biorą udział w tego typu aktywności. Po tym jak nauczycielka przedstawiła treść zabawy na ich twarzach namalowało się zainteresowanie i zaciekawienie. W trakcie zabawy można było zaobserwować, że sprawia im ona dużo radości. Były uśmiechnięte i zadowolone. Chętnie ze sobą współpracowali, wymieniali się instrumentami i były bardzo ciekawe swoich prezentów. W trakcie oglądania prezentów otwierali się i chętni mówili o sobie. Potrafili powiedzieć co czują i jaką radość sprawiły im otrzymane podarunki. Atmosfera podczas zabawy była bardzo miła co przełożyło się na zachowanie uczniów w klasie zauważalne nawet po miesiącu.
- Inna nauczycielka przytoczyła wypowiedzi dzieci po otrzymaniu prezentów:
  - Ten rysunek podoba mi się najbardziej, bo jest taki radosny. Są tu motylki i kwiatki, a Ja też jestem radosna.
  - Wśród karteczek jest rysunek ognia. On najbardziej pasuje do mnie, bo - Ja jestem energiczny jak ogień.
  - Mnie najbardziej podoba się rysunek z piorunami, bo ja lubię szybko biegać i jeździć na rowerze, a pioruny są bardzo szybkie.
  - Ja wybrałem karteczkę z huraganem bo szybko biegam i karteczkę z narysowanym traktorem ponieważ lubię pomagać w rolnictwie.
  - Bardzo lubię gdy na dworze jest ciepło dlatego najbardziej podoba mi się rysunek słoneczka.

Obserwując dzieci podczas zabawy zauważyłam, że bardzo nieśmiała dziewczynka swój autoportret wygrywała na trójkącie natomiast bardzo ruchliwy i energiczny chłopiec grał na talerzach.

Ćwiczenie to wzbudzało u samych nauczycieli bardzo pozytywne emocje. Postanowili poprowadzić je zawsze przed zbliżającymi się świętami lub na Mikołaja.

Ćwiczenie pt. **Stołeczek** wprowadza jeszcze większe scalanie więzi w grupie i przełamywanie barier, które uzyskać można podczas ćwiczenia.

### Opis ćwiczenia

Dzieci tworzą koło, każde z nich ma jeden wybrany przez siebie instrument, a w środku stawiamy stołeczek – taboret. Ważne jest aby stołeczek był bez oparcia gdyż wówczas łatwiej się na nim obracać wokół własnej osi. Dziecko siedzące w środku koła na stołeczku prowadzi poprzez grę dialog kolejno z każdą osobą. Długość dialogu jest dowolna.

Wykonując to ćwiczenie dzieci czują się kimś ważnym. To właśnie ono ma możliwość prowadzenia dialogu ze wszystkimi uczestnikami zabawy. Ono jest teraz najważniejsze i pragnie być zauważone. Pragnie, aby dorośli liczyli się z jego odczuciami i chce być traktowane jako istota ważna w rodzinie, być pełnoprawnym jej członkiem. Powielane niestety często przez rodziców wzorce kulturowe nie mają tego w swoim scenariuszu. Podczas terapii proponuję prowadzącemu zawarcie kontraktów z uczestnikami, dotyczącego wielokrotnego powtarzania tej zabawy do czasu, aż wszyscy znajdą się w środku koła „na stołeczku”. Osoba siedząca w środku koła z niektórymi uczestnikami „rozmawia” dłużej (lepszy kontakt) z innymi krócej. Ćwiczenie to wprowadza pogodny nastrój i przyjazną atmosferę w grupie oraz uświadamia dzieciom różne sposoby komunikacji.

### Omówienie:

- ogólne odczucia
- kiedy było najłatwiej, a kiedy najtrudniej
- jak przebiegał dialog
- odczucia osób ze „stołeczka”

### Relacje nauczycieli

Wykonując to ćwiczenie dzieci są bardzo skupione. Często nie mówią o swoich emocjach i spostrzeżeniach. Może nie potrafią, a może dlatego, że dorośli nie mają dla nich czasu tak nauczyciele jak i rodzice. Potwierdzeniem tego, że wręcz wewnętrznie krzyczą „posłuchaj mnie” objawia się w powyższym ćwiczeniu. Podczas wielokrotnie jego prowadzenia w różnych grupach wiekowych okazało się, że dzieci najmniej rozmowne wręcz skryte, prowadziły dialogi instrumentalne najdłużej. Instrument daje gwarancję, że nikt nie jest w stanie zwerbalizować jego ukrytych słów, co podnosi rangę muzykoterapii.

## 4. Praca z emocjami

Dzieci dość często mają problem z wyrażaniem emocji przyjemnych natomiast łatwiej eksponują negatywny nastrój. Często przyczyną tego są zaburzenia funkcjonowania systemu percepcyjno-motorycznego. W tej sytuacji ważna jest hierarchizacja cykli i realizacja zadań z zakresu muzykoterapii aktywnej, co umożliwi stymulację emocji. Proces wyciszania emocji musi być poprzedzony pobudzeniem emocji pozytywnych, co ściśle wiąże się z podniesieniem swojej samooceny oraz rozładowaniu agresji.

Cykl ten obejmuje sześć rodzajów ćwiczeń:

- 1) Rozładowanie emocji negatywnych (agresji)
- 2) Proporcje emocji pozytywnych i negatywnych
- 3) Radzenie sobie z lękami i problemami
- 4) Uzależnienie od osób
- 5) Ujawnianie wypartych emocji
- 6) Oczyszczanie podświadomości z emocji negatywnych

### 4.1 Rozładowanie emocji negatywnych (agresji)

Wiodącym z tego zakresu jest ćwiczenie „**Kłótnie**”, którego celem jest rozładowanie agresji i poprawa nastroju. Powstaje tu uczucie uwolnienia się od emocji negatywnych. Pojawia się poczucie wewnętrznej lekkości. Następuje transformacja emocji negatywnych na pozytywne.

Osoba prowadząca nie powinna przerywać ćwiczenia. Dlatego ilość dzieci biorąca udział w tym ćwiczeniu powinna być dostosowana do czasu jakim dysponujemy.

Nauczyciele przed podjęciem zadania opowiadają dzieciom, że kłótniom towarzyszy nieprzyjemne uczucie, zarówno wtedy gdy sami uczestniczymy w kłótni, jak i wtedy gdy obserwujemy kłótnię. Kłócą się zarówno dzieci jak i dorośli. Jednak gdy zdarza się wam pokłócić nie wolno bić drugiej osoby ani używać brzydkich słów. Kłócimy się zazwyczaj wtedy, gdy nagromadzi się w nas dużo złych, negatywnych emocji i w ten sposób chcemy się ich pozbyć.

#### *Opis ćwiczenia*

Dzieci dobierają się parami, siadają na krzesłach naprzeciw siebie w odległości co najmniej 30 centymetrów i każda para kolejno kłóci się poprzez grę na instrumencie. Każdy wybiera dowolny instrument perkusyjny z grupy instrumentów o określonej i nieokreślonej wysokości brzmienia.

Polecamy aby dziecko wyobraziło sobie, że jest wspaniałym aktorem. Natomiast osoba, która siedzi przed nim to jest ta, z którą chętnie się pokłóci. Przed

rozpoczęciem zadania oprócz szczegółowego omówienia ćwiczenia zaznaczono zakazy, a mianowicie:

- podczas „kłótni” zabronione jest dotykanie partnera jakąkolwiek częścią ciała lub instrumentem. Nie używamy słów, możemy jedynie wstać z krzesła i poruszać się w niewielkiej odległości od niego.
- kłócimy się tak długo jak tego chcemy.
- gdy wszystkie pary kolejno się pokłócą polecam:  
zamknij oczy i odczuj emocje, uczucia w swoim wnętrzu, w swoim ciele. Odczuj emocje jakie panują w sali. Jaki nastrój panuje w przestrzeni.

(Odczekujemy kilka chwil – około 30 sek. i przechodzimy do ćwiczenia „Przymarzenie”)

Teraz powoli otwórz oczy, odłóż pod krzesło instrument i po cichu proszę utworzyć koło oraz przymarznąć do siebie łokciami. Zapamiętaj kto przymarzał do ciebie z prawej strony, a kto z lewej. Słuchając muzyki - **S. Prokofiew**, *Marsz z op. Miłość do 3 pomarańczy*, maszerujemy po sali w dowolnych kierunkach. Na przerwę w muzyce, tworzymy nowe koło, inne niż poprzednio i przymarzamy inną częścią ciała. Utwór dzielimy na kilka krótkich odcinków tak, aby całe ćwiczenie zmieściło się w jednorazowym odsłuchu utworu.

- maszerujemy – muzyka
- pauza – tworzymy koło i przymarzamy np. piętami. Zapamiętujemy kto przymarzał do nas z prawej i lewej strony
- włącza się muzyka i dzieci maszerują po sali
- pauza – tworzymy koło i przymarzamy teraz łokciami. Zapamiętujemy kto przymarzał do nas z prawej i lewej strony
- włącza się muzyka i dzieci maszerują po sali
- pauza, muzyka jest wyłączona i na hasło nauczyciela „łokcie” tworzą koło obok tych osób do których wcześniej przymarзли łokciami
- włącza się muzyka i dzieci maszerują po sali
- pauza, muzyka wyłączona i na hasło nauczyciela „pięty” tworzą koło obok tych osób do których wcześniej przymarзли piętami.

Prowadzący co kilka minut wyłącza muzykę i podaje hasło wg którego dzieci nawzajem się dotykają.

Po wybrzmieniu ostatniego dźwięku utworu zatrzymujemy się i zamykamy oczy. Odczuwamy emocje, uczucia w naszym ciele. Odczuwamy nastrój jaki panuje w naszym wnętrzu i w sali. Po chwili otwieramy oczy i siadamy na krzesła.

### *Omówienie*

Każda osoba dzieli się swoimi odczuciami jakie występowały w trakcie kłótni, po niej i po zabawie w **Przymarzenie**.

Tworzymy tandem dwóch ćwiczeń, „**Kłótnie**” i „**Przymarzenie**”. Celem drugiego ćwiczenia jest wprowadzenie pogodnego nastroju i realizacji transformacji emocji negatywnych na pozytywne.

W trakcie pierwszego ćwiczenia ujawnia się u dzieci bardzo silne napięcie emocjonalne, szczególnie u tych, które odznaczają się niską sprawnością językową i mają trudności w werbalizacji swoich emocji, sądów i opinii. Po zrealizowaniu obydwu ćwiczeń bezpośrednio po sobie występuje wyraźna poprawa nastroju u dzieci, które często miały ze sobą konfliktowe relacje.

Relacje nauczycieli po przeprowadzonych ćwiczeniach:

- Wybrana do ćwiczeń grupa dzieci sprawia bardzo dużo problemów wychowawczych w placówce. Trzeba często reagować na ich kłótlive, hałaśliwe i agresywne zachowanie. Dzieci bardzo chętnie zgodziły się na udział w zabawie. Po przedstawieniu im zasad zabawy nie dowierzały, że można się w taki sposób ze sobą kłócić. Kłótnie trwały krótko, a po zabawie opisywanie swoich emocji ograniczyło się do zdawkowych odpowiedzi typu: fajnie, dobrze. Dzieci według nauczycielki są mocno zaburzone emocjonalnie i nie do końca potrafią zagłębić się w swoje wnętrze.

• Charakterystyka grupy:

Zabawę przeprowadziłam w grupie dzieci 7-8 letnich uczęszczających na zajęcia koła muzycznego. Grupa jest bardzo zróżnicowana pod względem zachowania, temperamentu. Na zajęcia uczęszcza chłopiec ze zdiagnozowanym zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi. Co ciekawe – podczas tych zajęć absolutnie podporządkował się poleceniom nauczyciela, nie sprawiał żadnych kłopotów wychowawczych. Ponadto uczestnikami zajęć są również dzieci niepełnosprawne – w tym niedowidząca dziewczynka. Jest to grupa 24-osobowa.

Spostrzeżenia nauczycielki:

Na początku zajęć uczniowie byli bardzo pobudzeni. Podczas „**Kłótni**” bardzo żywiołowo reagowali na siebie. Niektórzy zasłaniaли sobie uszy, gdyż w klasie panował hałas od „klócających się” instrumentów. Kłótnia trwała około 30 minut. Po „**Przymarzeniu**” dzieci opowiedziały o swoich odczuciach. Poniżej przedstawię kilka z nich;

Daria:

*Podczas kłótni czułam taki żar w środku, a jak maszerowałam do muzyki to bolały mnie łokcie, ale czułam spokój.*

Magda:

*Jak graliśmy na instrumentach to czułam żal i smutek, podczas marszu jak byśmy się polubiły.*

Olga:

*Podczas kłótni czułam złość, a podczas marszu nic.*

Maciek:

*Na początku czułem nienawiść, piekło, śmierć, wściekłość, wszędzie zło. A potem chciało mi się śmiać. A na końcu spać.*



Anita:

*Podczas kłótni czułam, jakbyśmy sobie coś zabierali, a potem czułam miłość.*

Mikołaj:

*Najpierw czułem złość, nienawiść, a potem chciało mi się spać.*

Ewelina:

*Czułam tak, jak byśmy się nie znały i nienawidziły, bo coś się wcześniej stało między nami podczas przerwy. A podczas marszu czułam się jak w niebie. Jak aniołek. Uspokoiliam się.*

Zuzia:

*Czułam się, jak by mi ktoś wrzeszczał do ucha i nienawidził. I było strasznie głośno. A potem było miłutko, był spokój, tylko nogi mnie bolały.*

Adrian:

*Podczas kłótni było wesoło, a podczas marszu nudziłem się.*

Szymon:

*Podczas kłótni czułem zło, a podczas marszu dobro.*

Agnieszka:

*Kłótnia była dla mnie jak zabawa. A potem nic nie czułam.*

Dominika;

*Czułam się źle na początku i płakać mi się chciało. A potem było już dobrze.*

Wiktoria:

*Na początku czułam się tak, jak byśmy się biły. Potem jak bym latała w niebie.*

Wiktoria:

*Podczas kłótni byłam zła, a potem już było spokojnie.*

Amelka:

*Było mi bardzo źle na początku. Myślałam, że się rozplączę. I strasznie mocno biło mi serce. A potem już było wszystko dobrze.*

Podczas kłótni dominowały następujące uczucia: złość, gniew, nienawiść, smutek. Natomiast po marszu widać było uspokojenie. Uczniowie chętnie dzielili się swoimi uczuciami. Dzieciom bardzo podobała się zabawa. Prosiły, aby przeprowadzić ją podczas kolejnych zajęć.

- Podczas **Kłótni** chłopcy zdecydowanie mocniej uderzali w instrumenty, bardziej ją przeżywali i można było zaobserwować jak z każdym uderzeniem narasta w nich złość. Gra na instrumentach była pewnym odzwierciedleniem ich osobowości, np. Filip, który jest dzieckiem bardzo energicznym, ruchliwym i psotnym grał na bębenku całym sobą, dosyć głośno i szybko. Alicja, która jest dziewczynką nieśmiałą, spokojną i dość skrytą bardzo delikatnie uderzała drewniankami i króciutko, była jakby w cieniu kłótni z kolegą. Dzieci nieśmiałe, ciche i spokojne były w trakcie zabawy bardzo żywiołowe. Większość kłótni trwała dość długo, ponieważ wiele dzieci chciało mieć swój ostatni decydujący głos. Po kłótni stwierdziły, że źle się czuły lub chciały aby to się skończyło. Natomiast po zabawie w „**Przymarzenie**” dzieci mówiły, że czuły się dobrze, fajnie, wesoło. Przez całą zabawę były radosne i uśmiechnięte. Tworzeniu koła towarzyszyło wiele śmiechu i radości. Nastrój uczniów poprawił się. Nastąpiło rozluźnienie napiętych mięśni po pierwszej części ćwiczenia.
- Zaproszeni do zabawy uczniowie uczęszczają na zajęcia z socjoterapii, a część z nich ma problemy w czytaniu i pisaniu. Wszyscy mają problemy z emocjami, są nadruchliwi, z przerw często wracają skłóceniu, w czasie zabaw pojawiają się przepychanki, mocowanie, co często zmienia się w agresję. Do ćwiczenia pary wybierały przeważnie tamburyn, bębenek lub marakasy. Zaobserwować można było pobudzenie i chęć grania. Po „**Kłótni**” i odczuciu własnego wnętrza mówiły: „chciałem krzyczeć, musiałem machać ręką, ja tupiałem nogami, pomyślałem że nie ustąpię bo ja mam rację, wydawało mi się, że kłócę się o coś dla mnie ważnego.” Czuły złość, strach, niepokój, trudno było im ustąpić, często marszczyły czoło i rzucały wrogie spojrzenia. Ćwicząc siedzieli na krzesłach, wstawali, machali rękami, tupali nogami, grali raz ciszej to znów głośniej, pocili się i widać było znaczne napięcie mięśni.. Ta zabawa pomogła wyrzucić nagromadzoną w sobie złość. Zaraz po części **A** nastąpiła część **B – Przymarzenie**. Po tej zabawie stwierdzili, że czują się zupełnie inaczej, lepiej. Czują radość i jest im lżej. Jedno z nich odczuwało spokój. W sali panowały pozytywne emocje. Dzieci zdyscyplinowały się, pilnowały zasad i kontrolowały się nawzajem. Na twarzach pojawił się uśmiech. Czuć było całkowite rozluźnienie i wyciszenie. Ćwiczenie przyniosło im ulgę, spokój uwolnienie od złych emocji i nagromadzonej energii, stresu.
- Ćwiczenie przeprowadzono wśród 6. latków, w przedszkolu w Bielsku-Białej. Na końcu gdy przyszło do omówienia **Kłótni** mówiły w ten sposób:
  - a) przypomniałam sobie jak byłam zła na koleżankę
  - b) mocno uderzałam grzechotką, bo Michał mnie kiedyś uszczypał.
  - c) podobało mi się to przymarzenie stopami, było wesoło.

Przytoczone przykłady ukazują, że większość dzieci kłóci się z dużym zaangażowaniem, pojawia się napięcie mięśni, szczególnie twarzy. Pojawiają się też takie

pary gdzie tylko jedna z nich „krzyczy” instrumentem, a druga jest niemalże bierna. Gimnazjaliści ze stwierdzeniem przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną Zespołem ADHD po zrealizowaniu tego ćwiczenia twierdzili, że kłóćą się co dziennie. Ćwiczenie to według nich ograniczało ruchy, gdyż na ogół problemy swoje rozwiązują najczęściej pięścią, a tu nakazywano wręcz panowanie nad swoimi odruchami. Po zakończeniu tego ćwiczenia uczestnicy najczęściej odpowiadali, że odczuwają ulgę i odprężenie. Negatywną ekspresję słowną, nie aprobowane społecznie zachowania można zastąpić pozytywnym i twórczym wyzwaniem emocji. Dla zrównoważenia tych emocji po ćwiczeniu „**Kłótnie**” następuje ćwiczenie p.t. „**Przymarzenie**”.

Zabawa posiada walory integracyjne, jednocześnie porządkujące i dyscyplinujące biorących w niej udział uczestników.

Wielu nauczycieli opisując swoje zajęcia stwierdzali, że tak dzieci jak i młodzież „kłócili” się bardzo intensywnie i głośno. Czasem z trudem można było to zadanie zakończyć. Przypomnę, że celem zadania pod nazwą „kłótnie” jest:

- rozładowanie agresji, która drzemie w każdym człowieku w związku z czym następuje jej kumulowanie,
- uwolnienie się od nieuświadomionego ciężaru emocjonalnego,
- powstanie odczucia uwolnienia się od emocji negatywnych,
- poczucie wewnętrznej lekkości.

„**Rozmowa z rodzicami**” to trudniejsza praca z emocjami. Celem tego ćwiczenia jest przejęcie przez dzieci ról rodziców, a tym samym rozładowanie ukrytych emocji.

### *Opis ćwiczenia*

Podczas zabawy dzieci wcielają się w rolę rodzica i dziecka na przemian. Dobierają się w pary i siadają naprzeciw siebie. Wyobrażają sobie, że są wspaniałymi aktorami, którzy będą odgrywać najlepiej jak potrafią rolę swoich rodziców i siebie. Za pomocą gry na instrumentach perkusyjnych prowadzą ze sobą dialog na przemian z ojcem, a potem matką. Raz odgrywają rolę jednego z rodziców, innym razem są dzieckiem czyli sobą. Są świadome, że poprzez grę na instrumencie mogą powiedzieć wszystko co czują i przeżywają.

### *Relacje nauczycieli*

Najczęściej rozmowę w parach rozpoczynał „rodzic”. Nawet gdy ktoś w parze grał rolę dziecka, mówił do „rodzica”, ty zaczynaj. W większości wypadków dzieci odgrywające rolę rodzica, grają głośniej, a najgłośniejszą przybiera postać ojca. Po ćwiczeniu twierdzą, że lepiej być rodzicem ponieważ można rozkazywać, krzyczeć, kazać iść dziecku spać lub się umyć. Zdarza się czasami, że dziecko nie chce się wcielić ani w rolę ojca ani w rolę dziecka. Takie decyzje najczęściej podejmują dzieci, których rodzice się rozwiedli lub

ojciec nadużywa alkoholu i stosuje przemoc wobec matki i dzieci. Zdarzają się i takie wypowiedzi jak jednego ośmiolatka – „chcę całe życie być dzieckiem, nie chcę być dorosłym bo to nic przyjemnego”.<sup>106</sup> W trakcie rozmów z dziećmi po przeprowadzonych ćwiczeniach okazuje się, iż odgrywają rolę rodzica takiego jakiego chcieliby mieć. Zajęcia z tego zakresu realizujemy jeden temat na jednym spotkaniu. I tak:

**1. spotkanie – rozmowa z ojcem.** Odgrywamy role naprzemiennie. Dzieci siedząc w parach obierają role – jedno będzie ojcem, a drugie dzieckiem. Czas trwania dialogu – gry nie jest określony i zależy od „rozmawiających”. Gdy zagrają wszystkie pary, wracamy do pierwszej i wówczas następuje zmiana ról. To dziecko które odgrywało rolę ojca teraz będzie odgrywało siebie.

**2. spotkanie – rozmowa z matką.** Realizujemy to ćwiczenie tak, jak opisane jest powyżej.

**Rozmowa z ojcem** to część **A** jednego spotkania. Aby zrównoważyć emocje dzieci przechodzimy do części **B**, którą stanowi ćwiczenie pod nazwą

### „Ilustracja zjawisk pogodowych”.

Po wykonaniu części **A** prosimy aby dzieci zamknęły oczy i odczuły nastrój jaki panuje w ich wnętrzu, w ich ciele oraz w przestrzeni, w sali. Po chwili prosimy aby powoli otworzyły oczy i po cichu stworzyły trzy koła. Na początku ćwiczeń ustalamy z dziećmi które z nich stworzą trzy koła, trzy zespoły. Wszyscy patrzymy na tablicę gdzie wypisane są różne zjawiska pogodowe np. deszcz, ulewa, drobny deszczyk, burza, grad, śnieg, gołoleź, mgła, tęcza, wiatr, zawieja, szron, słońce. Każdy zespół wybiera kilka zjawisk pogodowych i po chwili próby przedstawia swoją inscenizację wykorzystując dźwięk, głos i ruch. Na końcu obowiązkowo przedstawiamy słońce. Gdy jeden zespół przedstawia swoją inscenizację pozostałe obserwują i odgadują, które z zapisanych na tablicy zjawisk pogodowych zostały wybrane. Po zrealizowaniu trzech inscenizacji zamykają oczy i odczuwają nastrój w swoim ciele i w otoczeniu.

Wykonanie powyższego ćwiczenia, gra na instrumentach muzycznych i ruch oraz wydobywanie własnych dźwięków sublimowało negatywne emocje.

## 4.2 Proporcje emocji pozytywnych i negatywnych

Wiele osób, nie tylko dzieci ma problem z nazywaniem odczuwanych emocji. Być może wynika to stąd, że rodzice nie zawsze zdają sobie sprawę aby emocje które okazują

106 Przytaczane wypowiedzi dzieci pochodzą z prac z zakresu muzykoterapii nauczycieli – słuchaczy Podyplomowych Studiów Pedagogiki Korekcyjno-Kompensacyjnej przy UMK w Toruniu

nazywać. Wychowanie poprzednich lat miało inne wzorce dla dziewcząt i inne dla chłopców. Jeszcze niestety dość często możemy spotkać powiedzenie „chłopacy nie płaczą”. Niektórzy ojcowie uważają, że nie należy przytulać chłopców czy powtarzać im, że są kochani. Nie wspomnę o rodzinach gdzie deprywacja pedagogiczna wpisana jest w ich scenariusz każdego dnia. Celem poniższego ćwiczenia pn. „**Granie emocji na instrumentach**” jest zdobycie umiejętności zagrania dwóch przeciwstawnych emocji. Wykorzystujemy do tego instrumenty perkusyjne o określonej wysokości brzmienia oraz o nieokreślonej wysokości brzmienia.

<p style="text-align: center;"><b>Instrumenty perkusyjne o określonej wysokości brzmienia</b></p>	<p style="text-align: center;">dzwonki chromatyczne, metalofony, ksylofony</p>
<p style="text-align: center;"><b>Instrumenty perkusyjne o nieokreślonej wysokości brzmienia</b></p>	<p style="text-align: center;">Bębenek, bongosy, tamburyn, talerze, kołatki, trójkąt, janczary, klawesy, blok akustyczny, marakasy, guiro, pogo.</p>

Nauczyciel na początku pokazuje różne techniki wydobywania dźwięku na poszczególnych instrumentach.

Następnie każde dziecko wybiera sobie jeden instrument aby mogło przedstawić jak najlepiej emocje. Prowadzący prosi aby każde z nich zagrało dwie przeciwstawne emocje:

**SMUTEK - RADOŚĆ**  
**lub**  
**ZŁOŚĆ - SPOKÓJ**

Podczas gdy jedna osoba gra, grupa przysłuchuje się i odgaduje, która para emocji została przedstawiona. W większości wypadków tak dzieci jak i dorośli wybierają drugą parę emocji. Ukazuje to, jak duży ładunek złości skrywamy w swoim wnętrzu i wykorzystujemy nadarzającą się okazję do pozbycia się jej.

Nauczyciele PSKK stwierdzali, że niejednokrotnie prowadząc z dziećmi ćwiczenia, nie spodziewali się takiej ekspresji u swoich podopiecznych jaka pojawiła się podczas przedstawiania za pomocą gry na instrumencie obydwu wyżej opisanych par emocji. Często dzieci, które przez nauczyciela odbierane były jako najspokojniejsze, realizując to ćwiczenie grały bardzo głośno i z ogromną ekspresją wybierając zestawienie „złość – spokój”.

Rozładowywanie emocji negatywnych jak i zmiana nastroju na pozytywny pojawia się w następnym ćwiczeniu pn. „**Wyrażanie emocji w zespołach**”. Chodzi tu szczególnie o wywołanie emocji radości.

*Przebieg zabawy*

Tworzymy trzy zespoły. Każdy zespół wykonuje zadanie po kolei.

	A	B	C
Pierwszy zespół	złości się	jęczy i narzeka	śmieje się
Drugi zespół	jęczy i narzeka	śmieje się	złości się
Trzeci zespół	śmieje się	złości się	jęczy i narzeka

Na początku każdy zespół kolejno wykonuje zadanie **A**, następnie zadanie **B** i na końcu zadanie **C**.

Po realizacji wszystkich emocji przez wszystkie zespoły wybieramy, który zespół najlepiej się złościł i następnie który najlepiej narzekał. Został zespół trzeci, który będzie się śmiał. Teraz wszystkie zespoły równocześnie wykonują przydzielone im emocje. Nauczyciel pomaga zespołowi, który ma się śmiać. Kończymy zadanie wówczas, gdy wszyscy zarażają się śmiechem. Na końcu trzy zespoły śmieją się.

Dlaczego nauczyciel pomaga się śmiać? Otóż prowadząc wielokrotnie to ćwiczenie zauważyłam, że najgorzej wychodzi śmiech. Nie tylko dzieci mają z tym problem ale dorośli również. W tym zadaniu chodzi o to, aby wszyscy uczestnicy odczuli na końcu radość. Będzie to możliwe tylko wtedy, gdy wszyscy zakończą je śmiechem.

Na początku nadmieniałam, że dzieci nie potrafią nazwać swoich emocji oprócz może dwóch takich jak złość czy smutek. Pojęcie i nazywanie emocji uczy następne ćwiczenie. „**Mandala emocjonalna**”, uczy nazw i odczuwania różnych emocji opisując je w kontekście zdarzeń.

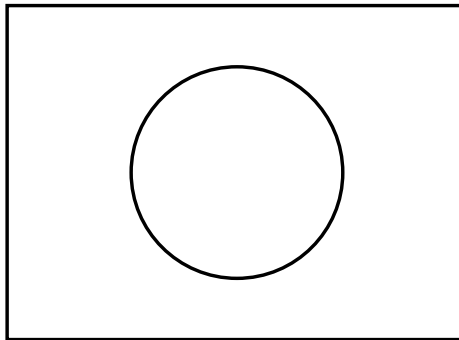
*Opis ćwiczenia*

W kartoniku jest wiele karteczek. Na każdej z nich wypisana jest nazwa jednej emocji: złość, gniew, zazdrość, wściekłość, zadowolenie, nienawiść, nadzieja, spokój, miłość, radość, dobroć, **lęk**, rozczarowanie, zakłopotanie, niepewność, przyjaźń, smutek, ból, wstręt, strach, niepokój, melancholia, szczęście.

Każdy uczestnik wyciąga jedną karteczkę i opowiada o emocji. Jeżeli jej nie zna wówczas prowadzący opowiada zdarzenie w którym występuje dana emocja. Następnie otrzymują karteczki na których wypisane są poszczególne emocje z przyporządkowanym dla każdej kolorem.

CZERWONY	ZŁOŚĆ, GNIEW, ZAZDROŚĆ, WŚCIEKŁOŚĆ, NIENAWIŚĆ
ZIELONY	NADZIEJA
BŁĘKITNY	SPOKÓJ, DOBROĆ
RÓŻOWY	MIŁOŚĆ, RADOŚĆ
POMARAŃCZOWY	PRZYJAŹŃ, ZADOWOLENIE
CIEMNOZIELONY	ROZCZAROWANIE, NIEPEWNOŚĆ
LILIOWY	ZAKŁOPOTANIE
FIOLETOWY	SMUTEK,
CZARNY	STRACH, LĘK, WSTRĘT, BÓL
ZŁÓTY	SZCZĘŚCIE
BRĄZOWY	NIEPOKÓJ
INDYGO	NIENAWIŚĆ

Po zapoznaniu się z kolorystyką każdej emocji prowadzący rozdaje kartki formatu A4 z narysowanym dużym kołem.



Słuchając muzyki - **Rimski-Korsakow** - *Szeherazada (wstęp)*, będziesz miał różne odczucia. Dopasuj kolory do pojawiających się u Ciebie emocji podczas słuchania muzyki. Odczuj jakie emocje z niej płyną do Ciebie. Namaluj w kole takie barwy jakie podpowiada muzyka. Zamaluj koło tymi barwami - emocjami.

*Wypowiedzi nauczycieli po przeprowadzonych ćwiczeniach z uczniami:*

- Uczniowie po zapoznaniu się z opisem ćwiczenia chętnie je wykonywali. Mateusz jako chłopiec ambitny natychmiast skoncentrował się na muzyce. Zgodnie ze zmianą nastroju zmieniał kolory pasteli. Ruchy ręki w której trzymał kredkę dopasowywał do tempa muzyki. Jego mimika również zmieniała się zgodnie z jego odczuciami wywołanymi przez słyszaną muzykę. Mandala w jego wykonaniu to koło wypełnione w miarę symetrycznymi wzorami, dopracowane pod względem staranności.



Przemek natomiast w początkowej fazie ćwiczenia był rozproszony i naśladował Mateusza. Muzyka powodowała u niego zamyślenie. Rzadziej zmieniał kolory. Jego mandala jest bardziej chaotyczna.



- Pani Joanna<sup>107</sup> przeprowadziła ćwiczenie w klasie szóstej (dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i jedna dziewczynka w normie intelektualnej). Dokładnie wyjaśniła przebieg ćwiczenia ale gdy zabrzmiały pierwsze takty muzyki niechętnie zaczęły wykonywać zadanie i padały zdania *a mnie się nie chce, to jest głupie, ale muzyka*. Dopiero po krótkiej chwili nastąpiła cisza i wszyscy zaczęli słuchać

107 Słuchacze PSPKK, UMK, Toruń 2011



muzyki i kolorować koła. Tylko jeden chłopczyk wypełnił koło w krótkim czasie. Wypełnił je tylko jednym kolorem – czerwonym i powiedział, że już skończył. Widząc jednak jak inne dzieci zajęte są malowaniem zaczął nanosić inne kolory na zamalowane koło (granatowy i zielony).



- Pani Agnieszka przeprowadziła ćwiczenie z dwiema osobami w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Toruniu. Opisała ciekawą rozmowę z dziećmi oraz ich przemyślenia.

Zuzia lat 13

„Po wykonaniu zadania Zuzia zapytała jaka jest różnica między emocjami a uczuciami. Wyjaśniłam, że emocje są to silne odczucia zazwyczaj krótkotrwałe. Powstałe (świadomie lub nieświadomie) o charakterze pobudzenia pozytywnego (pod wpływem szczęścia, zachwytu, spełnienia) lub negatywnego (pod wpływem gniewu, odrazy, strachu). Emocje mogą być pozytywne lub nie.

Uczucia to stany psychiczne wyrażające ustosunkowanie się człowieka do określonych zdarzeń, ludzi i innych elementów otaczającego świata, polegające na odzwierciedleniu stosunku człowieka do rzeczywistości. Czuje się coś do kogoś lub czegoś np. miłość.

Uczucie może trwać bez względu na sytuację np. ja jestem zakochany bez względu na sytuację w jakiej ja się znajduję z tą osobą, w tej chwili mogę na nią reagować gniewem ale nie zmienia to mojego uczucia do tej osoby. Generalnie mogę różne stany emocjonalne przeżywać ale uczucie się utrzymuje.

Następnie ja zapytałam, czy jej zdaniem wszystkie emocje są potrzebne. Uczennica słusznie zauważyła, że emocje negatywne też są nam potrzebne, bo np. mogą nas ostrzegać przed jakimś zagrożeniem.

Zapytałam czy te same sytuacje mogą wywołać te same emocje u wszystkich osób. Zuzia zauważyła, że nie musi tak być, bo np. jedna osoba jak widzi psa to odczuwa radość, a inna może się bać.

Na pytanie jak się czuje po wykonaniu tego zadania, odpowiedziała, że się rozmarzyła ponieważ za kilka dni jedzie na obóz taneczny.

Uwagi prowadzącego:

*U uczennicy przeważają barwy odzwierciedlające pozytywne emocje – miłość, radość, przyjaźń, spokój. Pokrywa się to z moją obserwacją. Zuza jest pogodną nastolatką, wrażliwą, sympatyczną, zależy jej na tym by pokonać swoje trudności z matematyki. Rodzice wspierają ją w przezwyciężaniu problemów.*

Adam 12 lat

Uczeń był skupiony podczas odtwarzania utworu. Mówił głośno do siebie – muszę się zastanowić co narysować. Upewniał się czy dobrze wykonuje ćwiczenie.

Po wykonaniu zadania powiedział, że utwór mu się podobał, ale czasami musiał się dłużej zastanowić jakiego koloru użyć.

Następnie ja zapytałam, czy jego zdaniem wszystkie emocje są potrzebne. Adam miał wątpliwości, czy np. lęk jest potrzebny i że te złe emocje nie są potrzebne. Wyjaśniłam chłopcu, że emocje mogą być pozytywne lub negatywne, ale nie są złe. Poprosiłam, żeby powiedział w jakich sytuacjach ludzie odczuwają lęk i jak się wtedy zachowują. Po wymianie zdań stwierdził, że może rzeczywiście są potrzebne również negatywne emocje.

Zapytałam czy te same sytuacje, zdarzenia mogą wywołać te same emocje u wszystkich ludzi. Zdaniem Adama nie, bo ludzie są różni jedni cieszą się jak uciekają z lekcji, a inni się boją.

Na pytanie jak się czuje po wykonaniu tego zadania. Adam potwierdził dobre samopoczucie, a muzyki też mu dobrze się słuchało i mógł rysować (uwaga terapeuty: chłopiec bardzo lubi rysować).

Uwagi prowadzącego:

U ucznia przeważają barwy odzwierciedlające negatywne emocje – nienawiść, złość, lęk, niepewność, smutek. Nie ma kolorów odpowiadających spokojowi i miłości czy radości. Pokrywa się to z moją obserwacją. Chłopiec często jest smutny, zaniedbany (ma brudne ręce i ubrania, często podarte bluzy). Adam wychowuje się w rodzinie zrekonstruowanej. Ma młodszego przyrodniego brata (5 lat). Mama dużo pracuje, na ogół nie ma czasu wolnego dla syna. Przez cały semestr pomimo licznych telefonów z mojej strony nie przyszła porozmawiać o trudnościach Adama. Ojczym nie angażuje się w jego wychowanie, nie pomaga chłopcu w odrabianiu lekcji. Mimo, że nie pracuje zawodowo. Adaś ma też duże trudności w szkole. Na koniec I semestru otrzymał 4 oceny niedostateczne. Obawia się, że nie otrzyma promocji do kolejnej klasy. Niestety rodzice nie dopilnowują, czy dziecko korzysta z oferowanych mu form pomocy. Na zajęcia do poradni przyszedł tylko 5 razy w ciągu całego semestru.

W całościowej ocenie nauczycieli zadanie to było bardzo przyjemne i interesujące dla dzieci. Pozwoliło im na ujawnienie swojego potencjału. Dodatkowo podniosło ich samoocenę i poprawiło poczucie wartości. Skłoniło je do refleksji nad tym jak wiele emocji posiada człowiek i jak można je wyrażać w różny sposób, na przykład przez muzykę.

Opisane ćwiczenia są doskonałym materiałem do prowadzenia terapii. Czasami nie do końca wiemy co dla dzieci jest oczywiste, a co nie. Na co warto przed przeprowadzeniem ćwiczenia zwrócić uwagę.

Według nauczycieli ćwiczenie to sprawia wiele radości. Dodatkowo ma ono wymiar terapeutyczny, ponieważ jest je w stanie wykonać każde dziecko w klasie. Duże znaczenie ma również fakt, że dzieci mogą przez kilka minut wysłuchać pięknego utworu, z którym w większości przypadków nie spotykają się na co dzień.

Ćwiczenie przeprowadziłam również na zajęciach z muzykoterapii z osobami dorosłymi, uczestnikami warsztatów (nauczyciele szkół ogólnodostępnych, pedagogzy poradni psychologiczno-pedagogicznych i inni) organizowanych przez Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Toruniu. Swoje emocje malowali i opisywali:

- Płynne linie oddają spokój panujący w utworze. Dwie spirale sugerują przypominający taniec baletnicy – bardzo płynny, delikatny. Dużo błękitu świadczy o delikatności dźwięków. Czerwone i ciemne barwy oddają groźny, ponury nastrój.
- Na początku utworu czułam przygnębienie, potem zaczynał powoli nabierać koloru i zrobiło się kolorowo, energicznie. Na końcu białe kolory sygnalizują spokój i zobojętnienie.
- Malując moją mandalę na początku usłyszałam muzykę, która wzbudziła we mnie negatywne emocje, dlatego zaczęłam malować kolorem czarnym. Z biegiem czasu jednak muzyka przechodziła w ciepłe, miłe dźwięki i z koloru czarnego zaczęły wypływać barwy ciepłe, żywe. Pod koniec utworu wyobraziłam sobie ciepły, wiosenny wietrzyk, stąd barwy ciepłe – zieleń i żółć. Mimo obecności ciepłych barw cały utwór był dla mnie przesiąknięty barwą ciemną – czerwienią. Dźwiękami, które wzbudzały we mnie strach i zadumę.
- Spokojniejsze dźwięki poruszyły moją pamięć i przywołały krajobraz z filmu „Noce i dzień”. Jaśniejsze barwy przedstawiają przyjemne odczucia, a ciemniejsze gdy pojawił się lęk i strach.
- Tworząc swoją mandalę poruszałam się po okręgu – nie sądzę, że całkiem wynikało to z narzuconej formy okręgu, raczej kojarzyło mi się z kręcącą się płytą. Fragmenty wyraziste, lekko niepokojące malowałam kolorem głównie czerwonym i brązowym. Najwięcej przyjemności sprawiały mi fragmenty delikatne, i dlatego namalowałam je moim ulubionym kolorem zielonym. One mnie odprężały. Ogólnie utwór kojarzył mi się z przyrodą, z emocjami które budzi, z jej zmiennością i nieprzewidywalnością.
- Utwór „Szecherezada” równoważy emocje. Jeżeli zauważamy, że w mandali wykonywanej przez dzieci pojawiło się odstępstwo od proporcji, wówczas muzyka ta może być tłem podczas zajęć korekcyjno-kompensacyjnych.

### 4.3 Radzenie sobie z lękami i problemami

Wiele problemów, z którymi trudno się zmierzyć wypieramy do podświadomości. Czynnikiem tak nie tylko dorośli ale też młodzież, a nawet dzieci. Dorośli zwykli je jak to się mówi „zamiatać pod dywan”. Myślą często, że problem sam się rozwiąże. Niestety. Wepchnięty został do podświadomości i wpływa na dalsze koleje naszego losu. Trudno jednak mówić o problemie, który jest dla nas zbyt bolesny. Tu w sukurs przychodzi muzykoterapia. Różni się tym od psychoterapii, że nie analizujemy skali problemu, przyczyny jego powstania, nie przypominamy sobie bolesnych chwil. Tu pracując z wizualizacją i odpowiednio dobraną muzyką nie tylko możemy się pozbyć bolesnego problemu ale zmienić uzależniony od niego efekt naszego działania.

Ćwiczenie wspomagające pracę z podświadomością ma nazwę „Zaczarowana kraina potworów”.

Realizujemy je w kilku etapach, zależnie od tego co chcemy osiągnąć i jaki jest przebieg ostatniego ćwiczenia.

#### Opis ćwiczenia

**Spotkanie pierwsze** - pierwszy stopień – „Przejdźcie przez las”

Wyobraź sobie, że musisz przejść przez las aby dostać się na piękną, słoneczną polanę, pełną kwiatów, na której oczekuje ciebie super niespodzianka. Las nie jest wielki ale mieszkają w nim potwory. Ty jednak trzymasz w dłoni czarodziejski kamień, który ciebie chroni i daje moc. Mamy czary, mamy moc. Ten czarodziejski kamień bezpiecznie przeprowadzi ciebie przez las na polanę. Gdy pojawi się potwór wówczas podziałaj na niego kamieniem który trzymasz w dłoni. Ma on taką moc, że jego promienie zlikwidują każdego potwora. Nie jest ważne czy potwór jest duży czy mały. Ten kamień ma moc i trzymając go w dłoni możesz czuć się bezpiecznie. Kamień odstraszy i w końcu zlikwiduje potwory, które będą usilnie przeszkadzały tobie dotrzeć na polanę. Na polanie jest niespodzianka. Gdy tam dojdiesz to ją obejrzyj. Ten prezent jest twój. Obejrzyj również polanę. Co na niej rośnie, jak ona wygląda. Znajdź sobie na niej miejsce i odpocznij.

Gdy zacznie się muzyka to powiem „hop” i w tym momencie myślami rzucę do ciebie zaczarowany kamień, a ty go złap, trzymaj w dłoni i używaj w razie potrzeby.

Włączam muzykę – **M. Mussorgski z cyklu „Obrazki z wystawy”**

cz. *W domku Baby Jagi, Wielka Brama w Kijowie* (pierwsze 3 minuty)

#### Omówienie ćwiczenia

Po wykonaniu ćwiczenia zadajemy pytania:

- a) Kto użył czarów?
- b) Jakie były potwory i co robiły?
- c) Kto doszedł na polanę?

Jeżeli ktoś nie doszedł na polanę to wybierze sobie jeden instrument i zagra na nim wędrowkę przez las ale teraz potwory zamieniły się na miłe leśne duszki i z nimi wędrujesz na polanę.

d) Może ktoś opowie jaka czekała na niego niespodzianka i jak wyglądała polana.

### Spotkanie drugie - drugi stopień – „**Spotkanie z potworem**”.

Idąc przez las wiesz, że jest w nim jeden potwór, który gdzieś się schował. Gdy go spotkasz to użyj kamienia. Wołaj go „stań ze mną oko w oko”. Ale ja mam moc. On mi nic nie zrobi. Po pewnym czasie dojdiesz na polanę i zobacz co tam będzie. Gdy zacznie się muzyka to powiem „hop” i w tym momencie myślami rzucę do ciebie zaczarowany kamień, a ty go złap, trzymaj w dłoni i używaj w razie potrzeby. Muzyka – j.w.

#### Omówienie

Czy pojawił się potwór. Jeżeli tak to jaki on był.

Czy na polanie czekała niespodzianka?

### Spotkanie trzecie - trzeci stopień – „**Zapraszam inne potwory**”.

Wiem, że jeszcze zostały potwory te malutkie, które gdzieś się pochowały. Idąc przez las wołam. (Powtarzajcie w myślach za mną). „**Jeżeli jeszcze jesteś potworze to się pokaż! Pokaż się jaki jesteś. To ja mam noc, która całkowicie cię unicestwi. Zapraszam też inne potwory, które schowały się w lesie. Wyjdźcie! Pokażcie cię! To ja panuję nad całym lasem. Mój czarodziejski kamień sprawi, że wszystkie potwory się rozplyną**”. Gdy zacznie się muzyka to powiem „hop” i w tym momencie myślami rzucę do ciebie zaczarowany kamień, a ty go złap, trzymaj w dłoni i używaj w razie potrzeby. Muzyka – j.w.

#### Omówienie

Czy jeszcze były w lesie potwory?

Czy jesteś na 100% pewny, że unicestwiłeś wszystkie potwory?

Gdy prowadziłam to ćwiczenie to okazało się, że u wielu osób po rozplnięciu się potworów w lesie zrobiło się jasno. Światło biło przez gałęzie i oświetlało drogę na polanę. Jeżeli podczas naszej pracy pojawi się osoba, która chce n.p. zdać egzamin na prawo jazdy, raz już jej się nie powiodło i bardzo się boi. Pracujemy z nią prowadząc kolejno opisane trzy stopnie. Następnie powtarzam *trzeci stopień* i nim zaproszę do wędrowki mówię:

*gdy przejdiesz przez las znajdziesz się na placu przy samochodzie w którym będziesz zdawać egzamin. Wyobraź sobie drogę którą jedziesz, wszystkie mijane znaki drogowe. Jedziesz bardzo poprawnie. Słuchaj co mówi egzaminator. Gdy egzaminator każe się zatrzymać bo jest już koniec egzaminu, to słyszysz jak mówi: wspaniale!. Zdał pan egzamin celująco. Wszystkie manewry zostały wykonane prawidłowo. Bardzo się cieszę i gratuluję!!!*

Przytaczam przykład z problemem zdania egzaminu na prawo jazdy ponieważ mam takie doświadczenie.

Jednak jeżeli okaże się, że podczas rozmowy po *trzecim stopniu* osoba twierdzi, że czuje, iż nie wszystkie potwory zostały zlikwidowane. To realizujemy *trzeci stopień* tak długo, aż nie pojawi się żaden potwór i przechodzimy do pozytywnego rozwiązywania problemu.

„Potwory” trapią nie tylko dorosłych ale też dzieci. Nauczyciele Studium przeprowadzili to doświadczenie z uczniami. Dzieci opisują swoje przeżycia rysunkiem i słowami.

Marysia kl. III



„Gdy byłam w lesie nade mną fruwały duchy. Zobaczyłam jeszcze dwa duże potwory i poczułam wtedy strach. Chciałam się schować za drzewo ale przypomniałam sobie, że mam zaczarowany kamyk. Rzuciłam go, a on pokonał te potwory i duchy. Gdy wyszłam z lasu poczułam, że już nie jestem w niebezpieczeństwie. Teraz czuję się bardzo dobrze.”

Paulina klasa IV



” W lesie widziałam sto potworów. Miały długie uszy i zęby. Wytykały języki. Bałam się. Chciałam się gdzieś schować, ale przypomniałam sobie, że mam zaczarowany kamyczek. Położyłam go na ziemi, a on zaczął czarować. Wszystkie potwory zamieniły się w jeden kłębek wełny. Wyszłam z lasu i czułam się bardzo dobrze, bo udało mi się je pokonać.”

## Natalia klasa IV



„Gdy weszłam do lasu zobaczyłam dużo potworów. Przypomniałam sobie, że mam w kieszeni zaczarowany kamyczek. Rzuciłam tym kamieniem w jednego potwora i zniknęły wszystkie strachy. Wyszłam szybko z lasu i poczułam się dobrze bo wiedziałam, że już mi nic nie grozi.”

## Bartek klasa IV



„Wszedłem do lasu i zobaczyłem straszego potwora. Chciałem uciekać, ale z drugiej strony też był potwór. Otoczyły mnie dookoła. Pomyślałem, że mogę użyć magicznego



kamienia. Rzuciłem go w stronę jednego potwora. Rozejrzałem się i już nikogo nie było. Gdy wyszedłem z lasu czułem się dobrze bo wiedziałem, że w lesie nie ma już potworów.”<sup>108</sup>

#### 4.4 Uzależnienie od osób

Ćwiczenie z tego cyklu pn. „**Spełniam swoje marzenie**” uczy radzić sobie z osobami od których jesteście zależni, a szczególnie z tymi, których się boimy. Aby w pełni je zrealizować korzystamy z atrybutu – „zaczarowanego kamienia”. Pełni on funkcję kotwicy, co ułatwia rozwiązać pojawiające się w wyobraźni przeszkody.

##### *Opis ćwiczenia*

Na tle muzyki **Rimskiego-Korsakowa** – *Szeherazada – Wstęp. Morze i okręt Sindbada* dzieci wędrują do wymyślonego przez siebie celu aby spełnić swoje marzenie. Nim zaczniemy słuchać muzyki i wędrować każde dziecko wybiera sobie z woreczka kamień, który najbardziej się jemu podoba. Terapeuta podaje nazwy wybranych półszlachetnych kamieni np. ametyst, cytryn, czaroit, chalcedon, kryształ górski, kwarc różowy, czerwony jaspis lub inne i wprowadza w ćwiczenie.

Jeśli na drodze do marzeń zauważysz, że ktoś lub coś tobie przeszkadza, to użyj czarów. W dłoni trzymasz zaczarowany kamień. Czary powodują, że wszystko jest możliwe. Dzięki nim wszystko możemy zrealizować, wszystko może się zdarzyć. Czary dają nam możliwość zmiany. Jeśli mamy czary, mamy moc. Gdy dojdiesz do celu, odczuwaj swój nastrój, jak się czujesz, oglądaj to miejsce w którym się znajdziesz.

Omawiając ćwiczenie, które przeprowadziłam z dziećmi w Podstawowej Szkole Terapeutycznej w Toruniu tylko nieliczne z nich same chętnie zgłosiły się do opowiadania o jego przebiegu. Po pierwszej turze reszta zachęcona też podzieliła się swoimi przeżyciami. Wszystkie, które pierwsze się wypowiedziały twierdziły, że musiały użyć „czarodziejskiego kamienia”. Był im bardzo potrzebny w pokonywaniu przeszkód. Wiedziały, że „kamień”, który dzierżą w dłoni, daje im moc. Większość z nich na swojej drodze do marzeń spotkała osoby ze świata rzeczywistego, których się boją lub nie darzą sympatią.

#### 4.5 Ujawnianie wypartych emocji

Bardzo ważna jest profilaktyka. Celem jej jest rozpoznanie problemu i zastosowanie odpowiednich środków aby zapobiec rozwojowi niekorzystnego zjawiska. Jest też jednym ze sposobów reagowania na zjawiska społeczne, które oceniamy jako niepożądane i szkodliwe. Skuteczna profilaktyka jest sposobem hamowania rozwoju skali zjawiska

uznanego za nieakceptowane społecznie. Wczesna profilaktyka uprzedza stany zagrożenia moralnego, zdrowotnego i społecznego oraz pozwala uchronić jednostki przed niepożądanymi odchyleniami od stanów normalnych, w tym zaburzeń na tle emocjonalnym.

Zgodnie z takim rozumieniem warto również w muzykoterapii pokusić się o przeprowadzenie takiego „rozpoznawczego” ćwiczenia.

Ćwiczenie pod nazwą „**Podwodne miasto**” jest adresowane do grupy niskiego ryzyka czyli do całej społeczności szkolnej. Rozpoznanie podczas tego ćwiczenia pozwoli na ukierunkowanie działań z zakresu muzykoterapii ukierunkowanej na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi i przeżywanymi w związku z nimi emocjami.

### Opis ćwiczenia

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że muzyka której słuchasz – **E. Grieg – Suita Peer Gynt**

– cz. I – *Poranek*

– cz. II – *Śmierć Azy*

– cz. III – *Taniec Anitry*

zaprasza ciebie głęboko w wody oceanu. Masz pełne wyposażenie aby czuć się bezpiecznie. Jesteś wspaniałym architektem, uzdolnionym budowniczym aby w głębinach oceanu zbudować podwodne miasto. Posiadasz wszystkie materiały do jego budowy, rośliny i właściwie wszystko co sobie zamarysz. Buduj swoje podwodne miasto.

Po wysłuchaniu muzyki zapraszam aby opowiedzieć o swoim mieście, a następnie je narysować.

### Rozpoznanie:

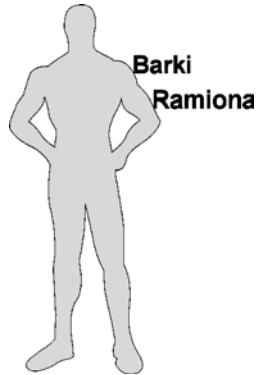
- Jeżeli narysowane miasto jest ruiną albo na końcu się rozpada tzn., że w życiu tej osoby miała miejsce jakaś emocjonalna katastrofa i pozostawiła po sobie silne ślady. Rozpadanie się to destrukcja.
- Gdy pojawia się ciemny tunel, to zapewne dziecko miało niemiłe doznania.
- Dużo rusałek świadczy o kobiecości.
- Dużo elementów pływających ukazuje radość, optymizm, zadowolenie z istniejącej sytuacji życiowej.

Aby poszerzyć wiedzę z tego zakresu warto zapoznać się z treścią książki pod tytułem - *Rysunek w psychoterapii*<sup>109</sup>.

#### 4.6 Oczyszczanie podświadomości z emocji negatywnych

Dalej opiszę działania uwzględniające muzykoterapię aktywną. Jednak nie sposób pominąć zajęć z muzykoterapii receptywnej do której należy poniższe ćwiczenie.

Przed przystąpieniem do ćwiczenia prowadzący powinien zapewnić uczestnikom odpowiednie warunki. Sala musi być wywietrzona, a na podłodze leży tyle materacy ile jest osób. Poza tym podczas ćwiczenia nie powinien nikt do sali wchodzić, o czym obwieszcza wywieszona na zewnątrz drzwi informacja. Nie powinny również docierać do niej jakiegokolwiek odgłosy z zewnątrz. Prosimy aby uczestnicy mieli na sobie nie krępujący strój, a na nogach ciepłe skarpety. Przed ćwiczeniem należy przypomnieć kolory, przypominamy też gdzie jest splot słoneczny (dwa palce poniżej mostka) oraz nazwy poszczególnych części ciała. Bardzo często osoby myślą barki z ramionami na co należy zwrócić szczególną uwagę.



Polecenia mówimy wolno i spokojnie, przeciągając niektóre głoski.

##### Opis ćwiczenia

- 1) Połóż się wygodnie. Oddychaj lekko przez nos, nie za głęboko.
- 2) Skieruj swoje myśli, swoją świadomość, na palce u stóp:
  - Naaapnij, mięśnie palców stóóóp,
  - I jeee - rozluźniiij,
  - Naaapnij, mięśnie palców stóóóp,
  - I jeee - rozluźniiij,
  - Naaapnij, mięśnie palców stóóóp,
  - I jeee - rozluźniiij.
- 3) Skieruj teraz swoją świadomość na łydki:
  - Naaapnij, mięśnie łyyydek,
  - I jeee - rozluźniiij.
  - **POWTÓRZ 3 X**

- 4) Przenieś swoją świadomość na uda:
  - Naaapnij, mięśnie uuud,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 5) Twoja świadomość wędruje do mięśni podbrzusza:
  - Naaapnij, mięśnie podbrzusza,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 6) Teraz twoja świadomość zawędrowała do mięśni nadbrzusza:
  - Naaapnij, mięśnie nadbrzusza,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 7) Przenosimy się do mięśni klatki piersiowej:
  - Naaapnij, mięśnie klatki piersiowej,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 8) Wędrujemy do mięśni barków:
  - Naaapnij, mięśnie baarków,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 9) Teraz przenosimy się do palców dłoni:
  - Naaapnij, mięśnie palców dłoni,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 10) Świadomość twoja wędruje do mięśni przedramion:
  - Naaapnij, mięśnie przedramion,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 11) Przesuń swoją świadomość do ramion:
  - Naaapnij, mięśnie ramion,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 12) Twoja świadomość zawędrowała do mięśni karki:
  - Naaapnij, mięśnie karku,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**

- 13) Wędrujemy do mięśni szczęk:
  - Naaapnij, mięśnie szczęk,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 14) Przenosimy się do mięśni policzków:
  - Naaapnij, mięśnie policzków,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 15) Twoja świadomość zawędrowała do strefy oczu:
  - Napnij wszystkie mięśnie wokół twoich oczu i mięśnie powiek,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**
- 16) Teraz twoja świadomość przesunęła się jeszcze wyżej, bo aż do sklepienia czaszki:
  - Napnij mięśnie okalające sklepienie twojej czaszki,
  - I jeee – rozluźnij.
  - **POWTÓRZ 3 X**

Włączam bardzo cicho muzykę – **Kitaro** – *Lord of The Wind*

- Przez kilka minut zastanów się nad wszystkim co tobie w obecnym życiu przeszkadza. Zastanów się jakie wzorce i sposoby zachowania nie podobają się tobie. Zastanów się nad wszystkim, czego nie lubisz w sobie. Nad wszystkim, co dla ciebie jest niemiłe i trudne. Zastanów się nad wszystkim, czego nie lubisz w osobach, które są blisko ciebie, z którymi się na co dzień kontaktujesz. Czego nie lubisz u swoich rodziców, rodzeństwa, przyjaciół, sąsiadów, znajomych, kolegów, koleżanek.  
Przerwa około 40 - 60 sek.  
Teraz twoja świadomość żegna się ze wszystkim, co niejasne, trudne i ciężkie.
- I cały ten balast przyjmuje teraz kolor ciemno niebieski. Poczuj, ten balast, to jakaś ciągła, obciążająca substancja, która przepływa najpierw od zewnętrznych stref twojego ciała, czyli od dłoni, rąk, stóp, od głowy i skóry, później także bardziej od wewnątrz w kierunku splotu słonecznego i tam zwiija się do wewnątrz w postaci ciemno niebieskiej kuli.
- Tam, gdzie przepłynęło stare, tworzy się teraz delikatny, przezroczysty, lekki, jasny róż i wypełnia wszystkie miejsca i przestrzenie, skąd zniknął kolor ciemno niebieski. Całe twoje ciało jest blade różowe i tylko w splotcie słonecznym znajduje się ciemno niebieska kula.
- Wyobraź sobie, że przez czubek twojej głowy wpływa do ciebie wspaniałe, złotożółte światło. Wpływa ono do twojego ciała i stapia się z różem, tworząc miękką, brzoskwiniowy odcień.

- Weź teraz w swoje niby ręce, czyli wyobraź sobie, że twoje ręce wyjmują ową ciemno niebieską kulę ze splotu słonecznego i unosisz ją wysoko, do góóóryyy ..... Wyjmij tyle kuli koloru niebieskiego ze splotu ile się tylko uda.
- Zauważ teraz, ..... z twojej lewej strony zaczyna wiać wiaterek ..... Delikatny wiaterek ..... Teraz wiaterek staje się coraz silniejszy ..... To już wieje bardzo ..... silny ..... wiatr,..... który pędzi do trzymanej w rękach ciemno niebieskiej kuli i swoją przemożną siłą rozbija ją na miliardowe, bardzo małe cząsteczki, aż w końcu je unicestwia.
- Poczuj ..... jaki jesteś lekki ..... i szczęśliwy .....
- Teraz, w twoje otwarte ręce, spływa z góry w postaci delikatnej wstążki jasna, promieniująca, lekko błękitna barwa. Włóż ją do splotu słonecznego, skąd rozprzestrzeni się na całe ciało, nie mieszając się z kolorem brzoskwiniowym. Emanujesz teraz w dwojaki sposób: na brzoskwiniowo ..... i lekko ..... błękitnie .....
- Zanurz się w drganiach tych barw ..... Wyobraź sobie, ..... że całe twoje ciało ..... skąpane jest w brzoskwiniowym ..... i delikatnym ..... błękitnym ..... kolorze ..... Poczuj drgania tych barw, ..... wczuj się w ich piękno ..... i uszczęśliwiającą radość .....
- Cisza – ok 60 sek
- Za chwilę policzę od 1 (jeden) do 5 (pięciu), i gdy dojdę do 5. otworzysz oczy, będziesz całkowicie obudzony, spokojny, w doskonałym samopoczuciu, w coraz lepszym zdrowiu, zrelaksowany i gotowy do dalszej pracy ..... 1, ..... 2, ....., 3.....
- Za chwilę, gdy policzę do 5. .... otworzysz oczy, będziesz całkowicie obudzony, w doskonałym samopoczuciu, zrelaksowany i gotowy do dalszej pracy, ..... 4, ..... 5 ..... oczy otwarte.
- Jestem całkowicie obudzony, zrelaksowany i gotowy do dalszej pracy.

Bardzo często nie uświadamiamy sobie, że w naszej podświadomości goszczą nierozliczone negatywne emocje. Mówimy często: już dawno wybaczyłem tej osobie. Ale czy naprawdę? To co uciekło, co wyparliśmy i schowało się w naszej podświadomości pomału nas niszczy i dlatego w ramach uzdrawiania proponuję co jakiś czas przeprowadzić powyższe ćwiczenie. Jeżeli przypomnimy sobie trudne chwile w kontakcie z inną osobą i pojawi się u nas złość lub irytacja tzn. że nie mamy oczyszczonej podświadomości. Oczyszczona będzie wówczas jeżeli na takie wspomnienie pojawi się u nas obojętność.

Po jednym z wielu przeprowadzonych przez nauczyciela ćwiczeń z cyklu „praca z emocjami” sześciolatnia dziewczynka ujawniała dużo agresji. Okazało się, że od trzech miesięcy ma psa, którego wszyscy domownicy uwielbiają, więc u niej pojawiła się zazdrość. Rodzice nie zauważyli co przeżywa ich dziecko. Takie samo zachowanie cechowało chłopca, który jak się potem okazało ogląda filmy animowane o dużym ładunku przemocy. Zapytane o samopoczucie po zajęciach dzieci odpowiadały, iż czują się lekko i radośnie.

## 5. Identyfikacja nieuświadomionych sobie cech charakteru

Ćwiczenia poniższe prowadzimy po pracy z emocjami. Cykl ten zawiera cztery kategorie ćwiczeń:

- 1) Dominacja i podporządkowanie
- 2) Biorę – daję
- 3) Uświadamianie cech charakteru
- 4) Transformacja trudnych cech osobowości

### 5.1 *Dominacja i podporządkowanie*

Dominacja lub podporządkowanie często pojawia się w zespołach klasowych, szczególnie tam gdzie w dominuje lider. Podporządkowanie wiąże się często z niskim poczuciem własnej wartości.

Ćwiczenie **Gramy swoje rytmy** pozwala ujawnić te predyspozycje.

#### *Opis ćwiczenia*

- 1) Na początku każdy uczestnik wybiera sobie instrument perkusyjny, wymyśla przebieg rytmiczny i stale go powtarza aby dokładnie go później odtworzyć.
- 2) Dobieramy się w pary i sprawdzamy czy każdy z tej pary gra inny rytm. Następnie osoby siadają w pozycji otwartej i patrząc sobie w oczy grają jednocześnie stale powtarzając swój rytm.
- 3) a) Każda osoba z pary przez pewien czas gra swój przebieg rytmiczny na innym instrumencie. Prowadzący obserwuje czy w pewnym momencie mimo różnych instrumentów obie osoby wykonują taki sam rytm, czy usilnie trwają przy swoim. Jeżeli wykonują jeden i ten sam przebieg rytmiczny to należy zauważyć kto czyj rytm przejął.  
b) Obie osoby grają swój rytm na takim samym instrumencie. Prowadzący obserwuje czy w pewnym momencie obie osoby wykonują ten sam rytm, czy usilnie trwają przy swoim. Jeżeli wykonują ten sam rytm to należy zauważyć kto czyj rytm przejął.

Tak w pierwszym przypadku jak i w drugim to nauczyciel decyduje kiedy para kończy grać. Po zakończeniu uczestnicy dzielą się swoimi uwagami. Najczęściej grając na różnych instrumentach w parze niewiele osób przejmuje przebieg rytmiczny kolegi. Dużo częściej to się zdarza gdy grają na takich samych instrumentach. Osoba, która przejmuje rytm kolegi po tym ćwiczeniu zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że jest podatna na wpływy innych. Takie ćwiczenie może być pomocne nauczycielom, którzy otrzymują z nowym rokiem szkolnym nową klasę i jeszcze nie zdążyli dogłębnie przyjrzeć się swoim uczniom.

## 5.2 *Biorę - daję*

Są sytuacje, które wprawiają nas z zakłopotanie. Jeżeli coś otrzymujemy od kogoś bez żadnej okazji wprawia to nas czasami w zakłopotanie. Szukamy usilnie sposobu jak mamy się odwdziżyć. Dalej, często uważamy, że dawać powinno się jedynie z jakiejś okazji. Zdarza się jednak tak, że bez okazji chcemy kogoś obdarować. Powinniśmy się cieszyć gdy zostajemy obdarowywani i z radością dawać. Te emocje powinny być u nas w równowadze.

Czy tak jest ukazuje nam poniższe ćwiczenie pn. **Mapa ciała**. Składa się ono z dwóch części; część przygotowująca i część główna.

### Część przygotowująca

Siadamy swobodnie na krzesłach i zamykamy oczy. Pocieramy dłonie i obie ręce wyciągamy przed siebie. Wyobrażamy sobie, że dotykamy ściany. Delikatnie wodzimy dłońmi po ścianie koloru czerwonego i odczuwamy jej temperaturę oraz fakturę. Po chwili robimy to samo ale ściana zmienia kolejno kolory, na niebieski, zielony, czarny i biały.

### Omówienie

Każda osoba opowiada o swoich odczuciach. Co odczuwali gdy zmieniały się kolory.

### Część główna

Ćwiczenie odbywa się w całkowitej ciszy. Dobieramy się w pary. Jedna osoba siedzi z zamkniętymi oczami na krześle. Druga stoi blisko niej z przodu. Pociera dłonie aby podnieść ich wrażliwość i bardzo powoli wodzi rękoma wzdłuż całej sylwetki zaczynając od głowy w dół. Jeżeli wodzimy dłońmi, a osoba siedząca czuje dyskomfort, daje znak głosem np. warczy. Wówczas od razu przesuwamy dłonie w inne miejsce. Kończąc wodzenie na palcach stóp osoba wstaje i delikatnie dotyka ramię siedzącej. To znak, że jest zmiana ról.

### Omówienie

- Po całym ćwiczeniu prosimy aby podniosły osoby ręce które czuły się lepiej gdy wodziły rękoma. Są to osoby które wolą dawać. Źle się czują gdy coś dostaną ponieważ są zażenowane lub czują się zobowiązane. Proponujemy aby spróbowały w takiej sytuacji podziękować, uśmiechnąć się i cieszyć, że ktoś o nich myśli nie tylko w kategorii obowiązku.
- Osoby, które stwierdziły, że lepiej się czują gdy siedzą to te, które wolą brać i mają problem z daniem. Proponujemy wówczas aby spróbowały obdarować jakimś drobiazgiem kogoś kogo kochają, lubią lecz bez żadnej okazji. Na pewno wspaniale się poczują gdy zobaczą uśmiech na twarzy osoby obdarowanej.



- Osoby czujące się w jednej i drugiej roli dobrze to te, które obie emocje mają w równowadze,
- Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że jakieś emocje są u nas niezrównoważone, dlatego warto zrealizować niektóre ćwiczenia aby uświadomić sobie nad jakimi cechami charakteru warto popracować.

### *5.3 Uświadamianie cech charakteru*

Ujawnianie ukrytych cech charakteru pojawia się w ćwiczeniu **Wybieramy zwierzę**. Jest to ćwiczenie wspomagające oddziaływanie pedagogiczne nauczyciela na dziecko, z którym będzie pracował.

#### *Opis ćwiczenia*

Każdy z uczestników zastanawia się jakie chce przedstawić zwierzę poprzez grę na instrumencie. Wybiera instrument perkusyjny i poprzez grę oraz ruch prezentuje wybrane przez siebie zwierzę. Grupa natomiast słucha i obserwuje, a na końcu odgaduje nazwę zwierzęcia. Następnie osoba grająca opowiada, którą cechę tego zwierzęcia przedstawiła bo według niej jest najważniejsza i się jej najbardziej podoba. Opowiada również czy wybrała cechę pozytywną zwierzęcia czy negatywną. Jeżeli wybrała negatywną cechę charakteru tego zwierzęcia, to wówczas prosimy aby ją zmieniła na pozytywną i zagrała. Dajemy przykład: jeżeli to był warczący pies to niech zagra psa witającego swojego pana. Następuje transformacja cech negatywnych na pozytywne. Poprzez takie działanie pojawia się u dzieci również refleksja na temat wybranej cechy charakteru.

Zdarza się też, że nie uświadamiamy sobie pewnych cech charakteru, a one mogą być przyczyną zaburzenia emocjonalnego. Są to elementy naszej osobowości z którymi trudno nam się skontaktować.

### *5.4 Transformacja trudnych cech osobowości*

Do rozszyfrowania podłoża niektórych emocji służy poniższe ćwiczenie **Wyprawa z dwiema osobami**. Ćwiczenie to wykonujemy na tle muzyki **B. Smetany – Wełtawa** (przez 5 lub 11'56° zależnie od wieku uczestników).

#### *Opis ćwiczenia*

Muzyka zaprasza nas na wycieczkę. Jednakże nie możecie wędrować sami. Na wycieczkę trzeba koniecznie zabrać ze sobą dwie osoby. Pierwsza osoba to ta, z którą masz dobry kontakt. Druga natomiast to ta, z którą trudno się tobie porozumieć. Po zakończeniu opowiecie jak przebiegała wycieczka.

Omówienie:

- Czy osoba z trudnym kontaktem pojawiła się i doszła do końca wycieczki?
- Opisz swoje odczucia.
- Co było trudne.
- Co było najpiękniejsze.

Gdy osoba z trudnym kontaktem się nie pojawi tzn., że nie jesteśmy jeszcze gotowi do kontaktu z trudną częścią naszej osobowości. Zastanowić się wówczas należy jakie cechy ma osoba o trudnym kontakcie. Te cechy to nasze problemy, na które powinniśmy zwrócić uwagę i zacząć je rozwiązywać.

## 6. Relaks z dźwiękiem

Młodzież i dorośli obecnie ciągle zabiegani zapominają o sobie. Stałe napięcie prowadzi do pojawienia się stresu, a ciągły stres zmniejsza siły obronne organizmu i prowadzi do depresji. Dlatego ważne jest by nauczyć się gospodarować czasem tak, aby znaleźć chwilę dla siebie i wykorzystać ją na różnego rodzaju ćwiczenia relaksacyjne.

### 6.1 Trening autogenny

Prowadząc zajęcia ze studentami oraz dziećmi w Szkole Terapeutycznej w Toruniu okazało się, że najlepsze efekty relaksacji osiągnęłam łącząc treści treningów A. Polender, i J. H. Schulza. Poniżej przedstawię opracowanie prowadzonych przeze mnie zajęć relaksacyjnych. Przekazując to ćwiczenie studentom lub nauczycielom zwracam uwagę, aby prowadzący trening podczas mówienia całego tekstu miał stale uśmiech na twarzy, mówił łagodnym głosem. Wówczas postać prowadzącego emanuje spokojem co jest ważne szczególnie w pracy z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo. Trening ten wprowadzam dopiero po szczegółowej pracy z ćwiczeniami zawartymi w pięciu cyklach.

Jeżeli dzieci nie mają zbyt rozbudzonej wyobraźni, to przed przeprowadzeniem treningu należy obejrzeć obrazki różnych zwierzątek i sytuacji aby ją pobudzić do działania. Tekst należy mówić bardzo wolno i starać się odpowiednio do treści modulować głos. Tam, gdzie występują przecinki i wielokropki należy zrobić pauzę lub zawiesić głos zgodnie z treścią tekstu. Włączam bardzo cicho muzykę Kitaro.

Opis ćwiczenia

*Zapraszam was teraz do świata bajek do którego powędrował wasz kolega Krzys. Zamykamy oczy, sprawdzamy czy nas nic nie uciska. Sprawdzamy czy garderoba nie krępuje naszego ciała. Nogi mamy wyprostowane, nie krzyżujemy ich. Ręce leżą swobodnie wzdłuż tułowia.*

*Oddychamy lekko, przez nos, niezbyt głęboko. Obserwuj jak powietrze wędruje przez twój organizm. Mój oddech jest lekki .....*

*Pewnego razu mały Krzyś wybrał się ze swoim Kudłatkiem na wycieczkę do pobliskiego parku. Spotkał tam wiele różnych zwierzątek z którymi się zaprzyjaźnił.*

*Z rudymi, wesołymi wiewiórkami biegał wokół drzew. Z małymi żuczkami gonił fruważące listki.*

*Z zajączkiem grał w piłkę.*

*Nagle, zobaczył ogromną, kolorową, bańkę mydlaną ..... delikatnie kołyszając się pośród gałązek drzew. Zapragnął chwycić w dłonie tę delikatną, przezroczystą kuleczkę. I tu przyszła mu z pomocą mała, puszysta, ruda wiewiórka. Jednak tak bardzo delikatną banieczkę wietrzyk uniósł wysoko ..... do białych, ..... wełnistych chmurkach na błękitnym niebie.*

*Wówczas Krzyś, zauważył zieloną muszkę, którą zaprosił do zabawy i z nią biegał po trawie, i wąchał żółte kwiatki.*

*Promienie złotego, jasnego słońca, ogarniały całą postać Krzysia.*

*Po wesołej zabawie, wrócił do domu.*

*Zjadł kolację, wypił ciepłe mleczko, i mama ułożyła go do snu w miękkim łóżeczku.*

*W pokoju było cichutko, i wszystkie zabawki już zasnęły.*

*Krzyś rozprostował nóżki, i rozluźnił rączki. Pomyślał sobie, jak wspaniale jest zagłębić się w łagodną ciszę. Poczuł, że jego prawa rączka staje się ciężka, ..... coraz cięższa, ..... nie ma ochoty jej unieść .....*

*Teraz lewa rączka staje się ciężka, ..... jeszcze cięższa, ..... i też nie ma ochoty jej podnieść .....*

*Oddycha lekko, ..... Równo ..... i spokojnie .....*

*Nóżki stały się bardzo leniwe ..... Prawa nóżka staje się ciężka ....., coraz cięższa ....., taka ciężka ....., że nie ma ochoty nią poruszać ..... I, lewa nóżka, staje się ciężka ....., coraz cięższa ....., też nie ma ochoty nią poruszyć .....*

*Odczuwa bezgraniczny spokój, ..... i łagodną, głęboką, ciszę .....*

*A teraz odczuwa przepływające, łagodne ciepło w rękach, i nogach. Czuje coraz więcej ciepła w lewej i prawej stopie ..... Ciepło ze stóp, przesuwają się, w kierunku brzuszka ..... Odczuwa również łagodne ciepło w dłoniach ..... W lewej, i prawej dłoni, odczuwa coraz więcej ciepła ..... Jest coraz cieplej ..... Ciepło z rąk, również przesuwają się w kierunku brzuszka ..... W całym ciele odczuwa przyjemne ciepło ....., jakby całe jego ciało ogrzane było promieniami letniego słońca ..... Czuje się spokojny ..... i bezpieczny ..... Wstuchuje się w łagodną ciszę ..... (teraz należy chwilę poczekać ok 1 min.)*

*Za chwilę policzę od 1 (jeden) do 5 (pięciu), i gdy dojdę do 5 (pięciu), otworzysz oczy, będziesz całkowicie obudzony, spokojny, w doskonałym samopoczuciu, zrelaksowany, i gotowy do dalszej pracy ..... 1 ..... 2 ..... 3 .....*

*Za chwilę policzę do 5 (pięciu) ....., otworzysz oczy, będziesz całkowicie obudzony, spokojny, w doskonałym samopoczuciu, zrelaksowany, i gotowy do dalszej pracy, ..... 4 ..... 5. Oczy otwarte.*

*Omówienie:*

Proszę opowiedzieć swoje odczucia. Co bardziej było odczuwane, ciepło czy ciężar. Okazuje się, że niektóre osoby odczuwały jedynie poczucie ciężaru, inne odczuwały jedynie poczucie ciepła. Były jednak i takie, które odczuwały ciężar i poczucie ciepła.

Następne ćwiczenie relaksacyjne jest przeprowadzone przy dźwiękach mis dźwiękowych nazywanych często potocznie tybetańskimi i dlatego tę nazwę zastosowałam w tytule podrozdziału.

**6.2 Relaks dźwiękami mis tybetańskich (dźwiękowych)**

W latach 60 XX wieku zachodni muzycy odkryli w Nepalu misy dźwiękowe, których dźwięk zafascynował. Mówili, że wsłuchanie się w dźwięk misy może wywołać wrażenie przebywania w przestrzeni kosmicznej wypełnionej sferycznymi dźwiękami. Całe ciało zostaje wprawione w ruch tą wibracją. To istotna właściwość misy dźwiękowej potocznie nazywanej tybetańskiej.

Inna właściwość to przeniesienie się do początków swojego jestestwa, gdyż zgodnie ze wschodnimi wyobrażeniami, kosmos i człowiek powstał z dźwięku.. Czyli człowiek jako całość odpowiada kosmicznemu dźwiękowi. Wibracja dźwięku sprawia, że energia w ciele zaczyna płynąć.

Misy mające certyfikat – misy terapeutyczne, zbudowane są ze stopu 7 metali:

Złoto - Słońce

Srebro – Księżyc

Rtęć – Merkury

Miedź – Wenus

Żelazo – Mars

Cyna – Jowisz

Ołów – Saturn

o specjalnie opracowanej recepturze. Przed pracą nad formowaniem mis rzemieślnicy wykładają ten stop na 3 dni podczas pełni księżyca, aby napełnił się jego promieniowaniem. Proces tworzenia jednej misy trwa 8 godzin. Ciekawostką jest, że na końcu procesu tworzenia, nim zostały poddane procesowi uszlachetniania, na początku polerowane były za pomocą ludzkich włosów zdobytych u fryzjera. Dziś poleruje się je maszynowo.

Do Europy, następnie do Polski przywiózł je Peter Hess, który jednocześnie opracował metodę terapii dźwiękiem.



Rozwinął metodę masażu dźwiękiem w oparciu o różnorodne doświadczenia związane z dźwiękiem zdobyte w Nepalu i Tybecie. Podstawę jego metody stanowiły wspólnie prowadzone eksperymenty i badania z profesorem doktorem nauk G. Wagnerem.<sup>110</sup> Eksperymenty dotyczyły oddziaływania tradycyjnej muzyki wschodniej na psychikę i ciało człowieka. Uzyskaną tam wiedzę dostosował do potrzeb ludzi zachodu. Według Petera Hessa najważniejsze atrybuty działania dźwiękiem mis to:

- „szybkie osiągnięcie stanu głębokiego odprężenia, w którym dźwięk budzi w człowieku pierwotne zaufanie;
- uwalnianie od problemów, zmniejszenie napięcia oraz usunięcie blokad, dzięki głębokiemu odprężeniu;
- delikatny masaż i zharmonizowanie każdej komórki ciała;
- pozytywny wpływ na poczucie własnej wartości, kreatywność i moc twórczą;
- wzmocnienie sił samouzdrawiających i odzyskanie radości życia;
- całościowe oddziaływanie na ciało, umysł i duszę.”<sup>111</sup>

Stosując misy w terapii zauważono, że dźwięk ma pewne unikalne właściwości, które są rzadko spotykane w otaczającym nas środowisku, w przyrodzie. Dźwięk ten jest w specyficzny sposób dostrojony do potrzeb naszego organizmu. Oddziaływanie terapeutyczne mis dźwiękowych koncentruje się na wykorzystaniu zjawiska rezonansu. Zasada rezonansu akustycznego dotyczy również naszego ciała. Empiryczną stroną wpływu dźwięku na organizm ludzki zajęło się w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych

110 Por. Peter Hess, *Misy dźwiękowe*, Garbicz 2005

111 Tamże s. 32

małżeństwo Halina i Marek Portalscy, pracownicy Politechniki Poznańskiej. Wykorzystując narzędzia akustyki analizowali widmo sygnału dźwiękowego misy. Szerokopasmowy sygnał misy ujawnił występujące w nim dudnienia, czyli niskie częstotliwości poniżej pasma akustycznego<sup>112</sup>. Z fizjologii wiemy, że wszystkie krytyczne biorytmy naszego organizmu mają częstotliwości bardzo niskie, poniżej częstotliwości dźwięku. Rytmy mózgowy, rytm serca, oddechu, perystaltyki jelit to wszystko są ułamki Hz, rytmy związane z układem meridianów mają specyficzne częstotliwości rezonansowe, mieszczą się w paśmie bardzo niskich częstotliwości.

Inne badania wskazały na zdolność mis wprowadzania organizmu ludzkiego w pozytywne uspakajające drgania, czego efektem było wyciszenie negatywnych emocji.

Kolejny poziom na którym działa dźwięk mis, to poziom interwałowy. Najczęściej eksponują się interwały z grupy kwarty zwiększonej, czyli interwał, który wymusza rozwiązanie na kwintę. Kwinta z kolei jest interwałem największych wyborów, to interwał królewski. Harmonizuje wszystkie narządy wewnętrzne, energie w pomieszczeniach, oczyszcza, pobudza, stymuluje, wycisza – gdy działa na nas około 5 minut pomaga przejść ze świata zewnętrznego do wewnętrznego, zmienia stan świadomości na wyższy. Występuje we wszechświecie. Pojawia się również interwał septymy, uspakajający, rozwija stronę duchową człowieka. Septymę jako interwał można rozwiązać w dół na sekstę, która z reguły występuje w kołysankach. Dlatego podczas masażu misami osoby jemu poddane zasypiają. Stąd wniosek, że czują się bezpiecznie.

Terapia dźwiękiem mis dźwiękowych - tybetańskich motywuje w większym stopniu do zmian zachowania, ponieważ charakteryzuje się wielopłaszczyznowym oddziaływaniem nie tylko na psychikę, ale również na funkcje wegetatywne. Dźwięk jako nośnik informacji służy do przekształcania osobowości. Oddziałuje przede wszystkim na sferę emocjonalną człowieka już od najwcześniejszego okresu życia, a nawet wpływa pozytywnie na życie dziecka już w okresie prenatalnym. Unikalność dźwięku mis polega na tym, że trudno zastąpić ją innym narzędziem terapeutycznym. Ich dźwięk uspokaja, rozjaśnia myśli i uczucia, prowadzi do stanu skupienia. Harmonizują ciało i duszę otwierając serce. Synchronizują obie półkule mózgowy, ożywiają energię w każdej komórce ciała. Wydają wielowarstwowy, wysokiej jakości dźwięk.

Badania doktora Manfreda Clynesa wykazały, że różnorodne skumulowane w organizmie emocje posiadają różne natężenie, zatem dźwięki o odpowiednim natężeniu doprowadzają do ich uwolnienia. Prowadząc badania otrzymał on wiele pozytywnych wyników podczas oddziaływania dźwiękiem na dzieci cierpiące na nadpobudliwość psychoruchową.

Zaznaczyć również należy, że dźwięk mis stymuluje rozwój emocjonalny dziecka od momentu kiedy zostanie poddane jego działaniu co potwierdzają badania naukowe

---

112 Por. Portalska H., Portalski MK., Misy dźwiękowe a komunikacja, Politechnika Poznańska, 1995

prowadzone w Instytucie Terapii Dźwiękiem w Unzen – Niemcy.

W instytucie przestrzegają, że nie każda misa na rynku nadaje się do terapii. Musi być przebadana, przejść testy i mieć certyfikat.

Charakterystyczną cechą dźwięków mis jest skupianie energii o wybranych częstotliwościach przy czym – wszystkie misy mają prążki, które występują zawsze na tych samych częstotliwościach (badania prezentowane na oscyloskopie przez małżeństwo Portalskich podczas warsztatów zorganizowanych przez Stowarzyszenie Nada Brama w Garbiczu). Przy misach terapeutycznych są zawsze 2 prążki charakterystyczne, różnią się o parę Hz między sobą. Dalej mamy drugą grupę - ma też 2 prążki trochę przesunięte. Potem są 4 prążki bardziej oddalone od siebie które maleją bo dźwięk zanika. Występuje zjawisko dudnień i dzięki temu otrzymujemy jeden ton który wibruje.<sup>113</sup> Wibracja ta jest bardzo złożona. Gdy ktoś ma bardzo dobry słuch to po uderzeniu w misę słyszy 2. wibracje przenikające się wzajemnie. Ich działanie na organizm jest wielopłaszczyznowe. Z jednej strony działa na organizm jako sam ton czyli dźwięk o określonej częstotliwości, który porusza różne struktury w organizmie, a z drugiej na psychikę wprowadzając osobę w stan medytacji. Badania na temat wpływu dźwięku na organizm prowadzili amerykańanie oraz polka B. Romanowska. Badając opisali jakie częstotliwości są pochłaniane przez poszczególne organy. Okazało się, że organy mają pewne uprzywilejowane częstotliwości które pochłaniają i które służą do ich stymulacji. Nogier zbadał i opisał częstotliwości przypisane narządom:

- Płuca – 205 do 4 Hz
- Nerki i układ chłonny – 5 do 7 Hz
- Śledziona – 6 do 7 Hz
- Serce – 6 do 7.5 Hz (odpowiadają częstotliwości misy sercowej)
- Układ nerwowy – 7 Hz
- Trzustka – 7.5 do 8 Hz
- Wątroba – 8 do 9.5 Hz
- Żołądek i jelita – 7.5 do 10 Hz.

Większość tych częstotliwości leży w paśmie niesłyszalnym. Zatem szeroko pasmowy sygnał misy umożliwia organizmowi przyswoić takie komponenty które są jemu niezbędne.

Jest takie prawo biologiczne, prawo **Arndta Schulca**<sup>114</sup>, które mówi jak bodziec w zależności od swojej siły działa na organizm. To prawo mówi, że bardzo słaby bodziec nie działa, bodziec o nieco większej mocy działa stymulująco jak gdyby naprawia, pobudza różne procesy naprawcze, regeneracyjne. Bodziec jeszcze silniejszy będzie stabili-

113 Por. tamże s. 25-95

114 [www.leksykonmasazu.pl/slowko/regula-arndt-schulza/100](http://www.leksykonmasazu.pl/slowko/regula-arndt-schulza/100) z dnia 17.08.2018

zował stan istniejący. Bodziec głośny będzie działał przeciwnie czyli będzie hamował. Głośny dźwięk hamuje. Zauważmy, że zespoły amatorskie grają głośno bo chcą na siebie zwrócić uwagę. Tak też działa głośność reklam aby przebiły się do struktury podświadomości, żeby zaistniały w układzie nerwowym, aby zaczęły działać transowo.

Dźwięk misy jest złożony z tonów składowych. Dudnienia mają częstotliwości poniżej pasma akustycznego Z fizjologii wiemy, że wszystkie krytyczne biorytmy naszego organizmu mają częstotliwości dźwięku bardzo niskie. Rytm mózgowy, rytm serca, oddychanie, perystaltyka jelitowa to wszystko są ułamki Hz. Rytm związane z układem meridianów mają specyficzne częstotliwości rezonansowe, mieszczą się w paśmie bardzo niskich. Nasz organizm ma tę szczególną właściwość, że odkodowuje czyli prowadzi jakby detekcję podobnie jak odbiornik radiowy z tych sygnałów akustycznych wyławia te komponenty które są niesłyszalne. Wysokie dźwięki misy są falą nośną na której są przekazywane niesłyszalne komponenty które nasz organizm dekoduje, demoduluje i one mają właściwe działanie terapeutyczne. To jest drugi poziom na którym działa misa.

Aby usłyszeć dźwięk misy stawiamy na dłoni gdzie jest cała mapa naszego organizmu. Środek dłoni jest miejscem najbardziej wrażliwym.

Te niskie częstotliwości które sobie organizm wybiera są zgodne z wieloma rytmami. Ponieważ częstotliwości w misach są niskie bardzo szybko wchodzimy w stan  $\alpha$  – stan relaksacji. Podczas dłuższego słuchania dźwięku misy organizm wyłapuje dalsze składowe i schodzi do rytmu Theta. W tym rytmie następuje szybka regeneracja organizmu i naprawiane są szkody. Aby otrzymać stan Theta naturalnie, potrzeba długich miesięcy a czasem lat nauki medytacji, a tutaj przy użyciu odpowiednich mis otrzymać go można niemal na zamówienie.<sup>115</sup>

Terapie psychologiczne określane wspólną nazwą psychoterapii, to metody lecznicze głównie zaburzeń nerwowych. Posługują się przeważnie technikami werbalnymi. Tymczasem terapia dźwiękiem bez werbalizacji motywuje w większym stopniu do zmian zachowań. W tym właśnie tkwi walor terapii misami dźwiękowymi. Terapia ta charakteryzuje się wielopłaszczyznowym oddziaływaniem nie tylko na psychikę ale również na funkcje wegetatywne. Pitagoras twierdził, że każda planeta krążąc po orbicie wydaje dźwięk i wszechświat rozbrzmiewa muzyką, która pojawia się na Ziemi w postaci energii kosmicznej. Ponieważ cały kosmos w mikroskali odbija się w człowieku, również ciało ludzkie wypełnione jest muzyką. Idąc dalej można powiedzieć, że energia jaka nas ożywia jest dźwiękiem zatem aby mieć dobre samopoczucie musimy dźwięczyć harmonijnie. Dźwięk jako nośnik informacji służy do przekształcenia osobowości człowieka. Oddziałuje on przede wszystkim na sferę emocjonalną.

Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Toruniu prowadzi corocznie warsztaty z muzykoterapii dla pedagogów, psychologów i studentów. Jednym z punktów warsztatów

---

115 P. Hess, op. cit. s. 12-32



są zajęcia z muzykoterapii misami tybetańskimi (dźwiękowymi). Słuchacze doświadczają ich brzmienia i się relaksują.



Prowadząc tam zajęcia aby słuchacze mogli doświadczyć działanie dźwięku postawiłam misę na wewnętrznej stronie dłoni i poprosiłam aby uczestnicy wsłuchali się w dźwięk, uświadomili sobie jego złożoność i aby dźwięk dotarł aż do ich wnętrza. Wibracja, która przepływa przez dłoń powstała dzięki złożoności dźwięku. Poprosiłam aby skierowali teraz swoją uwagę na poszczególne części ciała. Wówczas stwierdzili, że odczuwają wędrowkę dźwięku misy na dłoniach i jeszcze dalej. Jeszcze przez chwilę poprosiłam aby skoncentrowali się na ramieniu, potem na stawie barkowym, karku, na górnej części pleców i na całych plecach.

Ćwiczenie to jest dobrym sposobem na codzienny relaks i obniżenie poziomu stresu. Wystarczy tylko kilka minut aby się tego nauczyć. Sekret polega na tym, że człowiek nosi w sobie całą wiedzę o dźwięku. Pradawna nauka i wiara Dalekiego Wschodu mówi, że człowiek powstał z dźwięku, więc sam jest dźwiękiem, a potwierdzają już to badania naukowe Zachodu. Wystarczy przez kilka minut dziennie wykonywać to ćwiczenie, aby uzyskać efekt pełnego odprężenia. Opuszki palców są bardzo wrażliwe i dlatego czujemy jak dźwięk łagodnie spływa do kanałów energetycznych – meridianów. Dźwięk przepływając przez meridiany oczyszcza je i uwalnia od nagromadzonych trudnych emocji dnia codziennego. Poprzez meridiany narządy wewnętrzne zaopatrywane są w energię dźwięku przez co zostają wzmocnione. Z całego spektrum tonów misy każdy organ wybiera sobie taki, który jest najbardziej jemu potrzebny.

Doświadczenia - zabawa z misą ciekawa dla dzieci budzi również spore zainteresowanie wśród dorosłych. Misę napełniamy do 1/3 jej wysokości wodą i uderzamy w nią

pałeczką. Po krótkim czasie woda się burzy. Dzieci nazywają to prysznicem bo kropelki wody unoszą się poza misę i rozchodzą się tak jak woda z fontanny. Gdy pocieramy brzegi misy powoli tworzy się mandala, która nieustannie zmienia swój kształt. Pracując z dziećmi wrzucamy do wody barwnik używany do malowania jajek wielkanocnych i dzięki temu pojawiają się kolorowe wzory.



Uczestnicy warsztatów obserwują jak dźwięk rozchodzi się w wodzie po uderzeniu w misę pałką.

Odczuwać możemy dźwięki nie koniecznie stawiając ją na ciele. Misę „sercową”, trzymam nad głową siedzącej na krześle. Dźwięki z misy wyłapuje otaczające człowieka ciało energetyczne przesyła dźwięki do wewnątrz jednocześnie odprężając.



Po doświadczeniach z dźwiękiem mis zapraszam uczestników na koncert mis i gongu. Słuchacze kładą się wówczas na materacach w wygodnej pozycji i odczuwają płynące do nich dźwięki.



Oprócz mis pojawiły się w naszym kraju gongi. Dźwięk gongów ma wielką moc. Wnika do wszystkich organów i pojedynczych komórek. Jednocześnie mózg uczestników koncertu wprowadzany jest w stan głębokiego relaksu przy zachowaniu świadomości. Coraz więcej jest dowodów na to, że gongi stosowane w terapii przynoszą efekty.

Przez kilka lat terapię gongami i misami tybetańskimi prowadził dyrektor Zakładu Karnego płk. Andrzej Samek w Wierchowiu na Pomorzu Zachodnim. W prowadzonych przez niego badaniach, a później opisanych wzięło udział 46 skazanych z których 23 zakwalifikowało się do grupy eksperymentalnej, a 23 stanowiło grupę kontrolną. Kryterium doboru próby stanowiły skłonności skazanych do przejawianych zachowań automutacyjnych łącznie z zachowaniami suicydalnymi. Udział w eksperymencie był całkowicie dowolny, a dyrektor na prowadzenie badań uzyskał zgodę od Centralnego Zarządu Służby Więziennej. Bez względu na motywy uwięzienia większość przeprowadzonych wcześniej badań dowodzi patogeniczności sytuacji uwięzienia na procesy psychiczne łącznie z powstaniem zespołu stresu pourazowego. Stresowi towarzyszy lęk i stany depresyjne. Większość ze skazanych przed rozpoczęciem eksperymentu przejawiała wrogość w stosunku do funkcjonariuszy Służby Więziennej lub współwięźniów. Po przeprowadzonym oddziaływaniu na więźniów misami ich ilość zmniejszyła się o 50%.

Po systematycznie prowadzonej terapii dźwiękiem w zakresie fizycznego wymiaru stresu różnice pomiędzy grupą eksperymentalną a kontrolną nabrały istotnych różnic statystycznych. Średnia statystyczna wzrosła o 2,2 punktu, natomiast w grupie kontrol-

nej utrzymała się na tym samym poziomie. Przeprowadzony eksperyment potwierdził wartość resocjalizacyjną metody oddziaływania dźwiękiem na skazanych. Wykorzystano tu efekt uspokajający dźwięków oraz działanie antystresowe.

Efekty systematycznej pracy w Zakładzie Karnym badała i opisała w swojej dysertacji naukowej pani Anetta Jaworska, kierownik Zakładu Pedagogiki Resocjalizacyjnej Akademii Pomorskiej w Słupsku. Udowodniła, że u więźniów - uczestników terapii gongami i misami tybetańskimi (dźwiękowymi) spadła o 65% liczba samouszkodzeń.<sup>116</sup>

### 6.3 *Relaks z muzyką multiwymiarową (MMD)*

Twórcą muzyki multiwymiarowej zwanej wcześniej metamuzyką jest Jacotte Chollet z Francji. Będąc uczestnikiem Konferencji Naukowej Muzykoterapii miałam przyjemność wysłuchać jej wystąpienia oraz uczestniczyć w czynnym jej odsłuchu na Konferencji Naukowej w Radziejowicach w 1993 roku.

Jacotte Chollet prowadziła przez 9 lat badania nad oddziaływaniem muzyki na organizm ludzki. Muzyka ta powstała w poszerzonym stanie świadomości w którym jak twierdziła „wszystko staje się możliwe, zniesione zostają podziały, ograniczenia, przymus. Jedynym co pozostaje to głębokie odczucie jedności, spójni i radości. Częstotliwość dźwięków wytwarzanych w tym stanie świadomości obejmuje poszerzone spektrum, które rozciąga się od infrasonów do ultrasonów. Dźwięki harmoniczne wielokrotnie generują kolejne dźwięki harmoniczne, których nie można byłoby uzyskać w wyniku żadnego innego procesu twórczego. Uważny i pogłębiony odsłuch pozwala na dostrojenie się do częstotliwości obecnych w muzyce multiwymiarowej. Pozwala na zharmonizowanie obu półkul mózgowych. Dotarcie do świadomości umożliwia wykrycie blokad umiejscowionych na poziomie ciała fizycznego i dzięki częstotliwości fal elektromagnetycznych możliwy staje się dostęp do pamięci komórkowej – powrót do wspomnień związanych z traumatycznymi przeżyciami z przeszłości. Dzięki tej muzyce wszystkie przeżycia, których doświadczyliśmy i które w jakikolwiek sposób zakłóciły naszą równowagę psychiczną lub emocjonalną mogą zostać ujawnione i odtworzone. Dzięki temu można odzyskać stan dobrego samopoczucia i wewnętrznej radości. Nasze lęki, strach i cierpienie powoduje, że w pewien sposób jesteśmy nieczuli i dlatego nasz udział w otaczającym nas świecie jest ograniczony.

Odsłuch muzyki MMD [CD *Renaissance Jacotte Chollet Croucouis Production B.P. 56 60260 LAMORLAYE*] odbywa się w swobodnej pozycji siedzącej ze słowami lektora którym była Jacotte Chollet.

---

116 Por A. Samek, Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Terapeutyczna funkcja resocjalizacji”, Popowo 2008

- Proszę wziąć głęboki, świadomy oddech przeponowy. Pozwólcie aby dźwięki MMD przeniknęły was do głębi i zanurzcie się w ocean wibracji. Największymi przeszkodami okazują się pragnienia, wola i ciekawość, przejawy przesadnego racjonalizowania. Należy dążyć do osiągnięcia stanu bez pragnień i całkowitej akceptacji. Odbierane przez was sygnały mogą przybrać wszystkie możliwe formy: kolory, wizje emocje, wspomnienia, przebliski intuicji, najróżniejsze wrażenia. Wszystkie te sygnały pochodzą z głębi waszej istoty, są „wami” i przekazują wam informacje o was. Były tam zawsze w stanie uśpienia, nieuświadomione. Wszystko co jest przed wami to świadome przejście przez te nieznane obszary waszej istoty.
- Nawiążcie żywy kontakt z waszą głęboką istotą. Pozwólcie aby wasza świadomość stała się waszym przewodnikiem. Nie okazujcie niecierpliwości, ucicie się słuchać, wsłuchujcie się w siebie, a doprowadzi to was do wsłuchiwania się w drugiego człowieka. Jeżeli nowy stan świadomości i towarzyszące mu wrażenia nie należą z początku do przyjemnych, zaakceptujmy je. W tym momencie uczymy się wewnętrznej elastyczności.”

Badania opisane w tekście wydanym z płytą CD prowadzone przez półtora roku z muzyką multiwymiarową stworzoną przez Jacotte Chollet podjęła biolog Lydia Reis. Opisano tam, że były prowadzone na ochotnikach i ujawniły znaczące zmiany we krwi. Częstotliwość dźwięków generowanych w zjednoczonym stanie świadomości powoduje odtworzenie jedności informacji na poziomie komórkowym, co z kolei powoduje opóźnienie procesu starzenia się.<sup>117</sup>

Opisaną powyżej muzykę wykorzystywałam stosując muzykoterapię receptywną celem uzyskania stanu głębokiego relaksu. Po odsłuchu muzyki w stanie odprężenia studenci zgłaszali przyjemność przeżycia i dobre samopoczucie.

#### ***6.4 Muzykoterapia aktywna wg metody Batii Straus***

Na instrumentach perkusyjnych jest możliwość akompaniowania do poważnych dzieł instrumentalnych. Przez to dajemy dzieciom jak i dorosłym szansę na rozbudzenie zainteresowań muzycznych i przygotowanie do prawdziwego kontaktu z muzyką. Osoba, która stworzyła taką możliwość dzieciom, była nie żyjąca już Batia Strauss z Izraela. Polsce prowadziła zajęcia dla słuchaczy Studium Wychowania Muzycznego Carla Orffa w Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Warszawie, którego byłam uczestnikiem. Batia Strauss po wielu latach poszukiwań stworzyła metodę aktywnego słuchania muzyki. Dzieci, na tle słuchanego utworu muzyki poważnej wykonują ruchy rytmiczne lub taneczne według wskazówek nauczyciela. Mają również możliwość

---

117 J. Collet, *La musique multidimensionnelle (MMD)*, 1993

tworzenia co rozwija w nich kreatywność, budzi poczucie radości, a to wyzwala pozytywne emocje. W ten sposób dziecko poznaje strukturę dzieła co prowadzi do jego świadomego odbioru. Grając akompaniament do utworu instrumentalnego dzieci czują się jakby byli muzykami orkiestry co czyni, iż wzrasta ich poczucie własnej wartości. Słuchanie muzyki metodą Batii Strauss integruje różne formy aktywności: słuchanie, granie, ruch z muzyką oraz śpiew z elementami pantomimy, dramy i form plastycznych. Pozwala w sposób niewerbalny odkryć różne aspekty dzieła muzycznego: jego formę, tempo, rytm oraz dynamikę i barwę. Koncentracja uwagi. Rozwijanie postaw społecznych.. Rozwijanie poczucia rytmu. Wyciszenie emocji.

Dużą pomocą w realizacji założeń tej metody mogą być wskazówki dla nauczycieli, jakie zostawiła Batia Strauss. Dotyczą one sposobu prowadzenia zajęć, postawy nauczyciela:

- Nauczyciel jest aktywny, wychodzi z propozycją, dlatego bardzo ważny jest początek zajęć, rozbudzenie w dzieciach ciekawości, co się wydarzy.
- Na zajęciach obowiązuje zasada dobrowolności. Uczestniczą ci, co lubią, których to interesuje. Są obecni, bo to lubią, a nie dlatego, że muszą.
- Nie ma rywalizacji. Każdy może zagrać na każdym instrumencie, zostać dyrygentem – częste zamiany w czasie zajęć to obowiązująca zasada.
- Dzieci poznają instrumenty perkusyjne, ale też są twórcami własnych – wykonanych z przedmiotów codziennego użytku.
- Zajęcia nie są nastawione na osiągnięcie szybkiego efektu (to wymaga wytrwałości i jest długotrwałym procesem), ale jeśli pokusimy się o zaprezentowanie swoich umiejętności publicznie, to nie należy zostawiać dzieci samych sobie. Ważna jest tu rola i wsparcie nauczyciela – dyrygenta i nie trzeba się tego wstydzić. Przecież profesjonalne orkiestry też występują z dyrygentem.<sup>118</sup>

Najbardziej istotne cechy metody to:

- opracowania ruchowe prezentowanych przykładów muzycznych wg propozycji prowadzącego oraz uczestników (nawiązanie do budowy formalnej utworów, zmiany trybu, elementów tanecznych),
- realizacja instrumentacji (instrumentarium ma charakter „otwarty”, stosowane są również instrumenty wykonane samodzielnie przez dzieci),
- możliwość fabularyzacji, wprowadzania zamiany ról i identyfikacji (uczeń w roli dyrygenta lub muzyka),
- twórczy charakter metody,
- możliwość stosowania rekwizytów.

---

118 Por. J. Tarczyński, Aktywne słuchanie muzyki według Batii Strauss, W: Wychowanie Muzyczne w Szkole, 2000/ nr 2 - 3

Aktywne słuchanie muzyki pojawiło się w Polsce w latach 90-tych XX wieku. Według Batii Strauss słuchanie muzyki nie powinno mieć charakteru biernego. Poznawanie utworów muzycznych powinno zawierać jak najwięcej elementów przy maksymalnym wykorzystaniu dostępnych środków. Zdaniem Batii Strauss, nie wszystkie dzieci muszą być w przyszłości muzykami. Ważne jest aby miały dobrą wolę i chciały aktywnie słuchać muzyki. W trakcie swoich prezentacji przekazywała różne wskazówki, wyciągała ciekawe wnioski i czyniła spostrzeżenia. Twierdziła, że najważniejsze jest rozbudzenie zainteresowań, a dzieci powinny uczyć się tego, co lubią. Nauczyciel powinien z każdego utworu wydobyć cechy najistotniejsze, i niekoniecznie czysto muzyczne. Przede wszystkim powinien dbać o dobre samopoczucie dzieci na zajęciach i wykorzystywać instrumenty wykonanych samodzielnie. Dobrze jest gdy dysponuje się instrumentarium Orffa gdzie dźwięk jest wysokiej jakości. Prezentowane przykłady muzyczne powinny być łatwe i warto zachęcać dzieci do śpiewania linii melodycznych słuchanych utworów. Nie można oczekiwać szybkich efektów gdyż rozwój osobowości to długotrwały proces.<sup>119</sup> Aktywne słuchanie muzyki jest metodą twórczą, a nie tylko odtwórczą. Dzieci uczestniczą w tworzeniu nowych projektów i czynią to z entuzjazmem oraz z ogromnym zaangażowaniem. Pozytywne doświadczenia mobilizują i rozbudzają ciekawość poznawczą dziecka.<sup>120</sup>

## Posłowie

Nauczyciele przytaczając w swoich pracach wypowiedzi dzieci pisali;

- ćwiczenia te bardzo nas do siebie zbliżyły,
- była to chwila oderwania od tego co nas otacza,
- ćwiczenia muzykoterapii pozwalają zastanowić się nad sobą oraz nad tym co tak naprawdę o sobie myślę,
- przez chwilę czułam się bezpieczna,
- jeszcze nigdy nie odczuwałam tyle radości,
- częściej powinniśmy się tak bawić, aby poprawić sobie humor,
- przyjemnie jest dostawać prezenty, ale wiele radości sprawia również dawanie, sprawianie przyjemności innym.

Problem ujawniającej się agresji i nadpobudliwości, a w związku z tym i potrzeba prowadzenia muzykoterapii pojawia się już w wieku przedszkolnym. Dzieci często reagują złością zarówno werbalnie jak i niewerbalnie. Może to być reakcja pojawiająca się z tytułu problemów rodzinnych. Ćwiczenia z muzykoterapii prowadzone przez nauczycielkę w przedszkolu potwierdziły wiele zachowań z rzeczywistego życia. Ponadto

119 Por. M. Bryjok, Kwartalnik ISME 2/87, s. 16

120 Por. Z. Konaszek, Szkiecy pedagogiki muzycznej, Warszawa 2001, s. 88

przeprowadzone zajęcia pozwoliły nauczycielom odkryć wiele nieznanych szczegółów z życia dzieci.

Muzykoterapia spełnia rolę aktywizującą, dynamizującą i relaksacyjną. Rozwija umiejętność słuchania, koncentracji uwagi, przenoszenia doznań i odczuć na działania plastyczne. Następuje wówczas wzmocnienie przeżycia muzycznego, a praca plastyczna jest utrwalonym obrazem dziecięcej wyobraźni. Inspiruje również do przedstawiania muzyki za pomocą ruchu i gestu. Rozwija wrażliwość estetyczną, emocjonalną i intelektualną. Daje zadowolenie i uspokojenie. Jest niezwykle pozytywnie oddziałującym środkiem terapeutycznym. Poprzez właściwy dobór ćwiczeń dzieci doskonalą swoją dykcję, głos, słuch, poczucie rytmu, rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, mają większość możliwości samorealizacji. Po wykonaniu każdego ćwiczenia mają możliwość dzielić się swoimi przeżyciami, na co nie ma czasu podczas edukacji szkolnej i czego bardzo często nie doświadczają w domu rodzinnym. Dzieci uczą się prawidłowo oddychać, pracować przeponą i swobodnie poruszać się w przeszerzeni. Ćwiczenia z zakresu muzykoterapii pozytywnie wpływają na budowanie atmosfery sprzyjającej współpracy i odpowiedzialności. Dziecko łatwiej wówczas przezwycięża wszelkie trudności jakie napotyka na swej drodze szkolnej borykając się z problemami w czytaniu i pisaniu.

”Wzbogacanie człowieka o nowe przeżycia i doświadczenia płynące z obcowania z muzyką sprawia, że muzyka działa wychowawczo nie tylko w zakresie kształtowania wrażliwości, ale pomaga też wydatnie w kształtowaniu ludzkiego stosunku do przeżyć ogólnych, zarówno własnych jak i cudzych. Jest więc czynnikiem wpływającym na lepsze wzajemne rozumienie się ludzi, jest środkiem międzyludzkiej komunikacji”.<sup>121</sup>

Już wiesz - po co muzyka?

---

121 T. Natanson, op.cit., Gdańsk 1979, s. 23



## *Wykaz rysunków*

Rys. 1 Rotacja ciałem	s.24
Rys. 2 Rotacja ciałem i uderzanie dłonią o uda	s.25
Rys. 3 Graficzny obraz podziału wartości nut	s.26
Rys. 4 Podział wartości przedstawiony graficznie na osi	s.26
Rys. 5 Podział wartości nut i ich nazwy	s.27
Rys. 6 Wartości pauz i odpowiadające im wartości nut	s.28
Rys. 7 Nazwy literowe nut	s.28

## *Prace Licencjackie*

Lamparska W., Rozwijanie twórczości literackiej poprzez percepcję muzyki, Włocławek 2017

Mendel A., Korelacja formy aktywności muzycznej – śpiew i ćwiczenia mowy z edukacją polonistyczną, Włocławek 2018

Politowska E., Wpływ muzyki na rozwój wyobraźni dziecka, Włocławek 2018

Rutkowska S., Rozwój wyobraźni muzycznej poprzez percepcję elementów muzyki z wykorzystaniem technik plastycznych, Włocławek 2017

Tarnowska A., Formy aktywności muzycznej i ich wpływ na rozwój dziecka w wieku wczesnoszkolnym, Włocławek 2018

Trybulska K., Rozwój wyobraźni poprzez percepcję muzyki, Włocławek 2018

Zagrabska E., Percepcja muzyki wyrażana technikami plastycznymi, Włocławek 2017

## *Artykuły*

Bryjok M., Kwartalnik ISME 2/87

Chollet J., Konferencja Naukowa Muzykoterapii, Radziejowice 1993

Samek A., Ogólnopolska Konferencja Naukowa „Terapeutyczna funkcja resocjalizacji”, Popowo 2008

Tarczyński J., Aktywne słuchanie muzyki według Batii Strauss, W: Wychowanie Muzyczne w Szkole, 2000/ nr 2 - 3

## Netografia

[http://agnieszka-baranska.pl/metody\\_relaksacyjne.html](http://agnieszka-baranska.pl/metody_relaksacyjne.html)

<http://figlujemy.blogspot.com/2015/10/10-instrumentow-domowej-roboty.html>

[www.mjakmama24.pl/ciaza/rozwoj-plodu/jak-rozwija-sie-sluch-u-plodu-co-slyszy-dziecko-w-lonie-matki-i-jakie-dzwieki-lubi,539\\_3217.html](http://www.mjakmama24.pl/ciaza/rozwoj-plodu/jak-rozwija-sie-sluch-u-plodu-co-slyszy-dziecko-w-lonie-matki-i-jakie-dzwieki-lubi,539_3217.html)

[neurofizjoterapia.pl/pl/i.5.id.69.o/Muzykoterapia%20-%20metody%20i%20technik.html](http://neurofizjoterapia.pl/pl/i.5.id.69.o/Muzykoterapia%20-%20metody%20i%20technik.html) z dnia 16.08.2018

[www.leksykonmasazu.pl/slowko/regula-arndt-schulza/100](http://www.leksykonmasazu.pl/slowko/regula-arndt-schulza/100)

## Bibliografia

Collins A., *Medycyna niekonwencjonalna*, Wrocław 1995

Collet J., *La musique multidimensionnelle (MMD)*, 1993

Dadak-Kozicka K., *Śpiewajże mi jako umiesz*, Warszawa 1992

Dyrda B., *Syndrom nieadekwatnych osiągnięć jako niepowodzenia szkolne uczniów zdolnych. Diagnoza i terapia*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2000

*Elementarz XXI wieku, klasa 2*, Warszawa 2016

Galińska E., *Muzykoterapia* [w] Lidia Grzesiuk (red.) *Psychoterapia. Teoria*. Podręcznik akademicki, T. I, Warszawa 2005

Habela J., *Słownik muzyczny*, Kraków 1988

Hess P., *Misy dźwiękowe*, Garbicz 2005

Jastrząb J., *Specyficzne trudności w uczeniu się jedna z przyczyn niepowodzeń szkolnych*, [w] *Wychowanie na co dzień*, Toruń 1997, nr 6/45

Jastrząb J., [red] *Edukacja terapeutyczna*, Akapit, Toruń 2002

Kataryńczuk-Mania L., *Innowacje pedagogiczne w edukacji muzycznej dzieci i młodzieży*, Zielona Góra 2000

Kieryl M., *Mobilna rekreacja muzyczna*, Warszawa 1995

Klus-Stańska D., Szczepka-Pustowska M., *Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania*. Warszawa 2009

Konaszekiewicz Z., *Szkice pedagogiki muzycznej*, Warszawa 2001

Z. Konaszekiewicz Z., *Wychowanie muzyczne na przestrzeni tysiącleci*, [w] L. Kataryńczuk-Mania (red.), *Edukacja artystyczna wobec przemian społecznoświatowych*, Zielona Góra 2002

Konopnicki J., *Zaburzenia w zachowaniu się dzieci i środowisko*, Warszawa 1982

Kulisiewicz Cz., *Podstawy dydaktyki ogólnej*, PWN, Warszawa 1988

Lipska E., M. Przychodzińska, *Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka*, Warszawa 1991

Maman F., Rola muzyki w XXI wieku, Lublin 1999

Matuszak L., Miejsce i rola muzyki w przedmiocie sztuka [w] L. Kataryńczuk-Mania (red.), Edukacja artystyczna wobec przemian społecznooświatowych, Zielona Góra 2002

Matuszak L. Zeszyty Naukowe XXI UMK, Toruń 2002

Matuszak L., Rozwój kreatywności poprzez myślenie muzyczne [w] Kreatywność w procesie edukacji, Bydgoszcz 2002

Matuszak L., Terapia dźwiękiem dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się (w) L. Kataryńczuk-Mania, [red], Terapia dźwiękiem, Zielona Góra 2007

Matuszak L., Wędruj po krainie muzyki, Włocławek 2014

Matuszak L., Spacerkiem po muzyce, Włocławek 2017

Matuszak L., Zbliżenia cywilizacyjne T.XI, Włocławek 2016

Masaru Emoto, Tajemnice wody, Konstancin-Jeziorna 2004

Music and Elary language acquisition, University of Maryland, College Park (UMCP)

Natanson T., Wstęp do nauki o muzykoterapii, Gdańsk, 1979

Oster G. D., P. Gould, Rysunek w psychoterapii, Gdańsk 1999

Pieter J., Środowisko a wychowanie, Uniwersytet Śląski, Katowice 1972

Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej. I etap edukacyjny: klasy I-III, pkt 6 Zalecane warunki i sposób realizacji, MEN Warszawa 2017, s. 57

Portalska H., Portalski MK., Misy dźwiękowe a komunikacja, Politechnika Poznańska, 1995

Przetacznik-Gierowska M., Psychologia wychowawcza, Warszawa 1994

Przychodzińska-Kaciczak M., Polskie koncepcje powszechnego wychowania muzycznego tradycje – współczesność, Warszawa 1987

Przychodzińska M., Słuchanie muzyki w klasach 1-3, Warszawa 1988

Romanowska B., Kamertony i muzykoterapia, Katowice 2004

Spionek H., Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka, Warszawa 1973

Szymańska B., Muzyka i modlitwa {w} Czwarty wymiar nr 3/2018

Śniadkowski M., Kompetencje animacyjne nauczyciela szansa w oddziaływaniu wychowawczym (w) Gwoździcka-Piotrowska M., Zduniak Na., (red) Edukacja w społeczeństwie ryzyka. Bezpieczeństwo jako wartość, Poznań 2007

Tęcza B., Postawa twórcza a percepcja ekspresji emocjonalnej w muzyce, Lublin 2007

Tęcza B. Postawa twórcza a percepcja ekspresji emocjonalnej w muzyce, Lublin 2007

Toczyska B., Łamańce z dykcją czyli makaka ma kama, Gdańsk 2009

Webster R., Odczytywanie aury, Konstancin-Jeziorna 1999

Wołoszynowa L., red., Psychologia kliniczna i psychopedagogika specjalna, t. 5, Warszawa 1976

