

SIEĆ PROBLEMOWA

Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna nr 1

ul. Adama Chmielowskiego 1, Kraków

„Wspomaganie rozwoju szkół w Gminie Miejskiej Kraków”

„Terapeutyczne funkcje muzyki u młodszych dzieci”

Sieci współpracy i samokształcenia



Cele ogólne:



- dzielenie się wiedzą
i umiejętnościami,



- nabywanie nowych
umiejętności i
wiedzy,



- wspólne
wykonywanie zadań,



- zespołowe
poszukiwanie
sposobów radzenia
sobie
z problemami,



- nawiązanie
kontaktów i podjęcie
współpracy.

Formy pracy od marca do grudnia 2023 r. 31 h spotkań naocznych

Spotkania z koordynatorem:

- ★ 4 spotkania wymiany - w sumie 16 godzin
- ★ szkolenia prowadzone przez ekspertów - w sumie 15 godzin
- ★ działania podejmowane w CHMURZE

Spotkanie diagnostyczno – organizacyjno - integracyjne

23 MARCA 2023 r.

**zabawy
muzyczno -
plastyczne**

**konkretne
przykłady
zabaw,
piosenek do
wykorzystania**

**propozycje zabaw
przy muzyce z
wykorzystaniem
przyborów, muzyka
na rozładowanie
napięcia**

**taniec
relaksacyjny,
zabawy z
rekwizytami,
sensoryczne**

**wyciszenie
dzieci,
zmniejszenie
napięcia,
uczucia
niepokoju**

**odszukiwanie
przyjemnych
bodźców,
nawiązywanie do
przyjemnych
wrażeń,
doświadczeń dzieci**

**muzykoterapia,
alternatywne formy
komunikacji,
lecnicza funkcja
muzyki**

**wyciszenie
grupy,
relaksacja,
może taniec
rozluźniający**

**niwelowanie
napięć i stresu**

**poprawa
funkcjonowania
dzieci z problemami**

zabawy i ciekawe pomysły na zajęcia z muzykoterapii, połączone też z ruchem/ plastyką

sposoby na ćwiczenia oddechowe z muzyką by wyciszyć lub zaktywizować klasę przed zajęciami lub w ich trakcie

Malowanie do muzyki

Zabawa, ruch, taniec,

zabawy do muzyki, bum bum rurki

pomysły na zajęcia, pomysły na to, jak radzić sobie z trudnościami i blokadami (u nas i u dzieci)

Instrumentacja zabawa instrumentami

Wyciszenie,

relaksacja dla dzieci i dorosłych

Aktywne słuchanie muzyki według metody Batii Strauss



Spotkanie z ekspertem

Joanna Szczyrba Poroszevska

„Zabawa, ruch i taniec”

24 kwietnia 2023 r.

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 148











Spotkanie z ekspertem

Askaniusz Garlicki

„Zabawy bum, bum rurkami- przykłady zabaw, które
będzie można wykorzystać podczas lekcji i zajęć
muzycznych”

16 maja 2023 r.

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 148



Formy aktywności muzycznej...

PERCEPCJA
MUZYKI

GRA NA INSTRUMENTACH

ZAGADNIENIA
MUZYCZNE

ŚPIEW

SŁUCHANIE
MUZYKI

RYTMIKA

RUCH PRZY MUZYCE

IMPROWIZACJA









Spotkanie z ekspertem

Joanna Batko

Metody relaksacji dla dzieci i dorosłych

30 maja 2023 r.

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 148

Skieruj swój wzrok na pierze drzewa. Podążaj za strzałkami robiąc głęboki wdech nosem. Następnie wypuść powietrze buzią rozdymając je to na prawo to na lewo, jakbyś chciał/a poruszyć wszystkie liście na koronie drzew

Kiedy potrzebujesz szybko uspokojenia swoich myśli zastaw leżącą pizzę w relaksie. Wydrukuj ten obrazek. Na środku pizzy wbij pinezkę i przycęp ją do kawałka gumki do mazania z drugiej strony. Zakręć pizzę i wykonaj czynności przedstawione na kawałku pizzy bezpośrednio na wprost Ciebie.

















Spotkanie z ekspertem

Jolanta Gisman-Stoch

„Arteterapia”

12 września 2023 r.

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 148

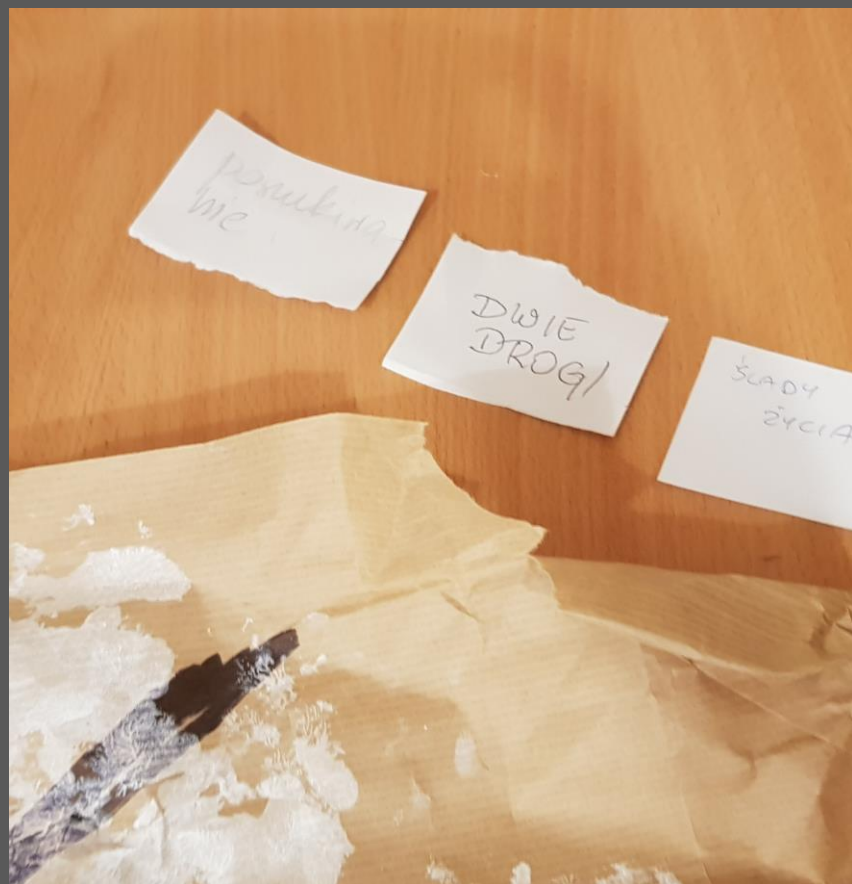
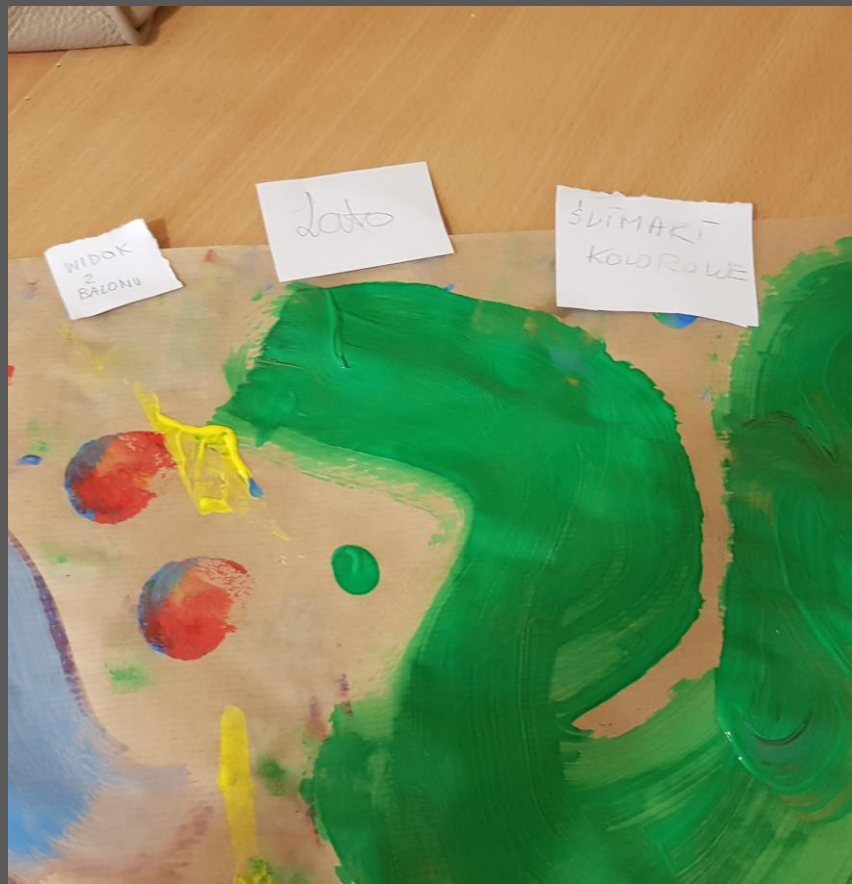
















Spotkanie z ekspertem

Askaniusz Garlicki

„Słuchanie muzyki metodą
Batii Strauss”


17 października 2023 r.


SZKOŁA PODSTAWOWA NR 148







Gra na instrumentach:
Instrumentarium Orffa – bębenek, trójkąt, drewnianka
lub pudełka akustyczne. Gra według podanej
partytury:

A  2x

B  2x

C  2x

D  2x

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140











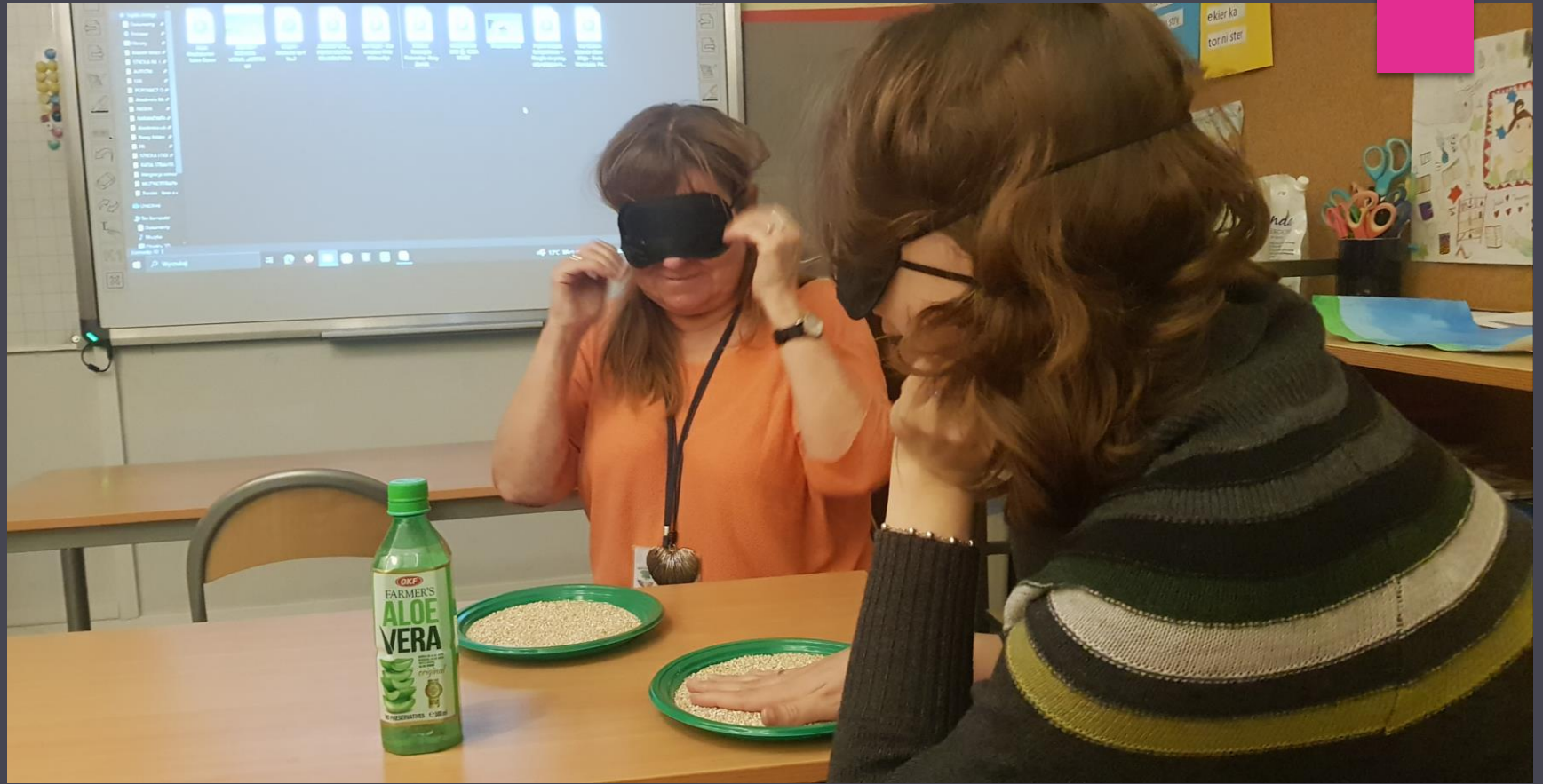
Spotkanie z ekspertem

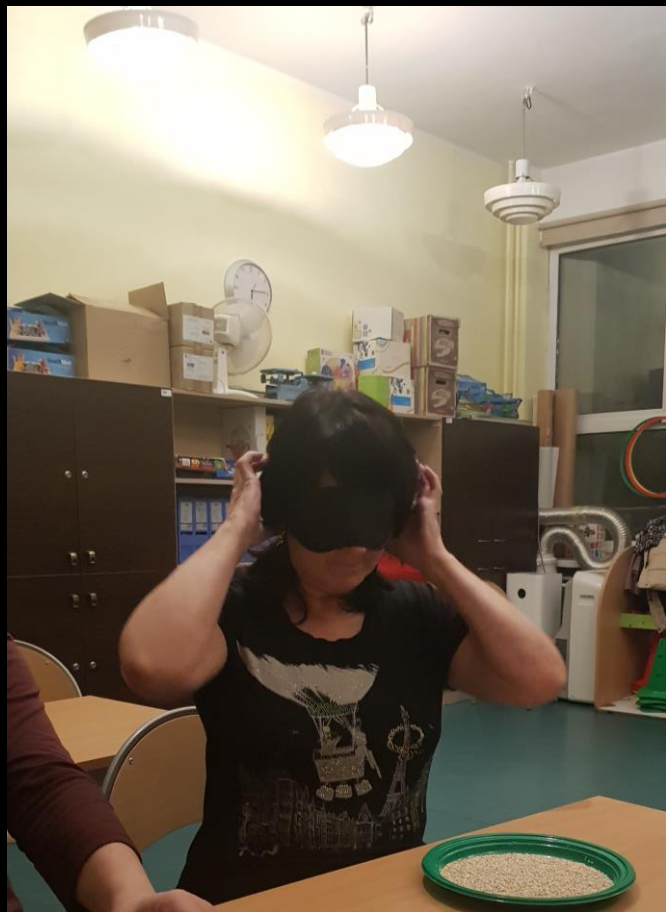
Askaniusz Garlicki

14 listopada 2023 r.

„Muzykoterapia dla młodszych dzieci –
przykłady zabaw”

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 148









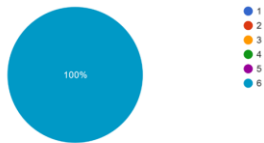


Ewaluacja

17 listopada 2023 r.

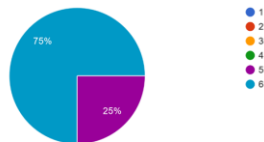
1. W jakim stopniu Sieć Współpracy i Samokształcenia, której jesteś członkiem spełniła Twoje oczekiwania?

8 odpowiedzi



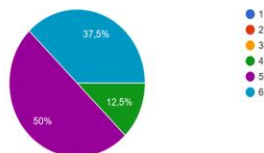
2. Oceń przydatność szkoleń, w których wzięłaś/wziąłeś udział w ramach spotkań sieci w Twojej dalszej praktyce zawodowej.

8 odpowiedzi



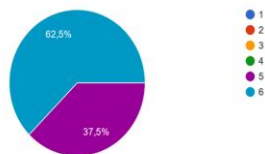
3. Oceń swoje zaangażowanie w pracę sieci.

8 odpowiedzi



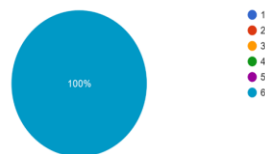
4. Oceń przydatność materiałów udostępnionych Ci.

8 odpowiedzi



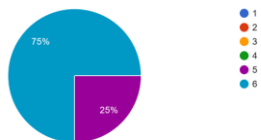
5. Oceń zaangażowanie koordynatorki organizującej pracę Twojej sieci.

8 odpowiedzi



6. Oceń przydatność dobrych praktyk przekazanych Ci w ramach działalności sieci w Twojej pracy zawodowej.

8 odpowiedzi



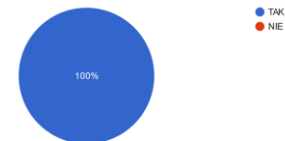
7. Czy należy kontynuować w przyszłości doskonalenie zawodowe nauczycieli w oparciu o wykorzystanie technologii informacyjno - komunikacyjnych?

8 odpowiedzi



8. Czy uważasz, że warto zgłosić się do udziału w pracach kolejnej edycji Twojej sieci lub innej?

8 odpowiedzi



Rekomendacje



- Wszyscy uczestnicy sieci zadeklarowali udział w kolejnej edycji.
- Uczestnicy sieci wysoko ocenili pracę sieci, szczególnie spotkania z ekspertami.
- Bardzo cenna była wymiana doświadczeń.

Dobre praktyki

MUZYKOTERAPIA

MUZYKA

*„Muzyka to najlepszy język do poruszenia serc ludzi na całym świecie.”
Jimmy Page*

Muzyka jest taką dziedziną sztuki, której materiałem są dźwięki odbierane i zorganizowane w czasie. Źródłem tych dźwięków są głosy ludzkie, instrumenty muzyczne przyrządy elektroakustyczne, a także inne przedmioty znajdujące się w otoczeniu człowieka.

Odpowiednio dobrana muzyka tworzy ład, stając się potężną siłą oddziaływującą na psychikę. Dzięki swojej właściwości pobudzenia i hamowania może porządkować czynności życiowe.

Do podstawowych funkcji muzyki zalicza się:

- funkcję estetyczną;
- funkcję wychowawczą;
- funkcję kulturową;
- funkcję poznawczą i kształtującą osobowość;
- funkcję terapeutyczną i rekompensującą.

MUZYKOTERAPIA

*„Muzyka jest lekarstwem przyszłości.”
fizyk, filozof i wizjoner, Edgar Cayce*

Muzykoterapia opiera się na założeniach psychoanalizy i jest wielostronnym wykorzystaniem muzyki w celu ochrony lub przywrócenia człowiekowi zdrowia.

Opiera się na założeniach:

- muzycznych;
- muzyczno – medycznych;
- ~~medyczna~~ – psychologicznych.

Najogólniej można ją podzielić na:

- receptywną polegającą na słuchaniu muzyki, przekazywaniu odczuć, dyskusji na jej temat;
- aktywną realizowaną poprzez grę na instrumentach, śpiew;
- muzykoterapię dogłębną komórkową – są to zabiegi rezonansowe za pomocą odpowiednio dobranych dźwięków (fal dźwiękowych pochodzących z kamertonów, specjalnych mis), które wpływają bezpośrednio na komórki i tkanki.

Zajęcia muzykoterapeutyczne mają na celu:

- wzbudzanie pożądanych emocji (uczuć, stanów afektywnych, nastrojów) oraz sterowania nimi;
- stymulację do działania;
- usunięcie szkodliwych dla organizmu napięć zarówno psychicznych jak i fizycznych (przeżywania przyjemnych wrażeń);
- dostarczenie doświadczeń społecznych;
- wzbogacanie osobowości pacjenta, głównie poprzez doznania estetyczne, wyrabianie w nim postawy twórczej, pomnażanie zasobu jego doświadczeń emocjonalnych i intelektualnych;
- wzbogacenie oraz wspomaganie metod diagnostycznych;
- ogólne korzystne wpływanie na stan psychofizycznego samopoczucia.

MUZYKOTERAPIA W ZAJĘCIACH Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ

„Niewerbalne środki porozumiewania się odgrywają szczególną rolę w relacjach z dziećmi, nieposiadającymi jeszcze tak wykrystalizowanego aparatu pojęciowego jak dorośli. Nie trudno zauważyć, że właśnie ruch i śpiew, które są wyrazem ekspresji muzycznej, stanowią u dzieci element ich naturalnej aktywności i dzięki temu są znacznie bliższe dziecku”.

*Romualda Ławrowska
Pedagog zajmujący się problematyką edukacji muzycznej dziecka*

Głównym celem działań muzykoterapeutycznych u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym jest:

- wspomaganie ogólnego rozwoju,
- usprawnianie motoryczne,
- stymulacja efektywności pracy umysłowej, poznawczej, rozwoju zmysłów, koncentracji uwagi i pamięci bezpośredniej,
- działanie pobudzające rozwój poczucia estetyki,
- rozwój twórczy i emocjonalny, który dzięki łączeniu muzyki, plastyki i poezji, pozwala w pełni wykorzystać potencjał małego człowieka,
- zaspokajanie naturalnej potrzeby dzieci, jaką jest zabawa; zachęcanie do aktywnego muzykowania, śpiewu, gry na instrumentach,
- umożliwienie swobodnego wyrażania siebie, własnej ekspresji werbalnej, ruchowej, wokalne i uczuciowej,
- rozładowanie napięć emocjonalnych,
- zwiększanie wiary we własne możliwości i poprawa samooceny,
- odblokowywanie uczuć i ujawnianie emocji czy napięć,
- rozładowanie i odreagowanie różnorodnych negatywnych emocji oraz rozwijanie emocji pozytywnych,
- uspokojenie, rozluźnienie, stan relaksu lub pobudzenia,
- w pozbywaniu się stresu, wyciszenie agresji,
- nauka komunikacji interpersonalnej.

Linki do utworów

- ▶ Linki do utworów:
- ▶ Introdukcja i Marsz królewski Lwa z Karnawału zwierząt, C. Saint- Saëns'a
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=rE4CATvZ188>
- ▶
- ▶ Skamieliny z Karnawału zwierząt, C. Saint- Saëns'a <https://www.youtube.com/watch?v=HtU68kEAs2g>
- ▶
- ▶ German Dance in E flat Major, WoO 13, No. 9, Beethoven
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=tnPbUFu8qUU>
- ▶
- ▶ <https://www.bing.com/videos/search?q=taniec+niemiecki+beethoven+boday+percussion&view=detail&mid=A1D13E43359D33FA5EB2A1D13E43359D33FA5EB2&FORM=VIRE>
- ▶
- ▶ [ANACONDA - Grupo Pacha - YouTube](#)
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=W6KcLlxFN5A>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=b0WCCwF4iNA>

Przykłady zabaw



JAKIE EMOCJE TOWARZYSZYŁY CI W OSTATNIM TYGODNIU

rozpoznawanie emocji

Podział na grupy, rozdaje karteczki (3-4 karteczki na os). Zadaniem każdego jest wypisanie na poszczególnych karteczkach sytuacji, które powodują stres. Następnie, w zespołach uczestnicy omawiają swoje wybory i dokonują ich oceny: od sytuacji najbardziej do najmniej stresujących. Do tego celu można wykorzystać skalę od 1 do 10, gdzie dziesięć oznacza sytuację wysoce stresującą, a jeden mało stresującą.

Ćwiczenia oddechowe



20 oddechów oczyszczających

To ćwiczenie służy pracy nad umysłem, a wykonywane rano poprawia koncentrację w dalszej części dnia. Przyjmij wygodną pozycję, stabilną i wyprostowaną, siedzącą lub stojącą. Zamknij oczy i daj sobie chwilę na wejście w neutralny, zrelaksowany stan umysłu. Bądź uważny, pozwalaj na przepływ myśli, emocji, wrażeń zmysłowych, ale nie oceniaj ich, nie nazywaj, nie wypieraj ani nie „dokarmiaj” ich. Pozwalaj im przepływać, pozostając uważny, lecz obojętny.

Do zobaczenia



o zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY](#)

**Zapraszamy do kolejnej edycji
Sieci w roku szkolnym
2023/2024**