

„W trosce o lepsze jutro” (17.11.2009)

Zajęcia z elementami psychoterapii

Temat: **Muzyka łagodzi obyczaje – trening relaksacji poprzez pulsację**

Cele:

- poznanie techniki relaksacji poprzez pulsację;
- rozwijanie umiejętności relaksowania się;
- rozwijanie wrażliwości muzycznej;
- wspomaganie zdrowia psychicznego uczniów;
- uwolnienie organizmu od stresu i napięć dnia codziennego;
- nauka pozytywnego myślenia;
- zwiększanie wiary we własne możliwości;
- wywołanie pozytywnych uczuć i emocji w kontaktach z rówieśnikami;
- zmniejszenie częstotliwości występowania zachowań agresywnych;
- integracja z rówieśnikami, pozwalająca na tworzenie nowych więzi społecznych.

Techniki:

- rundka,
- zabawa,
- relaksacja poprzez pulsację,
- dyskusja.

Środki dydaktyczne:

- instrument muzyczny fletnia pana,
- płyta z muzyką relaksacyjną.

Przebieg zajęć:

Powitanie

1. Uczestnicy zajęć siadają w kręgu na dywanie. Prowadzący podaje kolejne hasła, a uczniowie, których dotyczy wymienione kryterium, wesoło machają rękami uniesionymi do góry.

Witam wszystkich, którzy:

- mają na sobie coś niebieskiego;
- pili dzisiaj herbatę;
- lubią zwierzęta;
- lubią tańczyć;
- lubią słuchać muzyki; itp.

Po kilku poleceniach inni uczestnicy mogą na ochotnika przejąć rolę prowadzącego.

2. Rundka

„*Niedokończone zdania*” – uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący podaje początek zdania i prosi dzieci o ich dokończenie:

„*Muzyka jest dla mnie...*”

Nauczyciel wyraża, czym jest dla niego muzyka za pomocą wiersza E. Zechenter – Sławińskiej „*Muzyka jest wszędzie*”. (załącznik nr 1)

Gry i zabawy wyciszające

1. Prezentacja instrumentu muzycznego fletnia pana.

Nauczyciel prezentuje uczniom instrument muzyczny fletnia pana. Włącza muzykę relaksacyjną z wykorzystaniem tego instrumentu. Informuje dzieci, że dzisiejsze zajęcia będą się odbywały właśnie przy tej muzyce.

2. Wyrażanie akceptacji za pomocą mowy ciała

Uczestnicy zajęć stoją w kręgu. Jedna osoba stoi w jego środku. Ma zamknięte oczy i stoi w milczeniu. Inni członkowie grupy zbliżają się do niej i niewerbalnie, za pomocą mowy ciała, okazują swoje pozytywne uczucia w dowolnej formie (przytulanie, głaskanie, masowanie, itp.). Zabawa trwa do momentu, aż wszyscy chętni staną w środku. Przez cały czas zabawy wszyscy poruszają się w rytm muzyki relaksacyjnej.

Omówienie zabawy.

Po zakończeniu zabawy, prowadzący prosi o wypowiedzi na temat doznań po przeprowadzeniu tego ćwiczenia. Mogą to być wypowiedzi dotyczące m.in.

- samopoczucia osoby, której była okazywana akceptacja i serdeczność;
- reakcji na okazywane uczucia;
- powodów takiej reakcji;
- samopoczucia osoby, która okazywała serdeczność i akceptację;
- ewentualnych problemów z okazywaniem uczuć;
- informacji, których dowiedzieli się o sobie i kolegach członkowie grupy;
- wpływu muzyki na wykonanie ćwiczenia.

Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe

3. Zabawa „Chwytny dźwięk”

Uczniowie tańczą w rytm muzyki. Na sygnał nauczyciela wspinają się na palcach, aby pochwycić rękami unoszące się dźwięki muzyki. Liczą do trzech i opadają na pięty. Ćwiczenie powtarzają 20 razy.

4. Zabawa „Wdychamy dźwięk”

Uczniowie kołyszą się w rytm muzyki. Na sygnał nauczyciela wdychają dźwięki unoszące się w powietrzu. Przetrzymują je przez chwilę i łagodnie wypuszczają. Ćwiczenie powtarzają 20 razy.

5. Demonstracja techniki relaksacji poprzez pulsację

Prowadzący demonstruje postawę ciała (załącznik nr 2) i omawia główne założenia relaksacji poprzez pulsację. Stoi w rozkroku na szerokość ramion, podnosi się na palcach, odrywając stopy od podłoża na wysokość około 1-2 cm, a następnie swobodnie opuszcza ciało na podłoże poprzez rozluźnienie wszystkich mięśni. Dotyka wtedy podłoża piętami. I znowu podnosi się na palcach i opada, podnosi i opada... (z częstotliwością około 2 razy na sekundę). Podczas podnoszenia ciała do góry pracują jedynie mięśnie łydek, a wszystkie pozostałe mięśnie ciała są rozluźnione. Podczas opadania w dół całe ciało jest rozluźnione. Podczas pulsowania należy oddychać naturalnie i płynnie. Jednocześnie odczuwa się pulsację i oddech.

6. Zabawa „Pulsacja”

Uczestnicy zajęć tańczą w rytm muzyki. Na sygnał nauczyciela zatrzymują się, stają w rozkroku na szerokość ramion, podnoszą się na palcach, odrywając stopy na wysokość 1-2 cm, następnie swobodnie opuszczają ciało na podłoże poprzez rozluźnienie wszystkich mięśni. Oddychają naturalnie i płynnie.

Podsumowanie

7. Czy muzyka nam pomaga w codziennym życiu? – dyskusja zakończona wnioskami:

Muzyka jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Posiada korzystny wpływ na organizm człowieka. Pomaga w chorobie, wpływa na jego psychikę i osobowość. Pozwala budować pozytywne relacje z innymi. W połączeniu z technikami relaksacji, uwalnia organizm od stresu napięć dnia codziennego, wprowadza pogodny nastrój oraz atmosferę spokoju i bezpieczeństwa.

Rundka i rytualne pożegnanie

8. Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami z zajęć. Mówią, która zabawa najbardziej im się podobała i dlaczego.
9. Pożegnanie – „Iskierka”

Załącznik nr 1

„Muzyka jest wszędzie”

Muzyka jest jak powietrze,
jest wszędzie:
i w tobie, i we mnie,
i w zbożach na wietrze.
Jest w dźwiękach,
które słyszysz na ulicy,
w stukocie kół
na drodze wśród pól.
I w kołysaniu drzew
jest muzyka i śpiew.
Tyle jej w głosie ptaka
i w słowach,
jakie na dobranoc mówi matka.
Tylko posłuchaj,
ile jest piękna w tych zwyczajnych dźwiękach.
Weź je do ucha,
weź je do serca.

E. Zechenter – Splawińska

Załącznik nr 2

Postawa przy technice do relaksacji poprzez pulsację ciała.

