

Docenianie muzyki

Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 11/12)

OPIS

W trakcie tego ćwiczenia uczestnicy wybierają różne zestawy muzyczne do odsłuchania i omawiają, jak muzyka wpływa na ich emocje oraz jakie wrażenie robi na nich. Istnieje także opcja grania na instrumentach muzycznych oprócz słuchania nagranej muzyki.

CELE

1. W trakcie tego ćwiczenia zachęcamy do promowania wspólnoty poprzez wspólne doświadczenia i dyskusje na temat muzyki, którą słuchamy.
2. Dodatkowym pozytywnym efektem jest łagodzenie samotności poprzez nawiązywanie kontaktów społecznych zarówno podczas tej aktywności, jak i podczas kolejnych sesji.
3. Celem jest także zachęcanie do doceniania szerokiej gamy rodzajów i gatunków muzycznych, które mogą wpłynąć na nasze emocje i nastrój w różnorodny sposób.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Dostęp do muzyki, na przykład za pośrednictwem płyty cd, telefonu komórkowego, komputera lub innego urządzenia.

Opcjonalnie: długopis i papier.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Zaproś uczestników do wspólnego słuchania muzyki i dyskusji na jej temat. Na początku zapytaj, ile różnych rodzajów lub gatunków muzyki mogą wymieni. Jeśli ktoś będzie miał trudności, podpowiedz kilka przykładów, takich jak folk, pop, rock, country, muzyka klasyczna, jazz, swing, hip hop, heavy metal, soul, reggae, disco, chór, muzyka latynoska itp.
2. Poproś każdego, aby opowiedział o swoich ulubionych utworach, dlaczego je lubi, jak się czuje, słuchając tych piosenek i czy istnieje jakaś szczególna piosenka, która go wzrusza. Jeśli będzie to

możliwe, postaraj się odtworzyć wybrane utwory za pomocą telefonu lub innego urządzenia, aby wszyscy mogli ich posłuchać i kontynuować rozmowę na ich temat.

3. Następnie zapytaj, czy znają gatunki muzyczne, które nie były wymienione wcześniej. Jeśli tak, poszukaj informacji na temat tego gatunku w internecie i omów go. Wyszukaj także kilka słynnych lub popularnych utworów z tego gatunku, aby posłuchać ich wspólnie. Ponownie zadaj pytania, które pomogą zrozumieć, dlaczego dana muzyka się podoba, jakie emocje wywołuje, jakie historie opowiada i co przypomina.
4. Jako samodzielne zadanie uzupełniające, poproś uczestników o słuchanie muzyki z gatunku, który jest dla nich nowy przez następny tydzień. Następnie za kilka tygodni kontynuuj sesję doceniania muzyki i wymianę wrażeń. To pozwoli jeszcze bardziej zbliżyć się do muzyki i odkryć nowe brzmienia, które mogą wpłynąć pozytywnie na samopoczucie.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Zaproś uczestników do przyniesienia lub grania na własnych instrumentach, jeśli potrafią grać. Jeśli mamy dostępne proste instrumenty, takie jak cymbałki, grzechotki, trójkąty, bębny, zachęć uczestników do wspólnego grania w rytm muzyki, której słuchaliście we wcześniejszych etapach. To może być nie tylko zabawne, ale także stworzy atmosferę wspólnoty.

Jako alternatywa dla grania na instrumentach, uczestnicy mogą również zaśpiewać do muzyki. Mogą śpiewać do nagranej muzyki lub śpiewać solo przy odtwarzanej muzyce instrumentalnej. Śpiewanie może być wyjątkowym sposobem na wyrażenie emocji i podkreślenie piękna muzyki.

Jeśli wszyscy będą zainteresowani, możemy stworzyć "klub doceniania muzyki", który regularnie spotyka się, aby wspólnie słuchać i doceniać różne rodzaje muzyki. To pozwoli nam na kontynuację naszych przyjemnych doświadczeń muzycznych, a także na odkrywanie nowych dźwięków i brzmień, które mogą wpłynąć pozytywnie na nasze samopoczucie. W ten sposób nasza grupa może stać się wspólnotą miłośników muzyki, dzielącą radość ze wspólnego grania i śpiewania.

OCZEKIWANE EFEKTY

Oczekujemy, że dzięki kontaktom społecznym nawiązanym podczas tego ćwiczenia, zarówno z innymi uczestnikami, jak i bezpośrednio z opiekunem (jeśli odbywa się to w trybie indywidualnym), objawy samotności znacznie się zmniejszą. Głębsze zrozumienie i docenienie muzyki mają potencjał poprawienia samopoczucia i nastrojów uczestników.

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.