

WSTĘP

Drogi Czytelniku,

książka, którą trzymasz w swoich dłoniach jest sumą obserwacji wynikających z bezpośredniej pracy pedagogicznej oraz (a może przede wszystkim) z doświadczenia macierzyństwa. To ostatnie nauczyło mnie dużo pokory i utwierdziło w przekonaniu, jak ważnym drogowskazem jesteśmy my, dorośli, dla naszych dzieci.

Z racji wykonywanego przeze mnie zawodu, muzyka jest w naszym domu obecna niemalże na każdym kroku. Niesamowite jest to, w jaki sposób, różnorodne formy aktywności z nią związane potrafią rozbudzić wyobraźnię i kreatywność Maluszków. Moje dzieci reagują na tzw. muzykę poważną niezwykle fascynacją. Odnajdują w niej nowe brzmienia, kolory, historie, zupełnie pozbawione schematów i ograniczeń.

Muzyka jest jednocześnie tym medium, które pozwala w sposób doskonały dotrzeć do trudno dostępnych obszarów, wyrazić to, co niewyrażalne słowami. Może rozśmieszyć, zasmucić, skłonić do refleksji, pobudzić lub znużyć.

Moja fascynacja obszarem łączącym sferę emocjonalną dziecka oraz oddziaływaniem na nią muzyki klasycznej stała się źródłem pomysłów na serię ćwiczeń i zabaw spisanych w jednym miejscu. Tak powstała niniejsza książka.

Pozycję tę dedykuję nauczycielom, pedagogom, rodzicom, wszystkim osobom pracującym z dziećmi, chcącym kształtować ich sferę emocjonalną



Nagrania poszczególnych piosenek zamieszczonych w książce, odnaleźć można w internetowych serwisach strumieniowych, pod tym samym tytułem co książka (autorem aranżacji jest Szymon Binek).

W TEORII

O emocjach dziecięcych słów kilka

Emocje są potrzebne każdemu człowiekowi do przeżywania codzienności. Dodają energii lub ją odbierają. Silnie wpływają na funkcjonowanie społeczne i poznawcze. Dzieci, które uczą się obcowania w świecie, a nie mają jeszcze w pełni ukształtowanych struktur mózgowych odpowiedzialnych za hamowanie emocji oraz racjonalność podejmowanych działań, potrzebują pomocy z zewnątrz, aby poradzić sobie z własnymi odczuciami (Shanker, Barker, 2016).


Emocje same w sobie nie istnieją w próżni. U podstaw każdej z nich leżą ludzkie potrzeby, bardziej lub mniej zaspokojone. Z połączenia tych dwóch komponentów powstają różnorodne zachowania, nie zawsze akceptowalne społecznie a wywołujące określone konsekwencje (Musiał, 2017).

Mam wrażenie, że największym problemem dla współczesnego dziecka nie jest samo doświadczenie różnych emocji, ale nieumiejętność poradzenia sobie z nimi w sposób akceptowalny społecznie. Żadne dziecko nie chce z własnej woli zasłużyć na gniew dorosłego. Żadne dziecko nie jest złe z natury. Wręcz przeciwnie. Każdemu zależy na aprobachie i akceptacji ze strony innych, zwłaszcza autorytetu i grupy rówieśniczej. To brak narzędzi do radzenia sobie z własnymi odczuciami, a w konsekwencji różnorodne reakcje dorosłych w odpowiedzi na nie, napędzają poczucie bezsilności, wstydu i bezwartościowości. Koło się zamyka, kiedy zabraknie mądrego wspomaganie młodego człowieka w jego rozwoju emocjonalnym (Całusińska, Malinowski, 2016).

Dzieci XXI wieku, przebudźcowane w sposób niewiarygodny przez środowisko zewnętrzne, tracą zdolność koncentracji uwagi na dłuższy czas, a więc również skupienia się na własnych odczuciach. Często po prostu ich nie zauważają, nie słyszą wewnętrznego głosu. Ogromną rolę odgrywają tu oczywiście rodzice, których szczerze

WPROWADZENIE DO ŚWIATA EMOCJI

sł. i muz. Lidia Binek



Dzień dob-ry wszys-tkim, jak się ma-cie, w ja-kim hu-mo-rze przy-by-
wa-cie? O nas-trój dziś za-py-tam Was, poświę-ci-my na to czas.

1. Dzień dobry wszystkim, jak się macie,
w jakim humorze przybywacie?
O nastrój dziś zapytam Was,
poświęcimy na to czas.

2. Wiele emocji mamy w sobie,
dlatego przegląd najpierw zrobię.
Byśmy wiedzieli jak je zwać,
tak więc udział będą brać:

- Radość
- Smutek
- Zaskoczenie
- Wstręt
- Złość
- Strach

3. Teraz bądź szczerzy w swoich słowach,
aby nam wyszła ta rozmowa.
O Twoje zdanie proszę Cię,
powiedz mi jak czujesz się.

Malowanie do muzyki

MUZYKA

Modest Musorgski, *Taniec piskląt w skorupkach* z cyklu *Obrazki z wystawy*

KSZTAŁTOWANE UMIEJĘTNOŚCI

Wyobraźnia, kreatywność, uwrażliwienie na bodźce dźwiękowe.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Kartki / kredki / flamastry

PRZEBIEG

Dzieci wykonują ilustrację do słuchanego utworu. Forma jest dowolna. Każde z nich maluje to, co słyszy i w taki sposób, jak podpowiada mu wyobraźnia. Tytuł utworu podawany jest po ukończeniu zadania.

KOMENTARZ

Co wyobrażaliście sobie słuchając utworu?

Jaki element wspólny wystąpił we wszystkich pracach?

Dlaczego słuchając tego samego utworu, każdy z Was stworzył inny rysunek?

www.arsmusica.net.pl

Runda nastrojów

MUZYKA

Claude Debussy, *Światło księżycy*

KSZTAŁTOWANE UMIEJĘTNOŚCI

Autorefleksja, rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Karteczki samoprzylepne / kredki / długopisy / flamastry

PRZEBIEG

Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel rozdaje karteczki samoprzylepne, długopisy / kredki oraz prosi dzieci, aby przez chwilę pomyślały o swoim aktualnym nastroju. Zadaniem uczniów jest zobrazowanie swojego samopoczucia na rysunku, naklejenie karteczek w widoczne miejsce na ubraniu, a następnie zwerbalizowanie swoich emocji w rundzie nastrojów. Nauczyciel rozpoczyna „rundę nastrojów” wypowiadając zdanie:

Przychodzę do Was dzisiaj z (...) samopoczuciem, ponieważ (...)

lub

Jestem dzisiaj (...), bo (...)

Następnie przekazuje głos kolejnym dzieciom. Ważne, aby każde z nich uzasadniło, dlaczego czuje się w określony sposób, co spowodowało, że jest w takim a nie innym nastroju.

KOMENTARZ

Co w tym zadaniu było dla Was najtrudniejsze?

Z kim na co dzień rozmawiacie o swoim samopoczuciu?

Co ludziom pomaga mówić o swoich uczuciach?

SPIS TREŚCI

3 WSTĘP

ROZDZIAŁ PIERWSZY

5 W TEORII

- 5 O emocjach dziecięcych słów kilka
- 7 Muzyka w służbie emocji
- 8 Organizacja
- 11 Niebo ma różne barwy i odcienie
- 11 Kontrakt

ROZDZIAŁ DRUGI

13 WPROWADZENIE DO ŚWIATA EMOCJI

- 14 Malowanie do muzyki
- 15 Runda nastrojów
- 16 Emocjonalne opowieści
- 17 Niedokończone zdania zmysłowe
- 18 Zamiana miejsc
- 19 To co widzę
- 20 Baloniki emocji
- 21 Tańcz jak gdybyś...
- 22 Złośliwe napięcia
- 23 Udźwięcznianie szkiców
- 24 Portret emocji
- 25 Zdania niedokończone
- 26 Przerwa w muzyce

ROZDZIAŁ TRZECI

- 27 RADOŚĆ
- 28 Malowanie do muzyki
- 29 Gesty
- 30 Miś radosny
- 31 Nośniki radości
- 32 Opowieść końcowa – relaksacja

ROZDZIAŁ CZWARTY

- 33 ZASKOCZENIE
- 34 Malowanie do muzyki
- 35 Wór niespodzianek
- 36 Akcent
- 37 Kto to?
- 38 Opowieść końcowa - relaksacja

ROZDZIAŁ PIĄTY

- 39 ZŁOŚĆ
- 40 Malowanie do muzyki
- 41 Mój Złośnik
- 42 Tak / nie
- 43 Złośnikowe piosenki
- 44 Gazeta
- 45 Poduchy
- 46 Pomniki złości
- 47 Złośniku, kiedy do mnie przychodzisz, to...
- 48 Opowieść końcowa – relaksacja

ROZDZIAŁ SZÓSTY

- 49 SMUTEK
- 50 Malowanie do muzyki
- 51 Kręgi bezpieczeństwa
- 52 Smutki i smuteczki
- 53 Opowieść końcowa – relaksacja

ROZDZIAŁ SIÓDMY

55 STRACH

56 Malowanie do muzyki

57 Bezpieczne schronienie

58 Dom strachów

59 Zaklęcia czarnoksiężnika

60 List do mojego Strachu

61 Opowieść końcowa – relaksacja

ROZDZIAŁ ÓSMY

63 WSTRĘT

64 Malowanie do muzyki

65 Światło dostępu

66 Wstrętna potrawa

67 Opowieść końcowa – relaksacja

ROZDZIAŁ ÓSMY

69 ĆWICZENIA NIEZALEŻNE

69 Ćwiczenia oddechowe

70 Ćwiczenia aktywizujące z elementami emisji głosu

72 Ćwiczenia wyciszające

ZAŁĄCZNIK NR 1

73 Relaksacja - przykładowe scenariusze

ZAŁĄCZNIK NR 2

75 Muzyczne szkice

ZAŁĄCZNIK NR 3

83 List do mojego Strachu

85 BIBLIOGRAFIA

87 SPIS UTWORÓW

89 SPIS TREŚCI