

Muzica
interactivă cu
adulți cu
dificultăți de
învățare

Activități Muzicale

Un pachet de resurse pentru partenerii ce lucrează cu
adulți cu dificultăți de învățare

Traducere de: Larisa Neculai



music as therapy
international

Registered Charity No: 1070760

Mulțumiri

Activitățile muzicale din această broșură au la bază activitatea desfășurată de *Music as Therapy International* pe parcursul a numeroși ani. Suntem recunoscători membrilor Comitetului Consultativ al *Music as Therapy International*, ce au creat resursele anterioare de la care s-a pornit în realizarea acestei broșuri: Susanna Bajali, Clare Reynolds și Caroline Anderson. Adresăm, de asemenea, mulțumiri către Jenny Laahs, pentru munca depusă în elaborarea acestei resurse, și Magda Pața și Monika Szabo pentru sfaturi .

Activitățile din broșură provin din lucrările scrise de Amelia Oldfield și John Bean (Oldfield & Bean, 1991, 2001) și Elaine Streeter (Streeter 1979, 1980, 2002) reflectând abordările lor individuale în lucrul cu persoane cu dificultăți de învățare. Le suntem recunoscători pentru permisiunea de a include aceste activități dezvoltate din publicațiile lor, ce au devenit parte integrantă în terapia prin muzică contemporană.

Alte broșuri de activități disponibile:

- Muzica interactivă: Activități muzicale pentru copii sub 5 ani
- Lucru terapeutic prin muzică pentru copiii mici cu dizabilități
- Muzica interactivă cu persoane care trăiesc cu demență

Disponibil pe: info@musicastherapy.org

Oldfield, A. & Bean, J. (1991) *Pied Piper: Musical Activities to Develop Basic Skills*, Oxford University Press.

Oldfield, A. & Bean, J. (2001) *Pied Piper: Musical Activities to Develop Basic Skills*, Jessica Kingsley Publications. London.

Streeter, E. (1979) 'A Theoretical Background to the Interpretation of Rhythmic Skills, with Particular Reference to the Use of Music Therapy as an Aid to the Clinical Assessment of Pre-School Children.' MA Thesis University of York

Streeter, E. (1980) *Making Music with the Young Child with Special Needs a Guide for Parents*, Music Therapy Publications. London.

Streeter, E. (2002) *Making Music with the Young Child with Special Needs a Guide for Parents*, Jessica Kingsley Publications. London.

Music as Therapy International *Muzica interactivă cu adulți cu dificultăți de învățare*, London

© 2020 *Music as Therapy International*

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei resurse nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloace, inclusiv fotocopie, fără permisiunea în scris a *Music as Therapy International*.

Music as Therapy International (Reg. Charity No. 1070760), The Co-op Centre, 11 Mowll Street, London, SW9 6BG.

www.musicastherapy.org

Cuprins

Introducere	1
Muzica interactivă	2
Îndrumare pentru utilizarea acestei broșuri.....	2
De ce muzica?	3
A obține cea mai bună variantă a sesiunilor dvs.: Definirea Obiectivelor.....	4
Planificarea Sesiunilor	5
Conținutul Sesiunii	5
Pregătirea sesiunii	6
Desfășurarea sesiunii.....	7
Abordarea interactivă a muzicii	9
Activități	12
Activități de început și de sfârșit	12
Activități de alegere	13
Activități de a da mai departe instrumentele	15
Activități de a face cu rândul.....	16
Introducerea contrastelor	19
Activități de conducere.....	20
Conversații muzicale	22
Improvizația	23
Folosirea vocii	25
Activități cu mișcare	28
Contact și Resurse	30
Lecturi suplimentare sugerate	30
Notițe și Idei	31

Introducere

Music as Therapy International oferă formare și sprijin persoanelor ce doresc să integreze muzica în îngrijirea și educația copiilor sau adulților vulnerabili din întreaga lume.

În decurs de câteva săptămâni, practicienii centrului și terapeuții muzicali își împărtășesc abilitățile pentru a găsi modalități prin care muzica poate fi integrată în îngrijirea persoanelor, în activitățile lor sau în interacțiunea lor socială. Această abordare poartă denumirea de muzică interactivă (vezi pagina 2).

Această broșură este o selecție a activităților muzicale dezvoltate în cadrul cursurilor de muzică interactivă oferite de organizație pentru centrele de îngrijire a adulților cu dificultăți de învățare, activități ce vizează punctele tari și nevoile clienților dumneavoastră.

În mod normal, activitățile din această broșură ar fi consolidate prin cursuri oferite de *Music as Therapy International*. Dacă doriți să primiți cursuri, care să vă ajute să lucrați cu persoane cu dizabilități sau alte grupuri vulnerabile (în Marea Britanie sau în străinătate) ori dacă aveți întrebări despre resursele din această broșură, vă rugăm să contactați info@musicasterapy.org sau vizitați www.musicasterapy.org

Muzica interactivă

Muzica interactivă poate fi definită drept utilizarea muzicii și a sunetelor într-un cadru structurat, pentru a stimula bunăstarea mentală, fizică, emoțională și socială a unei persoane. Este o abordare centrată pe persoană, adaptându-se la punctele forte ale sale și stimulându-i potențialul.

Muzica interactivă nu este educație muzicală. Cei ce participă la sesiune pot dobândi abilități muzicale de bază, dar acesta nu este scopul final al sesiunilor. La început, muzica este folosită pentru a stabili contactul cu clientul. Ulterior, muzica devine un mijloc de abordare a acestuia, într-un cadru sigur și securizant, indiferent de dificultățile pe care le întâmpină. De exemplu, muzica poate fi folosită cu persoane retrase, timide și care nu răspund pentru a le atrage într-o activitate muzicală de grup. În egală măsură, muzica poate fi folosită pentru a canaliza, într-un mod pozitiv și constructiv energia participanților foarte activi.

Sesiunile de grup pot fi folosite pentru dezvoltarea și exersarea abilităților sociale, precum conștientizarea și aprecierea celorlalți membri ai grupului, ascultarea, dar și pentru a face cu rândul sau pentru a conduce. Sesiunile individuale pot fi folosite pentru obiective similare, precum și pentru a construi relații pozitive cu terapeutul.

Îndrumare pentru utilizarea acestei broșuri

Indiferent de abilitățile pe care le au, toți oamenii pot aprecia și reacționa la muzică. Când muzica este adaptată nevoilor persoanelor, folosindu-se elemente live, interactive, aceasta devine un mijloc de comunicare, de exprimare a sinelui, de interacțiune socială și de bucurie. Acest broșură conține o gamă largă de activități muzicale, având obiective diferite, variate. Aceste activități au fost concepute pentru a fi utilizate în mod flexibil în cadrul unor sesiuni de muzică structurate, pentru a răspunde nevoilor persoanelor cu care lucrați. În mare parte, activitățile sunt destinate sesiunilor de grup. Cu toate acestea, multe dintre ele pot fi adaptate pentru sesiuni individuale.

De reținut este faptul că modul în care se lucrează este mai important decât ceea ce se lucrează. Este nevoie să acordați atenție informațiilor care însoțesc activitățile și să consultați notițele pe care le luați de-a lungul cursului.

Nu este nevoie să parcurgeți activitățile în ordinea în care le găsiți în această broșură. De asemenea, nu este nevoie să respectați întocmai descrierea, cerințele activităților. Gândiți-vă cu atenție la obiectivele setate pentru fiecare participant și alegeți activități care se

concentrează pe aceste obiective. Alegeți activități atrăgătoare, antrenante și potrivite vârstei adulților cu care lucrați.

Dacă o activitate nu dă rezultate după prima sesiune, nu renunțați. Persoanele cu care lucrați ar putea avea nevoie de timp pentru a se obișnui cu o nouă activitate. Însuși procesul de a încerca aceeași activitate de mai multe ori, pe parcursul a câteva săptămâni este benefic în sine. Este posibil să constatați că trebuie să modificați ideea centrală a unei activități; poate că au nevoie de mai puține instrumente din care să aleagă sau poate doresc să se miște, plimbe în timp ce cântă. Lăsați-i să conducă, preluați idei de la ei și nu vă fie teamă să încercați lucruri noi sau să deveniți creativi.

Acest pachet de resurse nu este definitiv. Nu avem nicio îndoială că veți începe să inventați propriile activități sau că veți avea noi idei de abordare, pe care le puteți include în sesiunile dvs. În cazul în care sunteți nesiguri atunci când planificați o sesiune, reveniți la obiectivele setate atât pentru întregul grup, cât și pentru fiecare membru în parte, întrebându-vă: *pot fi aceste obiective atinse prin intermediul acestor activități sau pot găsi o nouă activitate mai eficientă în acest sens?*

De ce muzica?

Contribuția pe care muzica o poate aduce sănătății și bunăstării oamenilor este cunoscută de multă vreme. Terapia prin muzică este o disciplină clinică recunoscută și acreditată, cu beneficii bine definite, aduse persoanelor cu dizabilități, cu dificultăți emoționale, de sănătate mintală sau multe alte nevoi suplimentare. Cele mai multe studii de cercetare privind rolul terapiei prin muzică au fost realizate în cadrul educației speciale sau au avut loc în centre pentru copii cu dificultăți de învățare. Cercetările privind rolul terapiei prin muzică pentru adulți cu dizabilități de învățare există, dar acest segment de vârstă este subreprezentat în studiile actuale. Acest lucru se datorează mai multor motive, însă 2 factori importanți vor fi menționați în continuare: dificultatea de a obține consimțământul informat al adultului cu dizabilități de învățare precum și participarea sa pe întreg parcursul cercetării.

Cu toate acestea, cercetarile existente ne oferă încrederea că muzica poate fi un instrument eficient pentru adulții cu dizabilități de învățare, în ceea ce privește dezvoltarea abilităților de comunicare și sociale, interpersonale sau pentru a crea relații. Fiind un mediu non-verbal, muzica poate fi o modalitate eficientă pentru dezvoltarea emoțională și exprimarea de sine a unei persoane cu dificultăți de învățare, încurajând interacțiunea și diminuând stresul asociat acesteia; muzica poate îmbunătăți bunăstarea persoanei, reducând anxietatea și agitația. Participarea la sesiuni de muzică poate oferi participantului oportunitatea de a-și exprima preferințele, de a acționa independent sau de a face alegeri. În plus, a fost dovedit faptul că

toate cele menționate mai sus pot crește încrederea în sine și stima de sine, acceptarea, precum și succesul.

Dacă sunteți interesat de studiile realizate, contactați adresa info@musicasterapy.org

A obține cea mai bună variantă a sesiunilor dvs.: Definirea Obiectivelor

După ce ne-am reamintit de ce muzica este valoroasă, merită să ne gândim la modul în care o putem folosi cel mai bine. Toți oamenii, indiferent de abilitățile lor, pot aprecia și reacționa la muzică. Atunci când muzică este adaptată nevoilor unor persoane, cu elemente live, interactive, aceasta devine un mijloc de comunicare, de exprimare de sine, de interacțiune socială și de plăcere sau bucurie. Muzica poate stimula încrederea, promovează independența persoanei și abilitatea sa de a lua decizii. Obiectivele setate pentru clienții dvs. se pot schimba și pot fi adaptate în timp. Unele obiective tipice pot fi:

- Să creeze relații și să reducă izolarea.
- Să stimuleze imaginația, creativitatea și jocul.
- Să asigure activități motivaționale, semnificative, adaptate fiecărui participant la sesiune.
- Să dezvolte abilități generale precum: a face cu rândul, ascultarea, așteptarea sau conducerea.
- Să încurajeze mișcarea fizică și coordonarea.
- Să ofere un mijloc non-verbal de eliberare și explorare a emoțiilor.

Gândiți-vă la persoana / persoanele cu care lucrați și asigurați-vă că obiectivele setate pentru ei vă sunt clare. Cum ar putea sesiunea de muzică să ajute cu aceste obiective? Ce progrese ați observat după sesiunile anterioare pe care le-ați putea crește, dezvolta? Nu uitați, obiectivele dvs. pot fi schimbate și adaptate în timp.

Planificarea Sesiunilor

Conținutul Sesiunii

1) Structura

Este important să aveți o structură clară pentru sesiunile dvs. Un sentiment de rutină și de consecvență poate ajuta participanții să beneficieze cât mai mult de sesiuni. Vor ști la ce să se aștepte și vor deveni din ce în ce mai confortabili și capabili să participe în totalitate.

Se recomandă să aveți activități constante pentru începutul și pentru sfârșitul sesiunii care să rămână la fel în fiecare săptămână.

2) Activități

Pentru partea principală a sesiunii, includeți o varietate de activități, în funcție de obiectivele, nevoile și abilitățile participanților. Acestea ar putea include alternarea:

- activităților pline de viață cu activități ce necesită statul pe loc și concentrarea,
- activităților care îi fac pe toți să cânte împreună cu cântatul individual ori pe rând,
- activităților libere, bazate pe improvizație cu jocuri mai structurate.

Nu este necesar să includeți toate aceste tipuri de activități în fiecare sesiune. Gândiți-vă la obiectivele participanților și alegeți activități care au obiective potrivite și complementare acestora. În fiecare săptămână, puteți include activități familiare care au funcționat bine în trecut, alături de una sau două activități noi. Adaptați, schimbați activitățile vechi astfel încât să fie mai eficiente sau să nu se simtă învechite.

3) Exemplu de Plan de Sesiune

- **Cântec de salut** pentru recunoașterea tuturor după nume
- Toți cântăm **împreună**
- Oportunități pentru cântatul **individual**
- Activitate în care toți membrii grupului sunt **egali**
- Activitate în care fiecare are șansa de a fi **lider**
- **Mișcare fizică**

- **Activitate** vocală – ex. cântat vocal sau murmurat
- **A face cu rândul** – așteptarea și ascultarea
- **Cântec de rămas bun**

Amintiți-vă: Rețineți că va trebui să fiți flexibili în privința acestui plan în funcție de circumstanțele momentului.

Pregătirea sesiunii

1) Spațiul

Găsiți un spațiu liniștit și pe cât posibil, lipsit de distrageri. Dacă este necesar, puteți lipi pe ușă un semn pe care să scrie „Sesiune de muzică în desfășurare, vă rugăm să nu deranjați”. Încercați să nu schimbați spațiul de la săptămână la săptămână, pentru a crea sentimentul de familiaritate. Totuși, dacă spațiul trebuie să se schimbe în vreun fel, încercați să anunțați participanții înainte, dacă este posibil, iar la începutul sesiunii discutați împreună despre schimbare.

2) Organizarea sălii

Pregătiți sala, scaunele și instrumentele așa cum doriți înainte de sosirea participanților. Pentru o sesiune de grup, scaunele ar trebui să fie așezate în cerc. Alegeți cu grijă locurile destinate personalului de sprijin - de exemplu, lângă cineva care ar putea avea nevoie de ajutor pentru a ține instrumentele în mână.

3) Intervale de timp consecvente

Mențineți același interval orar în fiecare săptămână. A începe punctual și a sfârși la timp sesiunea înseamnă că participanții știu întotdeauna când sesiunea va debuta și când se va încheia. Acest lucru poate fi deosebit de util atât pentru participanții ce se simt anxioși într-un grup, deoarece astfel știu când sesiunea se va termina, cât și pentru cei care pot fi frustrați sau nerăbdători dacă sesiunea începe târziu. Asigurați-vă că intervalul de timp este potrivit; 20 de minute de muncă eficientă și pozitivă sunt mai bune decât o oră de cântat fără concentrare. Din nou, dacă timpul dedicat sesiunii se schimbă, încercați să anunțați membrii grupului în prealabil iar la începutul sesiunii discutați despre această schimbare.

Desfășurarea sesiunii

1) Conducerea Grupului

Practicianul care conduce grupul ar trebui să fie consecvent în ceea ce privește rolul de conducere pe care îl are în sesiune, deoarece este în măsură să influențeze foarte mult grupul. Încercați să veniți la sesiuni pozitivi și pregătiți pentru structura planificată, dar, de asemenea, să fiți flexibili, de exemplu, în cazul în care o persoană este într-adevăr atras de altceva să săriți o activitate sau să folosiți un alt instrument decât cel planificat. Gândiți-vă la obiectivele grupului și încercați să lăsați alte griji la ușă.

Amintiți-vă: Dacă nu conduceți o activitate, puteți fi un exemplu de participare.

2) Permitearea Exprimării

Sesiunile de muzică ar trebui să fie lipsite de judecăți și așteptări. Considerați-vă un facilitator, nu un profesor și oferiți membrilor grupului libertate, inclusive libertatea de a nu cânta (pentru unii, participarea la grup poate fi tot ceea ce pot reuși să facă la început). Acesta este un moment și un loc pentru participanți să se exprime liber. Concentrați-vă asupra lor și permiteți-le să conducă.

3) A fi Răbdător

Luați-vă timp; liniștea și spațiul nu sunt lucruri rele! Adulții cu dificultăți de învățare au adesea nevoie de mai mult timp pentru a procesa anumite lucruri, astfel încât este important să le oferiți spațiu pentru a răspunde în timpul lor și în felul lor.

4) Dinamica de grup

Fiți conștienți de dinamica grupului. Dacă simțiți că o anumită persoană tinde să domine improvizațiile sau, pe de altă parte, se retrage din ele, atunci ar putea fi util să fiți atent la acesta în cântatul dvs. De asemenea, este posibil să simțiți că este adecvat să aduceți acest aspect în atenția grupului folosind cuvinte.

5) Punctualitatea

Dacă sunt persoane care întârzie, includeți-le în grup cât mai repede posibil. În cazul în care un participant nu dorește să participe la o sesiune sau intenționează să plece mai devreme, reamintiți-i cât durează sesiunea și explicați-i că este invitat să participe în continuare, dar că poate alege să plece dacă dorește. Oferiți-i opțiunea să se reîntoarcă în timpul sesiunii - poate are nevoie doar de o pauză de 5 minute și

apoi va reveni.

7) Nevoile Suplimentare ale Membrilor Grupului

Fiți conștient de nevoile senzoriale ale membrilor grupului; dacă activitatea solicită oamenilor să urmeze indicii vizuale, de ex. un dirijor, va trebui să oferiți sprijin suplimentar membrilor grupului cu deficiențe de vedere.

8) Abordarea Comportamentelor Dificile

Dacă cineva are un comportament provocator, fiți conștienți de protocol privind limitele fizice recomandate. Fiți consecvenți și reamintiți aceste limite atunci când este necesar, spunând de exemplu „Nu ne lovim unii pe ceilalță și avem grijă de instrumente”.

Când unii membri ai grupului forțează limitele, încercați să vă gândiți la ce ar putea să comunice printr-un astfel de comportament. Sunt separati? Geloși? Frustrați? De ce se simt așa? Ar putea fi flămânzi/au nevoie la toaletă? Uneori, poate fi util să denumiți sentimentul pe care îl remarcați: „*Petre, observ că ești supărat*”. Dacă credeți că știți motivul din spatele sentimentului, atunci este util să recunoașteți și să comunicați acest lucru, de exemplu: "*Mă întreb dacă nu cumva ești furios deoarece sesiunea a început târziu azi.*"

9) După sesiune

Scrieți într-un caiet ceea ce ați făcut la sesiune, pentru a avea o listă cu activitățile pe care le-ați realizat. Notați ce a funcționat și ce nu a funcționat atât de bine, precum și de ce. Dacă este posibil, rămâneți să discutați cu alți membri ai personalului de sprijin, care au fost în sesiune. Este o idee bună să începeți planificarea pentru următoarea sesiune imediat după ce ați notat toate acestea - astfel vă este mult mai ușor, având informațiile proaspete în minte!

Abordarea interactivă a muzicii

1) Tehnici care să vă ajute în sesiunile dvs.

Amintiți-vă, când aveți îndoieli:

AȘTEAPTĂ OBSERVĂ & ASCULTĂ RĂSPUNDE

Așteaptă să vezi cum reacționează participantul (participanții) față de dvs. și față de instrumente. Aceste lucruri nu trebuie să fie grăbite; foarte des, oamenii au nevoie de mai mult timp pentru a asimila lucrurile decât vă dați seama. Liniștea este bună!

Observă și Ascultă ce face fiecare membru, precum și întregul grup, până la detalii precum respirația sau orice sunet emis vocal sau mișcare a corpului.

Reacționează într-un mod pe care îl simți adecvat – rămâi conștient de limbajul corpului / de mimica feței / de schimbări ale respirației sau ale dispoziției și încearcă să reacționezi în conformitate cu acestea.

Dacă ești lider, încurajează libertatea. Consideră-te un facilitator, nu un profesor ... Dacă la început simți că ai puterea, controlul în mâinile tale, străduiește-te să le dai de-o parte.

Invită și încurajează membrii să cânte. Permite-le să aleagă modul în care doresc să participe. Pentru unii, simpla lor prezență poate fi singurul lucru pe care-l pot face la început.

Nu este vorba doar de muzică. Unele momente de discuție verbală, reminiscență, observație pot fi foarte valoroase.

Acceptă fără a judeca¹. Este posibil ca unii membri să nu dorească să cânte deloc sau poate cântă, dar în moduri neobișnuite. Oferă-le libertatea de a participa așa cum doresc.

Dacă cineva alege să nu cânte, acest lucru ar putea fi o alegere foarte conștientă. Nu-l forța! În schimb, întreabă-l dacă are nevoie de ajutor pentru a cânta și, în funcție de ce răspunde, încurajează-l cu blândețe sau atrage-l cântând împreună.

De asemenea, vă puteți gândi la următoarele cuvinte atunci când reflectați asupra sesiunilor:

POTRIVIREA URMĂRIREA OGLINDIREA CONDUCEREA A FACE CU RÂNDUL

¹ Amintiți-vă: A cânta este de obicei distractiv, dar muzica este, de asemenea, un mediu pentru a aborda sentimente mai dificile (anxietate, mâhnire, furie) și este important să permiteți ca toate sentimentele să fie prezente, exprimate. Nu este nevoie să îi înveseliți pe toți, sau chiar să insistați ca toți să participe. Oferiți oamenilor timpul și spațiul să decidă singuri ce să facă.

DEFINIȚII:

Potrivirea

Potrivirea este atunci când, în calitate de facilitator, cânti într-un mod care se potrivește stilului și stării generale a persoanei / persoanelor cu care lucrezi, fără a imita identic, ci incluzând idei care l-ar putea încuraja să se alăture cântatului.

De exemplu, dacă cineva murmură, uitându-se gânditor pe fereastră, puteți începe să cântați ușurel „Bate vântul frunzele. Ulterior așteptați, urmăriți și ascultați pentru a vedea cum reacționează. Potrivirea poate fi, spre exemplu, ceea ce faci cu o melodie aleasă ca reacție la starea de spirit a unei persoane sau a unui grup.

Conducerea

După cum sugerează și cuvântul, facilitatorul „conduce” muzica.

Oglindirea

În esență, oglindirea este copierea a ceea ce face participantul cu cât mai multă atenție la detalii, incluzând preluarea stării de spirit și a intensității (tare, încet). Nu trebuie neapărat să folosiți același instrument.

A face cu rândul

Preluarea rândului poate avea loc în contexte special concepute în acest scop și presupune uneori așteptarea unui răspuns, dar poate deveni foarte rapid și o interacțiune atractivă, spontană, jucăușă.

Urmărirea

Aici, facilitatorul permite participantului să conducă, așteaptă să vadă reacțiile acestuia, răspunzând dacă sau când simte că este cazul. În aceste momente, este important să încercați să „validați” ceea ce participantul face ascultându-l, zâmbindu-i blând sau cântându-i.

Un alt mod de a „urmări” este să schimbați cuvintele unei melodii pentru a valida participantul ... De exemplu, la melodia *„Ma dusei sa trec la Olt”*, de la Maria Tanase.

De asemenea, îl puteți încuraja cântând încetșor la un instrument, aplaudând, sau lovind cu putere o tobă dacă participantul simte nevoia de o încurajare în forță.

2) Reflecție după sesiune

Gândiți-vă ce s-a întâmplat. Ce a funcționat, ce nu a fost bine și de ce nu?

Gândiți-vă cum să adaptați sau să adăugați lucruri pentru sesiunea următoare.

Scrieți câteva notițe despre cele întâmplate în sesiunea dvs.:

- Ce ați făcut?
- Participanții la sesiune au spus, au făcut sau au încercat ceva nou?
- Le-a plăcut/displăcut o anumită parte din sesiune?
- Cum a fost starea lor de spirit (ex. reținut, distras, neliniștit, concentrat etc.)?
- Ce ați observat în privința comunicării atât între participanții la sesiune cât și între fiecare dintre aceștia cu dumneavoastră?
- Ce a mers bine?
- Ce ați face diferit data viitoare?

Recitirea notițelor vă poate ajuta, de asemenea, să identificați aspecte care sunt importante pentru anumite persoane. Poate că observați anumite subiecte sau comportamente recurente, care vă vor ajuta să înțelegeți și să aveți grijă de o anumită persoană. Poate un anumit cântec îl/o liniștește de fiecare dată.

Le place să vorbească despre un anumit eveniment? Există în sesiunile de muzică anumite lucruri care declanșează diverse comportamente ale unui participant, pe care le-ați putea comunica celorlalți îngrijitori în scopul unei mai bune înțelegeri a participantului? Acest lucru ar putea fi folositor în următoarea sesiune sau pentru a fi împărtășit colegilor.

Notițele dvs. vă vor ajuta să monitorizați progresul, schimbările, punctele forte și zonele de dificultate ale participanților la sesiunea de muzică.

Activități

Activități de început și de sfârșit

Obiective:

- Să stabilească o rutină clară a sesiunii
- Să fie salutat fiecare în parte și pentru ca liderul să observe starea de spirit a fiecărui participant.
- Să dezvolte conștientizarea celorlalți membri ai grupului

În fiecare sesiune, individuală sau de grup, este bine să deschideți sesiunea cu o rutină de început și să terminați cu una de încheiere. Aceasta ar trebui să fie aceeași în fiecare săptămână; Rutina de început va ajuta participantul să aibă o perspectivă asupra sesiunii, iar cea de încheiere va marca sfârșitul sesiunii.

Această rutină nu trebuie să fie complexă. Ar putea fi o melodie simplă, cântată (vocal sau instrumental) fiecărui participant. Sau, ați putea pur și simplu să mențineți un ritm pe o tamburină sau tobă cântând participantului / participanților „Salut” sau „La revedere”.

Atunci când cântați fiecărei persoane cântecul de bun-venit, faceți contact vizual, zâmbiți și arătați prin limbajul corpului că vă bucurați să o vedeți. În mod similar, puteți adapta și felul în care cântați. De exemplu, dacă un participant pare entuziasmat, îi puteți cânta într-o manieră plină de viață, cu bucurie; Dacă un participant pare timid, liniștit, cântați-i calm, ușor.

Astfel, participanții vor înțelege că sunt ascultați, simțindu-se importanți, deoarece li s-a răspuns individual, după propriile caracteristici. Drept consecință, ei își vor dezvolta încrederea și exprimarea de sine, se vor concentra mai bine și vor fi mai motivați să se implice în sesiunea de muzică.

1) Activități de început

Alege una sau mai multe dintre următoarele variante, pentru a începe sesiunea în fiecare săptămână:

- Salutați fiecare membru al grupului. Salutul ar putea fi verbal, dacă este adecvat abilităților participanților - pur și simplu întrebați pe rând pe fiecare cum sunt/ce fac astăzi. Ar putea fi, de asemenea, un salut muzical – de exemplu, a da un instrument din mână în mână, cerând fiecărui participant să cânte într-o manieră similară stării lor din respectiva zi.

- Alegeți o piesă care să se audă în fundal în timp ce grupul intră în sală în fiecare săptămână. Ar trebui să folosiți aceeași piesă cel puțin câteva săptămâni; consultați-vă cu grupul pentru a vedea dacă se dorește o piesă nouă.
- Alegeți un instrument care va fi folosit întotdeauna pentru începutul sesiunii. În timp ce instrumentul este dat din mână în mână, faceți o scurtă improvizație cu ei - fie folosiți vocea, fie un alt instrument - pentru a spune "salut" fiecărui participant.
- Alegeți o melodie pe care să o cântați împreună la începutul fiecărei sesiuni. Acesta ar putea fi un cântec de salut pe care îl compuneți dvs, sau o melodie deja existentă, fie cântată precum originalul sau folosind unele cuvinte noi. De exemplu, pentru melodia „Alunelul, Alunelul” puteți cânta următoarele cuvinte
Bună ziua, Bună ziua, Ma-ri-a x2
Bine ai venit la noi,
Astăzi facem muzică
Îți cântăm acum cu toți
Hai să facem muzică

2) Activități de încheiere

Câteva idei pentru încheierea sesiunii:

- Cântați împreună o melodie familiară la sfârșitul fiecărei sesiuni. „Drumurile noastre toate”
- Puneți pe fundal o anumită piesă, în timp ce grupul pleacă în fiecare săptămână.
- Compuneți un cântec simplu de „la revedere” pe care l-ar putea cânta toți membrii (vocal sau instrumental). De exemplu, puteți alcătui o melodie pentru cuvintele „*La revedere acum x2, la revedere x2, La revedere acum, acum x2*”. Ați putea alege un instrument care să fie dat din mână în mână, iar dvs să cântați un vers fiecărui participant atunci când îi vine rândul să cânte.
- Dacă membrii grupului dvs. sunt verbali, puteți să vă deplasați în jurul grupului și să îi întrebați care a fost instrumentul sau melodia lor preferată.

Activități de alegere

Obiective:

- Să-și exerseze abilitatea de a alege
- Să încurajeze ascultarea, atenția și așteptarea
- Să încurajeze explorarea sunetelor
- Să-și dezvolte încredere
- Să aibă oportunitatea de a „vorbi” și de a fi ascultați

Când avem oportunitatea de a face alegeri, ne alimentăm încrederea și sentimentul de independență, iar ceea ce alegem devine o formă de auto-exprimare. Acest lucru este valabil și pentru cei cu care lucrăm.

Uneori, trebuie să fim creativi atunci când participanții trebuie să aleagă, în special când aceștia sunt non-verbali. De exemplu, unii ar putea să-și indice preferința cu ochii sau prin mimica feței. Atunci când se alege instrumente, este bine ca liderul sesiunii să cânte la fiecare dintre ele, pe rând, pentru ca participanții să le distingă sunetul. De asemenea, unii dintre participanți pot lucra bine cu cartonașe reprezentând instrumente sau cântece.

Sfat: Dacă cuiva i se pare foarte dificil să facă o alegere sau face mereu aceeași alegere, puteți realiza o cutie norocoasă, fie cu instrumente, fie cu cartonașe. Dacă procedați astfel, oferiți participantului opțiunea de a alege din nou, în cazul în care nu este satisfăcut de ce a selectat.

Participanții vor putea face alegeri mai mult sau mai puțin dificile. Unii pot fi capabili să aleagă doar între două instrumente; în acest caz puteți construi pe această bază, astfel încât în viitor să poată alege între trei sau mai multe. Alții reușesc să aleagă dintr-o selecție mai mare, însă ar putea deveni prea entuziasmați și distrași dacă au prea multe posibilități.

Sfat: Este posibil să doriți să țineți instrumente într-o cutie sau pe o anumită masă, pentru ca alegerea să fie mai puțin copleșitoare.

După ce analizați cât de bine pot alege participanții grupului dvs, puteți folosi următoarele modele pentru a exersa aceste abilități. Poate doriți să le utilizați ca puncte de plecare pentru alte activități în care se utilizează instrumente.

1) Unul câte unul

În această activitate, melodia este creată și completată pe parcurs, din procesul de

alegere a instrumentelor.

Fiind lider, începeți să cânte la propriul instrument și vocal astfel: „Am un [instrument] și sună așa”.

Vă opriți și invitați primul membru al grupului să-și aleagă instrumentul, după metoda care-l face să se simtă cel mai bine, așa cum am descris mai sus.

Adăugați noul membru și instrumentul său în melodie astfel; „Am un [instrument], [Nume] are un [instrument] și sună așa”.

Continuați până când toți membrii grupului au un instrument.

Sfat: Este important să vă opriți din cântat în timp ce fiecare membru al grupului își alege instrumentul, astfel încât să nu se simtă presați să aleagă rapid. Acordați-le mult timp pentru a-și face alegerea și, dacă le este foarte dificil, puteți să le simplificați sarcina printr-o ”alegere norocoasă”.

2) Arată-ne cum să cântăm!

Toți au instrumente similare și cântă împreună în același timp – puteți completa cu o melodie cantată vocal. Opriți cântatul printr-o numărătoare inversă: - de ex. „Ne oprim în 3, 2, 1” și apoi întrebați un membru cum ar trebui să cânte grupul - de exemplu, tare sau liniștit, rapid sau lent, ținând instrumentul sus sau jos, etc. Asigurați-vă că toți au cântat în maniera aleasă, înainte de a trece la următorul membru.

3) La ce vrei să cânti?

Toată lumea stă într-un cerc iar la mijloc sunt trei instrumente contrastante - de exemplu, o tobă, un instrument melodic cum ar fi xilofonul și un instrument mai mic precum o tamburină. Se începe un ritm constant prin bătăi pe genunchi. Asigurați-vă că toată lumea ține ritmul înainte de a merge mai departe.

Pe fondul bătăilor pe genunchi, începeți să cântați: „La ce vrea [numele] să cânte?” Membrul grupului alege apoi unul dintre instrumente și începe să cânte acompaniat de bătăile pe genunchi.

După ce trece rândul său, membrul grupului pune instrumentul înapoi la mijloc (dacă este necesar, liderul îi poate solicita să se oprească „Și acum pregătește-te să închei”). Ritmul pe genunchi continuă și apoi un alt membru al grupului este invitat să cânte la instrument.

Activități de a da mai departe instrumentele

Obiective:

- Să construiască relații de la egal la egal, să conștientizeze ceilalți membri și să îmbunătățească lucrul în echipă
- Să-și dezvolte abilități motorii și de coordonare
- Să-și dezvolte concentrarea, atenția și abilitatea de a urma instrucțiuni
- Să încurajeze împărțirea cu ceilalți colegi precum și să-și îmbunătățească abilitățile sociale

Interacțiunea cu obiecte sau cu alte persoane este un lucru pe care, în general, îl facem cu ușurință; nu același lucru se întâmplă în cazul unor persoane cu dificultăți de învățare. Activitățile muzicale care presupun trecerea din mână în mână a unui instrument pot fi utile pentru exersarea acestor abilități.

1) *Toți, schimbați!*

Toți membrii grupului sunt invitați să aleagă un instrument și să cânte la el în paralel cu liderul – se recomandă a se ține un ritm constant pe o tobă. După scurt timp, numărați 3, 2, 1 și spuneți „stop”. Toată lumea (cu excepția liderului care păstrează același instrument de-a lungul întregii activități) este rugată să dea instrumentul către persoana din dreapta și să primească un instrument de la persoana din stânga. Liderul pornește din nou ritmul constant și toată lumea cântă la noul instrument. Dacă grupul este restrâns, acest lucru se poate repeta până când toată lumea a încercat fiecare instrument.

2) *Cartoful fierbinte*

Un instrument este dat din mână în mână în grup, în timp ce cântă muzica (fie muzică înregistrată, fie improvizată de lider). Când muzica se oprește, persoana care are instrumentul în mână cântă un scurt *solo*.

3) *Dă mai departe solo-urile!*

Un instrument este dat din mână în mână în grup; fiecare membru cântă liber până când decide să-l dea mai departe, fiind acompaniat vocal sau instrumental de lider.

Sfat: Puteți varia prin a avea două sau mai multe instrumente „plimbându-se” prin grup; astfel, participanții au ocazia să cânte în duo sau trio, în diferite combinații.

Activități de a face cu rândul

Obiective:

- Să exerseze făcutul cu rândul și atenția la ceilalți membri.
- Să își îmbunătățească contactul vizual, abilitățile motorii și coordonarea.
- Să își dezvolte concentrarea și auto-controlul.
- Să încurajeze coordonarea de grup.
- Să încurajeze ascultarea, așteptarea și anticiparea.

Multe dintre activitățile din această broșură implică a face cu rândul, ceea ce poate fi dificil pentru unii participanți. Această secțiune este dedicată activităților structurate și scurte, care permit liderului de sesiune să se concentreze pe fiecare membru al grupului și pe exersarea abilității de a face cu rândul, ca obiectiv specific.

1) *Cântecul tamburinei*

Grupul formează un cerc. Liderul se poziționează astfel încât să poată ajunge cu ușurință la fiecare membru al grupului; fie aplecându-se ușor în față, în cazul unui grup mic fie stând în mijloc, pentru un grup mai mare. Acompaniază cântând (vocal sau instrumental) o melodie; se poate alege o linie melodică cunoscută sau poate fi compusă una potrivită pentru următoarele cuvinte „*Tamburina mea, sună cam așa, la-la la-la la-la laa (x2)*” (pe melc, melc)

Liderul bate o dată pe tamburină și apoi întinde tamburina către câte un participant ca să bată și el o dată, repetând astfel cu toți membrii (tamburina fiind ținută de lider). Asigurați-vă că bătăile în tamburină ale membrilor se sincronizează cu melodia pe care o cântați; acest lucru presupune să fiți flexibili și să faceți numeroase pauze în cântat.

Sfat: Oferiți tamburina inclusiv membrilor personalului, dacă aveți, pentru a putea exemplifica modul în care trebuie cântat în cadrul activității.

Sfat: Alternați persoanele cărora oferiți tamburina, nu urmați ordinea așezării membrilor, pentru a-i menține în suspans. Puteți fi, de asemenea, jucăuși, dacă este cazul - oferiți-o cuiva de mai multe ori sau, în glumă întindeți-o către o persoană și apoi mutați-o rapid înainte să reușească să o lovească. Umorel este un instrument excelent pentru împrietenirea celor dintr-un grup!

Sfat: Puteți dezvolta această activitate într-un joc de conducere invitând membri ai grupului să ia tamburina și să o ofere ei celorlalți. În această situație, ar trebui să cântați singur acompaniamentul, introducând numele membrilor, dacă utilizați

versuri care conțin nume.

2) Poți bate la toboșă?

Această activitate folosește o singură toboșă - în mod ideal una în stil African, de dimensiuni medii – pe care o ține liderul. Acesta cântă un refren bazat pe cuvintele „Cine poate cânta la toboșă? [Nume] poate! ” Liderul va ține toba pentru membrul numit și va acompania vocal. Ceilalți membri ai grupului sunt invitați să aștepte și să asculte. După puțin timp, reveniți la refren și repetați până când fiecare membru al grupului a cântat.

3) Dă sunetul mai departe!

Fiecare membru are un instrument de percuție. Cu cât instrumentele sunt mai similare între ele, cu atât mai bine; de ex. toate instrumentele la care se cântă prin agitare. Acest joc funcționează bine și cu percuția corporală, cum ar fi bătutul din palme sau datul din picioare.

Fiecare membru al grupului este invitat să cânte puțin, pe rând, dând sunetul mai departe. Pentru unii poate fi dificil să țină instrumentul în mână sau să aștepte rândul. În astfel de cazuri, validați-le entuziasmul de a cânta și încurajați-i să-și aștepte rândul. Puteți încerca această activitate cu un singur instrument dat din mână în mână sau să folosiți un instrument la care să se bată cu bățul, iar fiecare să aibă un băț în mână.

Sfat: Dacă nu este prea dificil pentru grupul dumneavoastră, puteți propune membrilor să dea mai departe un ritm specific; poate fi un anumit număr de bătăi.

Sfat: De asemenea, puteți inventa un semnal pentru a schimba direcția în care se dă instrumentul; o altă idee ar fi să dea mai departe semnalul prin contact vizual sau printr-un gest, mai degrabă decât a da mai departe doar persoanei de lângă.

Introducerea contrastelor

Obiective:

- Să încurajeze concentrarea și ascultarea
- Să se joace împreună, în grup
- Să dezvolte abilitatea de a face diferențieri sonore
- Să elibereze energie și să se distreze
- Să încurajeze autocontrolul și reglarea propriului comportament

Muzica ne oferă posibilitatea de a experimenta o serie de contraste diferite cum ar fi: rapid / lent, tare / liniștit, sunet / tăcere etc. Alternarea acestora într-un anumit scop poate oferi o experiență muzicală benefică participanților. Ajutați-i să exerseze și alte abilități ce implică lucrul în echipă - și distrați-vă!

Aceste activități sunt eficiente îndeosebi într-un grup în care participanții au abilități variate. Toți membrii grupului vor înțelege că muzica s-a schimbat, chiar dacă nu vor înțelege instrucțiunile. Liderii grupului vor evidenția stilul de cântat ales, făcând astfel schimbările mai eficiente, mai ușor observabile.

1) Încet-Tare-Încet, Rar-Repede-Rar

Fiecare membru al grupului are un instrument. Liderul invită grupul să cânte împreună, începând foarte încet, apoi cântând treptat mai tare, înainte de a cânta încet din nou. Liderul poate ghida grupul prin gesturi și prin felul în care cântă. Acesta poate arăta că muzica se schimbă folosind, de exemplu, gesturi din ce în ce mai mari sau începând cu mâinile ținute jos și ridicându-le treptat.

Sfat: În loc să spuneți că veți crește sau coborî intensitatea/volumul ori că viteza va fi schimbată, rugați grupul să își imagineze că sunteți într-o călătorie. Spre exemplu, că urcați un munte, sau că sunteți pe malul unui râu. Un alt exemplu ar fi să vă imaginați că se apropie o furtună și să îi rugați să cânte în concordanță. V-ar putea ajuta să includeți și sunete vocale, interjecții pentru a ilustra schimbările pe care le faceți.

2) Îngheață!

Fiecare alege un instrument muzical. Când liderul spune „Start!”, toți încep să cânte cât de tare și de repede pot – se poate să sune puțin haotic! Când liderul strigă „îngheață!” toată lumea se oprește imediat. Acest lucru poate fi repetat de câteva

ori. Poate fi abordată și ca o joacă; variază în funcție de cât de repede începeți și opriți cântatul.

Sfat: Puteți introduce un element de conducere în acest joc invitând alți membri ai grupului să preia comenzile. Acest lucru poate fi dezvoltat și mai mult prin împărțirea rolurilor între diferiți membri ai grupului - o persoană spune „start” și alta spune „îngheață”. O altă idee ar fi chiar să permiteți ca oricine să poată spună o comandă în orice moment!

Sfat: Cine trebuie să strige „îngheață” trebuie să poată vorbi destul de tare și să fie încrezător, așa aveți grijă să încurajați acest lucru.

Sfat: Un participant non-verbal ar putea conduce această activitate prin încurajarea tuturor să îl privească cu atenție și să cânte doar atunci când cântă și el.

3) Cântă emoția

Membrii grupului pot alege o emoție pe care ar dori să o exprime muzical (ca grup sau individual). Acest lucru ar putea fi apoi transformat într-un joc de ghicire - ce emoție cântă?

Sfat: Ar putea fi util să aveți cartonașe cu diferite fețe care să ajute la alegerea și ghicirea emoției.

Activități de conducere

Obiective:

- Să crească încrederea în sine, în special atunci când conduce grupul
- Să cânte ca parte a unui grup
- Să experimenteze cum este să fii un lider sau să urmezi un lider
- Să își dezvolte abilitățile de atenție și ascultare

Aceste activități oferă tuturor posibilitatea de a fi lider și de a controla ceea ce se întâmplă, lucru care încurajează încrederea în sine, indiferent dacă au sau nu o afinitate pentru rolurile de conducere. În plus, a vedea și a auzi pe alții care te urmează, te ajută să observi capacitatea ta de a-i influența pe ceilalți și impactul pe care comportamentul tău îl poate avea asupra altor persoane. De asemenea, este posibil să descoperiți că unii participanți mai timizi încearcă să cânte mai tare și mai

Încrezător atunci când urmează un lider care cântă mai tare.

În oricare dintre următoarele activități, participanții pot fi invitați să fie lider. Oferiți întotdeauna fiecărui membru al grupului câte o tură, dar dacă cineva decide că nu dorește să fie lider, respectați această decizie.

1) *Urmează liderul*

Fiecare membru al grupului alege un instrument. Liderul sesiunii începe să cânte și grupul este invitat să se alăture, cântând în aceeași manieră. De exemplu, dacă liderul bate cu putere în instrument, grupul încearcă să facă aceleași sunete puternice. Dacă liderul își agită ușor instrumentul, atunci grupul ascultă cu atenție și cântă la fel pe propriile instrumente.

Instrumentele muzicale pot fi înlocuite în această activitate de cântat vocal și de mișcări fizice. Toți membrii grupului pot deveni lideri, pe rând. Această activitate se poate face și în perechi, restul grupului urmărind cum cântă împreună liderul desemnat și cel care îl urmează.

Sfat: Este posibil ca unii participanți să fie deranjați atunci când sunt copiați îndeaproape. O altă posibilitate ar fi ca unii să nu își dea seama că alții încearcă să îi copieze sau, dimpotrivă, pentru alții ar fi un sentiment plăcut. Fii gata să intri și să sprijini „liderul”, după cum este necesar.

2) *Dirijatul*

Întrebați dacă cineva se oferă voluntar sau alegeți o persoană din grup, care să fie dirijorul. Rugați restul grupului să aleagă fiecare câte un instrument din selecția de instrumente pe care le-ați pus la dispoziția lor. Rugați cântăreții să stea într-un cerc mare în jurul dirijorului, care stă în picioare. Acesta arată semnale clare cu mâinile pentru a dirija cântatul.

De exemplu: palmele spre grup = start; pumnii strânși = stop; mâinile sus = tare; mâinile jos = încet. Odată ce aceste semnale au fost înțelese de toți cântăreții, atunci dirijorul poate începe. Rolul de lider poate merge și la alți membri ulterior.

Sfat: Mențineți semnalele de mână simple și includeți doar acele semnale care pot fi gestionate de grupul dvs. - pot fi chiar și unul sau două.

3) *Copiați-mă/Țineți pasul*

Acestea sunt două jocuri similare.

În „**Copiați-mă**”, o persoană aplaudă într-un ritm, iar restul grupului copiază ritmul respectiv la unison. Probabil va fi nevoie să numărați descrescător (2, 3 și) sau puteți ține o pulsație constantă pe o tobă sau din picioare. Participanții stau într-un cerc, fie în picioare sau așezați. Rolul de lider trece de la un participant la altul, în cerc.

„**Țineți pasul**” este similar, cu excepția faptului că este ales în prealabil un anumit ritm care, atunci când este auzit, nu trebuie copiat. Scopul este de a încerca să ia prin surprindere unii participanți!

Conversații muzicale

Obiective:

- Să conștientizeze și să interacționeze cu ceilalți membri ai grupului
- Să aibă oportunitatea de a interacționa non-verbal
- Să dezvolte abilități sociale: a face cu rândul, schimbul, contactul vizual, ascultarea
- Să își dezvolte încrederea în sine și stima de sine

Pentru unii dintre oamenii cu care lucrăm, folosirea limbajului verbal într-un mod semnificativ este dificil. Unii se fac greu înțeleși. Alții nu pot înceta să vorbească! Pentru ambele cazuri, activitățile care explorează comunicarea non-verbală folosind muzică pot oferi oportunități de a exersa abilități folosite pentru a face contact cu alte persoane și pentru a construi relații. A face acest lucru cu succes poate stimula încrederea în sine și stima de sine.

1) Folosirea instrumentelor mari (ex. tobă mare, xilofon):

Doi membri ai grupului - sau un participant și liderul sesiunii - au o „conversație” muzicală, în mijlocul cercului, cântând la același instrument. Aceștia fac cu rândul, cântându-și reciproc și ascultând cu atenție ce „spune” celălalt. Restul participanților sunt invitați să fie public pentru acest duet.

În funcție de dimensiunea grupului, poate doriți să repetați până când toți membrii grupului au făcut parte dintr-un duet. Puteți structura activitatea, hotărând în prealabil care ar putea fi tema conversației (de exemplu, o ceartă, entuziasm, exaltare).

Sfat: Acest format poate fi utilizat și cu instrumente separate, mai mici, deși dinamica interacțiunii se va schimba atunci când împărțirea instrumentelor este eliminată din ecuație.

2) Uită-te și cântă

Fiecare membru al grupului alege un instrument. Liderul sesiunii invită pe rând fiecare membru al grupului să aibă o „conversație” prin contactul vizual cu el. Atunci când liderul se uită la un alt membru al grupului, atunci acesta știe că a venit rândul său. Se continuă până când toată lumea a avut o conversație cu „liderul”.

Sfat: Când lucrați cu un grup mai capabil, puteți încerca să invitați unul dintre participanți să fie lider și să înceapă/oprească conversații muzicale cu alți membri ai grupului, pe care îi alege el.

3) Conversații Bongo

Grupul stă într-un cerc. Liderul cântă la bongos și invită persoana din dreapta să cânte împreună cu el. Când prima pereche a terminat de cântat, bongosul este dat la dreapta și o nouă pereche începe să cânte. Continuați până când toți participanții au cântat la bongos.

Improvizația

Obiective:

- Să încurajeze libera exprimare și creativitatea
- Să permită fiecărui membru să se simtă parte dintr-un grup, observând totodată cum comportamentul său (de exemplu: cum cântă la un instrument) poate avea un impact asupra altora
- Să ofere liderului grupului oportunitatea de a observa modul în care membrii se comportă în cadrul unui grup dar și cum se raportează membrii între ei. Aceasta poate fi de ajutor pentru a înțelege modul în care se raportează la alții în general
- Să promoveze abilitățile de ascultare, conștientizarea și atenția de grup

Majoritatea activităților din această broșură includ un element de improvizație muzicală. Această secțiune se concentrează în special pe utilizarea improvizației ca activitate în sine. De asemenea, secțiunea vă poate informa despre cum să abordați muzica improvizată în cadrul altor activități.

Fii pregătit pentru un anumit nivel de haos în timpul unei improvizații libere!

Cu toate acestea, este important să le permiteți membrilor grupului un astfel de spațiu, în care să fie expresivi muzical. Improvizația le oferă a de a fi cu adevărat prezenți în acel moment; să fie spontani, jucăuși și să se distreze. Improvizația oferă un spațiu pentru exprimarea de sine și încurajează membrii grupului să devină mai conștienți unul de celălalt.

A cânta liber poate ajuta la îmbunătățirea stimei de sine, la creșterea încrederii în sine și la obținerea unui sentiment mai profund de încredere între membrii grupului. Improvizația liberă este un bun indicator pentru modul în care grupul lucrează împreună: se ascultă unul pe altul? Cum răspund la ideile muzicale ale celorlalți?

Dezvoltarea unui sentiment de grup poate crește toleranța și acceptarea reciprocă. Să sperăm că membrii grupului dvs. vor putea transfera aceste experiențe trăite în sesiunile de muzică în situații sociale ulterioare.

1) Improvizația liberă

Poate fi interesant și distractiv să explorezi instrumentele muzicale în mod liber și poți cânta fără a fi nevoie să te gândești la „reguli”. Improvizația de grup oferă acest lucru și implică toți membrii grupului și liderul în realizarea simultană și spontană a muzicii.

Invitați toți membrii grupului să aleagă un instrument. Când toți sunt pregătiți, încurajați-i să cânte oricum și-ar dori. Liderul muzical poate folosi un instrument pentru a structura activitatea, din punct de vedere muzical, de exemplu, o tobă mare pentru a ține un ritm constant, sau un xilofon pentru a oferi o melodie simplă, repetată. De asemenea, puteți structura începutul, rugând pe toți să înceapă să cânte unul câte unul; o persoană va începe, apoi persoana din dreapta lor se va alătura după câteva momente, continuând astfel până când toată lumea cântă.

Sfat: Profitați de ocazie pentru a observa cum lucrează grupul împreună. Se ascultă unul pe altul? Observați că răspund la ideile muzicale ale celuilalt, poate copiind volumul sau intensitatea cântatului?

Sfat: Și dvs sunteți un participant activ. Nu stați și vă uitați. Alăturați-vă!

Sfat: Puteți folosi cântatul dvs. pentru a susține și încuraja, în mod verbal, pe cineva care este retras.

Sfat: Dacă un participant a devenit complet absorbit în a cânta la un volum extrem,

cântați la fel, cu aceeași putere sau încercând jucăuș să faceți contact vizual. Astfel, ei pot conștientiza din nou ceilalți oameni din grup.

Sfat: Poate fi bine să rugați pe fiecare să arate ce sunet emite instrumentul lor, la rând, înainte de a începe improvizația muzicală.

2) Improvizație 1-1

Improvizați liber, pe rând, cu fiecare participant. Înainte de a începe să cântați, concentrați-vă pe persoana cu care lucrați și așteptați să vedeți ce face. Muzica pe care dumneavoastră o faceți trebuie să fie un răspuns la reacțiile persoanei. A răspunde înseamnă a valida orice face. Poate fi doar o singură bătaie ușoară.

Așteptând cu sensibilitate și răspunzând într-o manieră asemănătoare, dați valoare persoanei, validând-o muzical iar, în consecință, acea persoană are mai multe șanse să realizeze sau să simtă că a fost ascultată și i-a fost acordată atenția deplină.

Folosiți-vă intuiția pentru a decide cât timp ar trebui să petreceți cu fiecare în parte. Dacă o persoană răspunde puțin sau deloc, încercați să nu le scurtați timpul dedicat pentru a nu lăsa impresia că nu sunteți mulțumit sau că nu vă interesează ceea ce a cântat. Unei persoane care rămâne tăcută îi puteți cânta ușor, folosindu-i numele într-o manieră care sugerează că sunteți pur și simplu prezent pentru aceasta, mai degrabă decât folosind o manieră care ar putea sugera că doriți să faceți ceva anume.

3) Improvizație tematică

Utilizarea unei teme poate aduce un scop și o structură unei improvizații. Fie liderul grupului, fie membrii grupului decid o temă (de exemplu, un anotimp, o furtună, un spectacol, o scenetă) pe care ulterior o creează muzical folosind improvizația liberă. Acest lucru poate fi realizat în perechi, în grupuri mici sau de tot grupul. Activitatea poate fi dezvoltată prin împărțirea grupului în două și selectarea unor teme contrastante pentru a fi cântate.

Sfat: Dacă se aleg temele în secret, un grup ar putea ghici ce temă cântă celălalt grup.

Folosirea vocii

Obiective:

- Să încurajeze utilizarea vocii cu un scop
- Să promoveze participarea activă și ascultarea
- Să construiască încrederea în sine
- Să ofere o oportunitate ca grupul să se împrietenească
- Să ofere oportunități de a face alegeri

Indiferent dacă suntem verbali sau non-verbali, vocile noastre sunt esențiale atunci când comunicăm cu ceilalți și când ne exprimăm. Aceste activități încurajează participanții să își folosească vocea într-un mod creativ, comunicativ și expresiv.

Unii folosesc melodii cunoscute, care sunt, de asemenea, o resursă excelentă pentru grupurile dvs. de muzică interactivă. Acestea sunt cântece cu care veți fi deja foarte familiarizați și pe care ar trebui să le cântați fără probleme cu grupul dvs. Pot fi cântece pop, cântece tradiționale / populare din regiunea dvs., melodii utilizate în filmele preferate sau unele vechi.

Folosirea cântecelor ne oferă o gamă largă de experiențe vocale, de comunicare și auditive și reprezintă o sursă minunată de activități care pot fi folosite flexibil pentru atingerea unor scopuri diferite.

1) Murmurând

Liderul invită grupul să murmure încet, pe orice notă. Folosind gesturi, liderul îndeamnă grupul să murmure mai tare sau mai încet; și / sau să urce și să coboare înălțimea notei (de la huruit în registrul grav până la chițăit înalt).

Puteți trece de la murmurat la alte sunete; „Ahhh”, șuierând, zumzând. Puteți cere membrilor grupului să aleagă sunetul și să-i invitați să conducă activitatea.

Această activitate poate fi o încălzire bună înainte de a cânta, spre exemplu melodii. Folosirea interjecțiilor este o modalitate de a dezvolta limbajul persoanelor pre-, non- sau minim verbale. A experimenta cu sunete verbale în acest mod mai „liber” poate fi mai puțin intimidant decât cântatul.

2) Dă microfonul mai departe

Fiecare, pe rând, face câte un sunet caraghios, la microfon, iar apoi îl dă următoarei persoane. Fiți gata să acceptați orice fel de sunet – fie chiar și o respirație în microfon, pe care cineva o face observând cum sună amplificată.

Încurajați creativitatea; poate doriți să dați microfonul în jurul grupului de 3 ori și să le cereți să facă un sunet diferit de fiecare dată.

3) Cântând cântece

Invitați membrii grupului să sugereze cântece pe care ar dori să le cânte ca grup. Ar fi bine ca liderii grupului să cunoască destul de bine melodiile propuse, pentru a se asigura că piesa va fi dusă la bun sfârșit cu bine. Așadar, poate doriți să le oferiți o listă de piese pe care le cunoașteți din care să aleagă, iar pentru data următoare să le cereți câteva sugestii de alte piese pe care să vi le însușiți. În cazul în care doriți, puteți pregăti foi cu versurile pieselor.

De asemenea, puteți pregăti cartonașe cu imagini reprezentând diferite melodii pentru a ajuta membrii non-verbali să aleagă melodii. Uneori veți primi sugestii de cântece pentru copii; va trebui să decideți de fiecare dată dacă piesa nu se potrivește unui grup de adulți sau dacă este mai important să validați alegerea persoanei care a făcut solicitarea.

Este necesar să fiți pregătiți la început cu câteva idei. Dacă se întâmplă să vină artiști în locația în care lucrați dvs. și cântă melodii care sunt cunoscute participanților, vă puteți inspira și adăuga câteva din acele piese în lista dvs. De asemenea, vă puteți gândi la piese din emisiuni TV sau filme care sunt cunoscute grupului.

Găsiți modalități de a face piesele pe care le alegeți interactive. De exemplu, puteți face o pauză la sfârșitul unei fraze pentru a încuraja membrii grupului să completeze cuvântul care lipsește, sau puteți să introduceți câte un solo instrumental pentru fiecare membru al grupului.

Iată câteva cântece care funcționează bine folosind această tehnică:

- *Cucule, pasăre sură* – oferă, pe rând, fiecărui membru al grupului șansa de a completa cuvintele „Cu-cu”. Încurajați-i să țină și ritmul (palme, picioare).
- *Povestea unui ciobănaș* - secțiunile „la, la, la” funcționează grozav ca un joc între lider și grup! Indicați cu gesturi către grup când ar trebui să cânte la, la, la.
- *Melc, Melc (sau Arici - pogonici)* - structura și ritmul simple sunt ideale pentru includerea instrumentelor. Cântați o strofa, apoi lăsați spațiu pentru

ca un membru al grupului să cânte un solo instrumental înainte de a începe din nou și a repeta o altă strofă până când toată lumea a avut un solo.

Sfat: A cânta la instrumente în același timp cu cântatul vocal poate fi mai confortabil, mai puțin intimidant și este un mod de a include acei membri ai grupului care nu pot sau nu doresc să cânte vocal.

Sfat: Fiți atenți la tempo; este posibil să fie nevoie să cântați melodia mai lent decât de obicei sau să faceți opriri, pentru ca toată lumea să țină pasul. Este posibil să doriți, de asemenea, să scurtați melodia sărind peste câte o secțiune pentru a fi mai ușor de gestionat pentru cineva care se poate concentra doar pentru o durată scurtă de timp.

Activități cu mișcare

Obiective:

- Să se conștientizeze pe sine în raport cu grupul (conștientizare socială)
- Să practice abilitățile de conștientizare vizuală și de ascultare
- Să își dezvolte abilitățile motorii, conștientizarea corpului și coordonarea fizică
- Să își crească stima de sine și încrederea în sine
- Să încurajeze activitatea fizică și eliberarea de energie

Coordonarea fizică și gestionarea energiei fizice pot fi dificile pentru unii adulți cu dificultăți de învățare. Aceste activități folosesc muzica și sunetele ca un factor motivational; de asemenea, oferă structură pentru practicarea conștientizării și a controlului asupra propriilor corpuri.

1) Întindere

Aceasta poate fi, de asemenea, o bună încălzire la începutul sesiunii. Îndrumați grupul într-o rutină variată de exerciții fizice de întindere cum ar fi spre tavan sau în lateral. Vă puteți folosi vocea pentru a ghida ritmul mișcării - de exemplu, atunci când vă întindeți spre tavan, creșteți treptat înălțimea sunetului emis, ajungând la cea mai înaltă notă atunci când toată lumea s-a întins la maximum.

2) Urmează liderul

Alegeți o piesă înregistrată pe care grupul să danseze. Se alege un lider, iar restul grupului îi copiază acțiunile. Această activitate se poate face cu sau fără instrumente. Poate doriți să încurajați pe toți să danseze liber, așa cum doresc, înainte de a începe activitatea propriu-zisă, pentru a le oferi ocazia de a obține câteva idei înainte de a fi în centrul atenției.

3) *Dansează și oprește-te!*

a) Folosiți muzică înregistrată sau țineți un ritm impunător și constant pe o tobă. Când muzica cântă, toți dansează. Când muzica se oprește, toți trebuie să stea cât mai nemișcați cu putință și să facă liniște. Observați cât timp se poate păstra liniștea. Puteți face această activitate cântând în același timp la instrumente.

Sfat: Dacă participanții nu sunt capabili sau sunt reticenți la a face mișcare prin cameră, ei se pot implica în activitate mișcând anumite părți ale corpului în timp ce sunt așezați (de exemplu, scuturându-și degetele, atingându-și picioarele, etc.).

b) Pe un fond muzical înregistrat, toată lumea alege un instrument și cântă în timp ce dansează. Când muzica se oprește, toată lumea se întoarce către persoana cea mai apropiată și cântă împreună pentru o perioadă scurtă de timp. Când muzica începe din nou, perechile schimbă instrumentele și repeat ulterior aceeași rutină.

4) *Percuție corporală*

Liderul grupului ar trebui să planifice o rutină ritmică, repetitivă, folosind bătăi din palme, lovituri pe genunchi / piept, din picioare, arătând cu degetul sau făcând cu mâna. Veți preda această rutină grupului, pas cu pas, până când toată lumea încearcă să cânte împreună. Rutina poate fi simplă sau complexă, după cum considerați că este mai potrivit pentru grup. Ar trebui să fie suficient de ușor încât majoritatea membrilor grupului să o poată face după câteva încercări, dar totuși suficient de dificil, astfel încât toată lumea să se concentreze. De asemenea, puteți include sunete vocale sau instrumente în rutină.

Sfat: pentru a începe, puteți folosi două bătăi din palme urmate de ambele maini ridicate în sus, precum în 'We Will Rock You' de Queen. Când grupul poate gestiona o rutină de două mișcări diferite, încercați să adăugați o a treia mișcare, de ex. două lovituri cu picioarele.

Contact și Resurse

Organizația britanică *Music as Therapy International* se angajează să împărtășească beneficiile unice și care îmbunătățesc viața ale terapiei prin muzică atât în Marea Britanie cât și în întreaga lume. Dacă doriți sprijin suplimentar sau oportunități de formare, contactați adresa info@musicastherapy.org sau ++ 44 (0)20 7735 3231.

Lecturi suplimentare sugerate

Creative Music in Groupwork (Creative Activities in Groupwork) (1997) de Chris Achenbach

Group Music Activities for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities (2011) de Maria Ramey

Groups in Music: Strategies from Music Therapy (2003) de Mercédès Pavlicevic

Pied Piper: Musical activities to develop basic skills (2001) de Oldfield and Bean

(Această carte se adresează în primul rând copiilor, dar are o mulțime de activități care pot fi adaptate adulților).

Notițe și Idei

Notiçe Ői Idei