

ZAJĘCIA TEATRALNO - MUZYCZNE

W trakcie rozwoju każdego młodego człowieka ogromnie ważne jest stymulowanie i właściwe ukierunkowanie jego zainteresowań. Niezmiennie istotne zatem jest dostarczenie mu niezbędnych ku temu bodźców. Jednym z niezastąpionych środków spełniających właśnie ten cel jest zaproponowanie dzieciom i młodzieży szerokiej gamy zajęć rozwijających.

Jest wiele aspektów związanych z prawidłowym rozwojem młodego człowieka, jednak tym wymagającym najwięcej uwagi jest rozwój emocjonalny. Istnieje wiele metod oddziaływania na jego prawidłowy przebieg. Pomiędzy nimi znajdują się metody artystyczne pozwalające na pracę z dziećmi i młodzieżą poprzez wykorzystywanie sztuki, min. muzyki i teatru.

Celem proponowanych zajęć teatralno - muzycznych jest przede wszystkim rozwój zdolności twórczych, zwiększenie poczucia własnej wartości, wyćwiczenie umiejętności współpracy w grupie oraz poznanie różnych metod i środków wyrażania emocji przez biorące w niej udział dzieci i młodzież. Aby osiągnąć te cele w trakcie zajęć wykorzystywana jest muzyka (gra oraz śpiew) oraz elementy związane z teatrem. Pozwala to na uatrakcyjnienie uczestnikom wolnego czasu oraz jest alternatywą do dotychczasowych sposobów jego spędzania. Oprócz funkcji rozwijającej zainteresowania pełnią one także funkcje terapeutyczną, profilaktyczną oraz wychowawczo - edukacyjną.

Warsztaty obejmują naukę gry, śpiewu oraz odgrywania ról i występowania na scenie ale także uczą współpracy w grupie, pozawerbalnego komunikowania się, wyrażania emocji w dopuszczalny społecznie sposób, kreatywności, twórczego myślenia, empatii, wiary we własne możliwości a tym samym wzrostu poczucia własnej wartości. Dostarczają także nowych alternatywnych form aktywności a poprzez przekazywane w trakcie zajęć treści spełniają rolę wychowawczo – edukacyjną zwracając uwagę na właściwe wzorce funkcjonowania w społeczeństwie a także na uświadomienie dzieciom i młodzieży wagi kultywowania tradycji rodzinnej i narodowej.

Zajęcia składają się z części muzycznej oraz teatralnej, które połączone są poprzez realizację zarówno przygotowanych scenek jak i spontanicznych występów pozwalających na scalenie tych dwóch dziedzin artystycznej wraz z przekazem edukacyjnym i terapeutycznym. Warsztaty przygotowane są dla dwóch grup wiekowych, które realizują podobne scenariusze zajęć jednak odpowiednio dopasowane do możliwości ich uczestników.

I. Część teatralna

Warsztaty teatralne jest to bardzo atrakcyjna dla dzieci i młodzieży forma aktywności. Pozwala w bardzo przyjemny sposób spędzać czas, odkrywać i rozwijać talent oraz uczy wielu przydatnych zachowań. Dodatkowo pełnią one także rolę swoistej terapii.

Teatroterapia definiowana jest jako narzędzie do wewnętrznego wzrostu i wzbogacenia osobowości. Przedstawienia teatralne stosowane w celach terapeutycznych przy udziale dzieci i młodzieży mają oczyszczający wpływ na ich psychikę, pozwalają odreagować stłumione uczucia oraz częściowo (w ramach przedstawienia) stać się osobą, którą chciałoby się być, prowadzą do zmiany zachowania w kierunku lepszego przystosowania się do rzeczywistości. Ponadto sprzyjają odreagowaniu stłumionych emocji i konfliktów. Zajęcia takie dają także możliwość ukierunkowania na zmianę przekonań życiowych jej uczestników, przygotowanie do aktywnego uczestnictwa w kulturze oraz rozbudzanie potrzeby zdobywania wiedzy o innym człowieku oraz konfrontowanie tej wiedzy z samym sobą. Teatr dostarcza wielu emocji i doświadczeń zarówno poprzez oglądanie jak i odgrywanie ról i przygotowanych scenariuszy. To co dane jest nam przeżyć zostaje w nas mocniej utrwalone niż słowo mówione a warsztaty teatralne dają ku temu ogromne możliwości. Pozwalają one na odkrywanie własnych zdolności i właściwego ukierunkowania ich dalszego rozwoju ale także kształtują osobowość i mają ogromny wpływ na rozwój emocjonalny.

Cele jakie można osiągnąć w pracy z dziećmi i młodzieżą:

- dostarczenie atrakcyjnego sposobu spędzania czasu wolnego,
- odkrywanie wśród uczestników ich zdolności i umiejętności (udoskonalanie tych już odkrytych),
- wdrażanie do świadomego korzystania z dorobku kultury oraz uświadomienie wagi kultywowania tradycji rodzinnej i narodowej,
- zwiększenie empatii oraz zaufania do innych poprzez wczuwanie się w rolę,
- poznanie zakresu posiadanych przez aktorów umiejętności i tajników tego zawodu poprawa dykcji
- poznanie nowych umiejętności i sytuacji życiowych poprzez odgrywanie ich rozwijanie fantazji i wyobraźni oraz uczenie aktywnej twórczości,
- wszechstronny rozwój osobowości, ekspresji i uczuciowości (umiejętności wyrażania uczuć, stanów emocjonalnych), aktywizowanie uczestników do przeżywania emocji,
- kształcenie umiejętności współdziałania w grupie,
- wzrost integracji pomiędzy uczestnikami,
- zwiększenie świadomości siebie i swojej roli w grupie,
- usprawnienie komunikacji interpersonalnej (werbalnej i niewerbalnej),
- uczenie odpowiedzialności, dyscypliny i sumienności,
- zwiększenie kontroli nad swoim ciałem i emocjami,

W trakcie zajęć uczestnicy zapoznają się z podstawami teatru, pantomimą, dramą. Uczą się wcielać w role i spontanicznie odgrywać scenki. Poznają sposoby wykorzystywania swoich zdolności aby twórczo kultywować tradycje rodzinne i narodowe. Wzbogacają swoje słownictwo i udoskonalają zdolność wypowiadania się a dodatkowo przyswajają nowe umiejętności i wiedzę.

II. Część muzyczna

Muzyka jest powszechnie uznawanym łącznikiem, jednoczącym wszystkich ludzi, w każdym zakątku świata. Swym bogactwem przełamuje wszelkie bariery językowe, kulturowe, wiekowe, czy klasowe. Wyraża każdą emocję i nastrój.

Relaksacyjna, lecznicza i terapeutyczna moc muzyki w ciekawy i barwny sposób może służyć zajęciom prowadzonym w gronie dzieci i młodzieży. Wartość terapeutyczną ma nie tylko sama muzyka i sposób operowania nią (techniki muzykoterapeutyczne), lecz również kontakt werbalny oraz kontekst sytuacyjny, w jakim jest ona słuchana i wykonywana, co wspaniale można wykorzystać łącząc ją z teatrem. Muzykoterapia może przyjąć dwie formy: bierną, opartą na samym odbiorze muzyki, oraz aktywną, czynną polegającą na grze na instrumencie lub śpiewaniu.

Muzykoterapia umożliwia przeżycie i odreagowanie różnego rodzaju emocji. i problemów, ujawnienie treści stłumionych i zwerbalizowanie ich jak również stwarza możliwości łatwiejszego nawiązywania kontaktów. Dodatkowo obcowanie z instrumentem muzycznym, to niezwykle przeżycie, uświadamiające nam, że jego prawdziwa wartość zależy tylko od nas samych – od tego, czy potrafimy ją wydobyć. Wykorzystanie muzyki w pracy z młodzieżą daje niewymierne korzyści, pozwala na wyrażanie emocji i uczuć bez użycia słów. Muzyka jest to stały element naszej codzienności. Ponad to umiejętność grania na instrumentach czy też śpiewania jest powszechnie doceniana i aprobowana dzięki czemu dzieci i młodzież bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach, w których jest ona obecna.

Cele jakie można osiągnąć w pracy z dziećmi i młodzieżą:

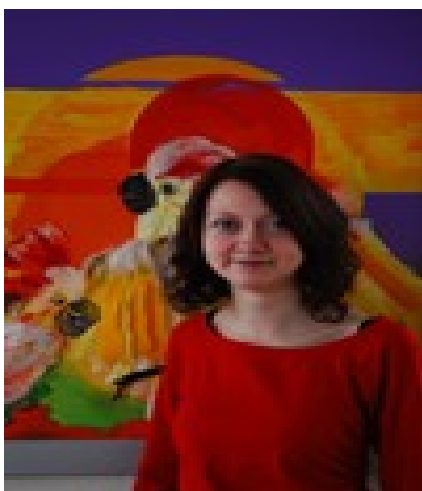
- odkrywanie oraz rozwijanie talentu i pasji,
- wzbogacenie wiedzy dzieci i młodzieży na temat własnej kultury i tradycji narodowej, uwrażliwienie kulturowe,
- poznanie nut i podstawowych zasad muzycznych,
- zaznajomienie z niektórymi instrumentami,
- poszerzenie zainteresowań muzycznych wzbogacone innymi formami sztuki,

- zaszczepienie głębszej fascynacji muzyką,
- nauczanie wspomaganych muzyką form rekreacji (aktywność, relaks),
- przełamanie wstydu i wewnętrznych blokad,
- pozytywne wzmocnienia własnej wartości, wzrost wewnętrznej siły,
- ujawnienie i odreagowanie negatywnych emocji,
- wyzwolenie potrzeby ekspresji,
- obniżenie poziomu lęku oraz obniżenie wzmożonego napięcia mięśniowego,
- poprawa komunikacji, integracja grupy,
- poprawa samopoczucia.

Zajęcia muzyczne, to bardzo ciekawa, wciągająca ale również i wymagająca forma spędzania wolnego czasu. W ich trakcie dzieci i młodzież mają możliwość wykorzystać swoje talenty, szlifować swoje zaplecze wokalne i dykcję, oraz poszerzać zdobytą dotychczas wiedzę i umiejętności. Bogata forma tych zajęć, wykorzystująca instrumenty muzyczne, umożliwia odkrywanie nowych pasji. Warsztaty muzyczne swoją specyfiką, tworzą również wyjątkową okazję do podniesienia jakości współpracy w grupie i zespole.

Autorki: **Agnieszka Wesner**

Inga Jagusiak



Agnieszka Wesner

Absolwentka pedagogiki opiekuńczo - resocjalizacyjnej w częstochowskiej Akademii im. J. Długosza; uczestniczka licznych kursów doszkalających (warsztaty teatralne, drama, arteterapia, choreoterapia, afirmacja, praca metodą wizualizacyjną, kurs Original Play - zabawy pierwotne). Od 2006 roku współpracuje ze Stowarzyszeniem Pomocy Dzieciom "Skrawek

Nieba". Jest młodą, kreatywną, energiczną i ciągle rozwijającą się osobą o bardzo pozytywnym usposobieniu. Pasjonuje się sztuką, teatrem i muzyką oraz pracą z dziećmi i młodzieżą, w której stara się wykorzystywać swoje zainteresowania.



Inga Jagusiak

Studentka pedagogiki Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, absolwentka szkoły muzycznej, członek Studenckiego Koła Naukowego Terapeutów AJD w Cz-wie.

□