

Ewa Klimas-Kuchtowa

PROPOZYCJA MUZYCZNYCH ZAJĘĆ AFIRMACYJNYCH Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ

Podstawowym celem proponowanego warsztatu jest podniesienie samoakceptacji, wiary we własne siły, przekonania o samoskuteczności oraz wypracowania poczucia wsparcia społecznego (emocjonalnego oraz w ocenie). Wymienione konstrukty osobowości stanowią istotny element sukcesów oraz zdrowego reagowania w sytuacjach trudnych. Powszechnie znane jest powiedzenie, że „wiara w sukces jest połową sukcesu” oraz zalecenie „mierz siły na zamiary”. Taki punkt widzenia sprzyja kształtowaniu się wewnętrzsterowności, które to przekonanie (w odniesieniu oczywiście do adekwatnie ocenianych sytuacji sprawnościowych) stanowi ważny korelat efektywnego korzystania z osobistych zasobów w sytuacjach stresowych oraz twórczego poszukiwania rozwiązań. Brak wymienionych na wstępie konstruktów może prowadzić do reagowania obronnego (zamiast zadaniowego), wyczerpania zasobów, wyuczonej bezradności lub wręcz syndromu nieadekwatnych osiągnięć. Odnosi się to do funkcjonowania w różnych okresach życia, od szkoły poczynając, a na karierze zawodowej kończąc.

Okres szkoły jest etapem życia, w którym sytuacja oceny występuje szczególnie często. Wartościowanie dotyczy zarówno umiejętności i wiedzy, jak i szeroko rozumianych kompetencji społecznych. Jest to jednocześnie okres kształtowania się trwałych postaw i konstruktów osobowości. Dlatego więc tak ważne wydaje się wzmocnienie u każdego ucznia jego pozytywów, dołożenie starań, aby nie zaprzepaścić tego, co u niego najcenniejsze, stworzenie okazji do jak najpełniejszej samorealizacji. Bez podmiotowej wiary (nie musi ona być zwerbalizowana) w możliwość szeroko rozumianego (ale realnego, nie iluzorycznego) sukcesu nie jest to w ogóle osiągalne.

Przedstawione propozycje nie mają charakteru recepty. Są raczej inspiracją do własnych twórczych poszukiwań. Obejmują jednak zasady i etapy, które wydają się istotne do osiągnięcia zamierzonego celu. Dobór muzyki można uzależnić od indywidualnych preferencji prowadzącego, nie można jednak nie uwzględnić gustów słuchaczy. Mimo jednak, iż młodzież nie zawsze akceptuje muzykę poważną, w literaturze tej można znaleźć takie utwory, które mają wręcz charakter szlagie-

rów. W moich doświadczeniach korzystam z nich z powodzeniem. Gdyby jednak reakcja grupy była zdecydowanie negatywna, trzeba też przygotować inne propozycje. Oczywiście nie wystarczy jednorazowe przeprowadzenie tego rodzaju zajęć; nie powinny (i nie zawsze mogłyby) być realizowane za każdym razem tak samo (stałyby się nudne, rutynowe). Muszą jednak obejmować ćwiczenia o podobnym charakterze, aby utrwaliły się w pamięci uczestników i aby częściowo mogły być samodzielnie przeprowadzane.

Pierwszym etapem warsztatu jest *o d r e a g o w a n i e*. Obejmuje żywiołowe, nawet taneczne zachowania organizowane i porządkowane przez dynamiczną i wyraźnie zrytmizowaną muzykę. Często wykorzystuję tu „Marsza Radetzky'ego” Johanna Straussa ojca. Grupa maszeruje do muzyki, intensywnie wymachując przy tym rękami i mocno tupiąc. Można zmieniać kierunek i charakter marszu. Zamiast marszu można wprowadzić na przykład boksowanie zawieszonych na sznurkach baloników lub uderzanie w przymocowane do ściany dość duże woreczki z piaskiem. Można wykorzystać muzykę bardziej taneczną i osiągnąć odreagowanie przez szybki (nawet dyskotekowy) taniec. Ważne jest, aby ćwiczenie wiązało się z intensywnym ruchem pozwalającym wyrzucić skumulowane w ciele napięcie. Podczas wykonywania ćwiczenia można wzmocnić efekt przez słowne sugestie („wyrzucasz z siebie wszystko to, co cię złości, drażni, gnębi; uwalniasz się od napięcia i gniewu, taniec, marsz pomaga ci oderwać się od codziennych kłopotów” itd.).

Etap drugi ma charakter *r o z l u ź n i e n i a*. Zmęczeni ruchem uczestnicy kładą się na materacach i wykonują 3-4 głębokie oddechy z wdechem przez nos, zatrzymaniem powietrza przez chwilę i wydechem przez lekko rozchyłone usta. Teraz czas na spokojną, łagodną muzykę (np. Andante z koncertu fortepianowego Mozarta nr 21, środkowe części z koncertów Chopina). Na tle muzyki spokojnym głosem, niezbyt głośno i powoli podajemy instrukcję do relaksacji progresywnej Jacobsona. Istotą tej formy relaksacji jest naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni w ściśle określonej kolejności, a założeniem przekonanie o wzajemnym związku napięcia wewnętrznego i zewnętrznego (a więc zmniejszenie tego ostatniego, mięśniowego, wpłynie na zmniejszenie napięcia psychicznego). Tekst instrukcji powinien być dostosowany do wieku grupy – im młodszy uczestnicy, tym bardziej musi być opowiadkowy, bajkowy. A oto schemat takiej instrukcji (wymaga ona oczywiście bardziej zabawowego rozbudowania w przypadku dzieci młodszych i zdecydowanie bardziej poważnego ujęcia w przypadku młodzieży):

Leżysz wygodnie, bardzo wygodnie. Nogi luźno wyprostowane, ręce swobodnie ułożone wzdłuż ciała. Zaciśnij teraz mocno obie pięści, zrób głęboki wdech, zatrzymaj przez chwilę powietrze – wydech, spokojny i rozluźniający. A teraz napnij mocno mięśnie obydwu rąk. Ręce są bardzo, bardzo sztywne. Zrób głęboki wdech – zatrzymanie powietrza

i wydech, pełne rozluźnienie obu rąk. A teraz mocno zmarszcz czoło, tak jak wtedy, kiedy jesteś rozgniewany. Wdech, wydech, rozluźnienie. Mocno zaciśnij oczy. Wdech, wydech, rozluźnienie. Teraz mocno zaciśnij usta, tworzą na twojej twarzy jedynie wąską linię. Wdech, wydech, rozluźnienie. Twoje usta są zupełnie luźne, swobodne. Mocno zaciśnij zęby. Przyciśnij język do podniebienia. Wdech, wydech, rozluźnienie. Cała twoja twarz jest teraz całkiem luźna i uspokojona. Napinasz teraz mięśnie karku i barki, tak jakbyś przygotowywał się do ataku. Głowa chowa się w ramionach. Wdech, wydech, pełne, całkowite rozluźnienie. Barki i kark są całkiem swobodne, miękkie. Mocno wciągnij teraz brzuch. Robisz przy tym głęboki wdech. Mięśnie brzucha są napięte i sztywne. A teraz wydech, brzuch podnosi się do góry, klatka piersiowa opada, brzuch jest całkiem miękki. Napnij teraz mięśnie pośladków. Pozostań w takiej pozycji przez chwilę. Poczuj wyraźnie to napięcie. Teraz wdech, wydech, pełne rozluźnienie. Napnij mocno mięśnie nóg. Nogi są bardzo, bardzo sztywne. I wdech, wydech, pełne, zdecydowane rozluźnienie nóg. Teraz mocno napnij mięśnie stóp, wypręż stopy. Nogi znowu sztywnieją. Czujesz to wyraźnie. Wdech, wydech, rozluźniasz stopy i całe nogi. Całe twoje ciało jest teraz całkowicie swobodne i rozluźnione. Jest ci wygodnie i przyjemnie. Czujesz się swobodnie, miękko i bezpiecznie. Jest ci bardzo, bardzo dobrze.

Propozycje ćwiczeń opartych na relaksacji progresywnej Jacobsona znaleźć można również u B. Kai (2001). W przypadku wszystkich ćwiczeń ważne jest, żeby taśma była tak przygotowana, aby muzyka trwała przez cały czas ćwiczenia i przez 3-4 minuty po zakończeniu.

Obydwie te części miały charakter przygotowawczy. Ich zadaniem było doprowadzenie uczestników do odczucia swobody, zrelaksowania, dobrego samopoczucia. Dalsze ćwiczenia będą wiązały się z pracą nad ośmieleniem, zmniejszeniem napięcia w kontaktach z rówieśnikami, obniżeniem lęku przed ekspozycją społeczną i uzyskaniem pozytywnych wzmocnień od pozostałych uczestników zajęć. Ponieważ muzyka uaktywnia towarzystwo i łagodzi onieśmienie, wszystkie te zadania powinny być wykonywane przy jej akompaniamencie. Pogodna, wesoła muzyka w tle będzie tu bardzo pomocna. Wskazówkę przy jej doborze może stanowić klasyfikacja utworów dokonana przez E. Galińską i zamieszczona w pracy J. Wierszyłowskiego (1979). Jeszcze raz powtórzę: zamieszczone tutaj ćwiczenia są jedynie propozycjami, które doprowadzą czytelnika do samodzielnych, twórczych działań. Oczywiście jest także, że szczególnie przed tą częścią konieczne jest zawarcie kontraktu (można to zrobić na początku, jeszcze przed przystąpieniem do ćwiczeń) upewniającego uczestników o uwadze skierowanej na każdego z nich („każdy ma prawo mówić wtedy, gdy przychodzi jego kolej, a my wszyscy będziemy słuchać go z uwagą”) i o pełnej dyskrecji wszystkich, którzy biorą udział w zajęciach („to, co dzieje się tutaj, jest wiadome tylko nam i nikt poza nami nie może się o tym dowiedzieć” – każdy uczestnik powinien indywidualnie wyrazić na to zgodę, potwierdzając kontrakt).

Przedstawianie się

Grupa tworzy krąg. Każdy wymienia swoje imię i dodaje do tego zdanie o czymś, co bardzo lubi („moim ulubionym kolorem jest...”; „moim ulubionym zwierzęciem jest...”; „moją ulubioną potrawą jest...” itp. – prowadzący zajęcia podpowiada początek zdania). Wszyscy słuchają uważnie. W drugiej rundce każdy powtarza imię jednej osoby ze swojej prawej strony i dodaje swoje. Potem to samo w przeciwnym kierunku (imię sąsiada z lewej strony i własne). Teraz jeszcze raz to samo, ale do własnego imienia każda osoba dodaje jakiś gest, rytm, minę, a osoba powtarzająca musi to naśladować, dodać własne imię i własny gest, rytm, minę. Można wreszcie zastosować najtrudniejszy wariant: pierwsza osoba podaje swoje imię, druga – poprzednika i własne, trzecia – obu poprzednich osób i własne itd. Przy tej wersji ważne jest, aby rundkę przeprowadzić w obydwu kierunkach dla zrównoważenia poziomu trudności i wyrównania szans. Ta forma jest możliwa do przeprowadzenia jedynie ze starszymi dziećmi i młodzieżą, gdyż dla mniejszych będzie za trudna (w przypadku pomyłek lub zapomnienia prowadzący pomaga, upewniając, że jest to zabawa).

Dla utrwalenia imion można też zastosować zabawę z piłką. Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu, dziecko A rzuca piłkę do dziecka B, wymieniając przy tym jego imię. Jeśli imię zostało wymienione prawidłowo, dziecko B ma piłkę złapać i rzucić do dziecka C, znów wymieniając jego imię. Jeśli dziecko A wymieniło nieprawidłowe imię, dziecko B piłki nie łapie, a dziecko A rzuca jeszcze raz. Tę zabawę można przeprowadzić także z kłębuszkiem wełny. Dzieci siedzą w kręgu. Pierwsze dziecko lewą ręką zatrzymuje koniec nitki, a kłębek turla prawą ręką do dziecka B, które zakłada nitkę na jeden z palców lewej ręki, a kłębek posyła dalej. W ten sposób tworzy się sieć. To samo dziecko może oczywiście być wywołane kilka razy. Jest to jednocześnie ćwiczenie diagnostyczne dla prowadzącego, gdyż do pewnego stopnia mówi o kształtujących się więziach i pozycji socjometrycznej w grupie. Trzeba jednak postępować ostrożnie, aby któreś z dzieci nie poczuło się pominięte.

W ramach przedstawiania się można też wykorzystać integrującą zabawę z tworzeniem podgrup o wspólnych cechach. Dzieci siedzą w kręgu, a prowadzący mówi: „A teraz wstaną wszyscy, których imię zaczyna się na...”; gdy z powrotem usiądą: „teraz wstaną wszyscy, którzy mają niebieskie oczy”, „teraz wstaną wszyscy, którzy lubią piosenki Kasi Kowalskiej”, „teraz wstaną wszyscy, którzy lubią spacerować po lesie” itd. (prowadzący obserwuje wstających i jeśli zauważy, że któreś dziecko jeszcze nie wstawało, podaje polecenie pasujące właśnie do tego dziecka: „wszyscy, którzy mają dzisiaj spodnie”, „wszyscy, którzy mają blond włosy” itp.).

Muzyczna wieża Babel

Celem tego ćwiczenia jest ośmielenie do zabierania głosu i upierania się przy swoim zdaniu. Ćwiczenie przeprowadza się parach. Gdy grupa dokona podziału (jeśli liczba uczestników jest nieparzysta, prowadzący ćwiczy z jednym z dzieci lub tworzy się jedna trójka). Prosi się każde dziecko, aby wybrało sobie jedną sylabę, która będzie stanowiła podstawę jego wypowiedzi (ważne jest, aby w parze dzieci miały odmienne sylaby). Instrukcję do tego ćwiczenia można sformułować mniej więcej w taki sposób:

Każdy z was zna tylko jedno słowo. Jest nim właśnie ta sylaba, którą sobie wybraliście. Wypowiadając tylko to słowo, każdy z was będzie starał się przekonać swojego rozmówcę, że to właśnie on ma rację. W ćwiczeniu będzie wam towarzyszyła muzyka, która może pomóc w rytmicznym wypowiadaniu swoich opinii. Rozsuńcie się teraz po całej sali tak, żeby każda dwójka mogła swobodnie „rozmawiać” i dobrze się słyszała.

Do ćwiczenia wybieramy rytmiczny, wesoły, niezbyt długi utwór (wykorzystując tutaj np. „Muzykalną tabakierkę” L. Jadowa, 2’25”).

Tunel

Zadaniem ćwiczenia jest zmniejszenie stresu ekspozycji społecznej. Pierwsza część ma charakter wstępny. Uczestnicy ustawiają się w dwóch szeregach naprzeciw siebie i podają sobie ręce nad głowami, tworząc tunel. Ostatnia para przechodzi pod tunelem i staje przed pierwszą uzupełniając tunel, wtedy przechodzi druga itd. Ćwiczeniu towarzyszy żywa, marszowa muzyka. W drugiej, właściwej części stojące naprzeciw siebie szeregi tworzą „tunel spojrzeń”. Instrukcja:

Przestrzeń między szeregami jest pomostem, na którym odbywa się pokaz mody. Każdy z was przejdzie po tym pomoście, starając się zrobić to jak najładniej. Kolejność przechodzenia będzie taka jak poprzednio. W ćwiczeniu tym znowu pomoże wam muzyka.

Prowadzący zwraca uwagę, aby każda para rozpoczynała marsz pod tunelem spojrzeń dopiero wtedy, gdy para poprzednia zajmie już swoje miejsce na przodzie i cały tunel przesunie się nieznacznie do tyłu.

Nasze mocne strony

We wszystkich wariantach tego ćwiczenia wykorzystujemy pogodną, spokojną muzykę, która istnieje w tle przez cały czas trwania zadania.

Uczestnicy siadają w kręgu. Podczas rundki każdy ma głośno powiedzieć coś

miłego sąsiadowi z lewej strony. Wszyscy pozostali słuchają z uwagą. Potem jeszcze raz w przeciwnym kierunku.

Każdy uczestnik otrzymuje kartkę papieru, którą podpisuje swoim imieniem, składa i wrzuca „do kapelusza”. Teraz każdy losuje kartę i ma na niej wpisać coś miłego o osobie, która tam jest podpisana. I znów wrzuca złożoną kartkę do kapelusza. Losowanie i wpisywanie można powtórzyć trzy do pięciu razy (w zależności od wielkości grupy i jej zaangażowania w to ćwiczenie). Prowadzący prosi, aby nie wpisywać tego, co już na kartce jest, aby wymyślić jakąś nową, sympatyczną opinię o właścicielu kartki. Ostatnią częścią tego ćwiczenia jest (znów po losowaniu) głośne odczytanie karteczek. Każdy czyta wylosowaną kartkę, zwracając się do osoby podpisanej (wszyscy słuchają uważnie), np.: „Marysiu, grupa uważa, że jesteś...”

Inna wersja, emocjonalnie trochę trudniejsza, polega na tym, że każdy uczestnik ma ze swoją kartką podejść do trzech (pięciu) wybranych przez siebie osób i poprosić je, aby napisały tam coś miłego o właścicielu kartki. Prowadzący także tutaj prosi, aby każdy wpisujący zwrócił uwagę na jakąś taką cechę kolegi, która jeszcze nie jest na kartce umieszczona. Podkreśla też bardzo mocno, że nikomu nie wolno odmówić koledze, który poprosi o wpisanie opinii. Ćwiczenie znowu kończy się głośnym odczytaniem zebranych tekstów. Tym razem każdy czyta ze swojej kartki i – co bardzo ważne – odczytuje tekst w pierwszej osobie: „Według moich kolegów jestem...”

Jeśli grupa nie jest bardzo duża, można skorzystać z jeszcze innego sposobu przeprowadzenia tego ćwiczenia. Uczestnicy siedzą w kręgu. Każdy otrzymuje dwie kartki – jedną, która będzie służyła za „okładkę” i którą trzeba podpisać własnym imieniem i drugą, włożoną do środka, na której każdy uczestnik ćwiczenia będzie wpisywał pozytywne opinie o właścicielu kartki i zaginał to, co napisał, tak aby inni nie mogli tego odczytać. Na dany sygnał grupa przesiada się o jedno miejsce w lewo i każdy pisze na kartce kolegi jedną miłą informację o nim. Gdy wszyscy skończą, prowadzący daje znak do zmiany miejsca o jedno w lewo i znów sytuacja się powtarza aż do momentu, gdy każdy wróci na swoje pierwotne miejsce, a jednocześnie wpisze swoje pozytywne opinie o każdym uczestniku grupy (pełna rundka). Teraz każdy czyta po cichu swoją kartkę, a potem w rundce opowiada o tym, co tam było napisane (tym razem wymieniane cechy mogą się powtarzać, gdyż kolejni piszący nie widzieli poprzednich opinii), przedstawiając to znowu w pierwszej osobie: „Grupa powiedziała mi, że jestem...”

Ponieważ ostatnie ćwiczenia były raczej emocjonujące, kolejnym krokiem warsztatu będzie znowu **r o z l u ź n i e n i e**, przeprowadzone podobnie jak poprzednio (z innym podkładem muzycznym, ale o tym samym charakterze).

Część ostatnią stanowić będzie **a f i r m a c j a**. Ta część także przeprowadzana jest na tle muzyki, ale tym razem wybieramy utwór żywy, wesoły, nawet o

heroicznym charakterze (np. marsz tryumfalny z „Aidy”, walc „Łyżwiarze” lub „Estudiantina” Waldteufła, „Habanera” z „Carmen”). Podczas podawania instrukcji (sugestii) muzyka rozbrzmiewa cichutko i na pierwszym planie dźwiękowym jest zdecydowanie głos prowadzącego. Sugestie odczytywane są powoli, głosem o umiarkowanym natężeniu, ze zdecydowaną intonacją. Poszczególne zdania przedzielone są trwającymi ok. 3 sek. przerwami. Po zakończeniu części słownej zwiększamy dynamikę i pozwalamy słuchaczom jeszcze raz wysłuchać całego utworu i przeżyć to, co zawarte było w sugestii.

Afirmacja może być zrealizowana przez sugerowanie uczestnikom pozytywnych opinii na ich własny temat zgodnie z tekstem podawanym przez prowadzącego:

Lubię siebie i wiem, że inni też mnie lubią. Dobrze czuję się sam ze sobą i wiem, że moi koledzy też lubią moje towarzystwo. Czuję się lubiany w zespole, w którym jestem. Czuję się otoczony sympatią i życzliwością. Zespół, w którym jestem, wspiera mnie w osiąganiu sukcesów. Wiem, że mam wiele mocnych stron i potrafię z nich skorzystać. Moje słabe punkty nie stanowią przeszkody w osiągnięciu moich zamierzeń. Jestem dość zdolny, aby sprostać wymaganiom, jakie stawia przede mną szkoła. Moi nauczyciele są mi życzliwi i nie boję się ich. Wierzę, że uda mi się zrealizować to, czego ode mnie wymagają. Wierzę, że mam dość sił, aby pokonać chwilowe trudności. Jestem dobrze nastawiony do tego, co mam zrobić. Wiem, że mi się uda i że dam sobie radę.

Inny sposób przeprowadzania afirmacji polega na sugerowaniu przypomnienia sobie i ponownego przeżycia sytuacji sukcesu. W instrukcji istotne jest, aby zaangażować możliwie jak najwięcej zmysłów oraz aby przywołać nie tylko obrazy, lecz także uczucia i skłonić ćwiczącego do ponownego ich przeżywania:

Jesteś teraz całkiem spokojny i rozluźniony. Jesteś w dobrym nastroju, pogodny i radosny. Dlatego bez trudu potrafisz sobie przypomnieć taką chwilę w twoim życiu, kiedy udało ci się osiągnąć to, czego bardzo chciałeś. Przypomnij sobie tę sytuację bardzo dokładnie. Przypomnij sobie osoby, które były tam razem z tobą. Przypomnij sobie, jak byłeś wtedy ubrany. Przypomnij sobie miejsce, w którym zaszła ta sytuacja. Rozejrzyj się jeszcze raz wokół siebie. Czy widzisz wszystko tak wyraźnie jak wtedy? Jakie kolory, zapachy, odgłosy towarzyszyły tej sytuacji? Co wtedy czułeś? Postaraj się przypomnieć sobie wszystkie te emocje, które ci wtedy towarzyszyły. Postaraj się przeżyć jeszcze raz wszystkie te piękne uczucia, które wtedy odczuwałeś. Jest ci bardzo, bardzo dobrze. Czujesz, że masz wiele sił, że możesz osiągnąć wiele, możesz dać sobie radę z wieloma trudnościami. Teraz też ci się uda, tak jak wtedy. Jesteś tego całkowicie pewny. Jesteś aktywny i silny.

Na zakończenie raz jeszcze chciałabym podkreślić, że przedstawiony opis stanowi jedynie osnowę scenariusza (dotyczy to zarówno przebiegu ćwiczeń, jak i instrukcji), na której każdy prowadzący może poprowadzić swój własny wątek, tkając indywidualny, twórczy wzór według własnego pomysłu. Jeśli udało mi się zainspirować czytelników, to odniosłam sukces. Jeśli w wyniku działań przez nich

podjętych uczniowie poczują się lepiej, będzie to niewątpliwa zasługa prowadzących zajęcia. Każdy warsztat jest inny, gdyż inna jest grupa, a prowadzący także nie może skostnieć w rutynie. Dlatego nie ma gotowych recept, są jedynie podpowiedzi. W zajęciach można też skorzystać z opisów ćwiczeń zamieszczonych w różnych pozycjach dotyczących treningów integracyjnych i budujących zaufanie do grupy. Z całego serca życzę powodzenia!

LITERATURA

KAJA B. (2001), Zarys terapii dziecka, Bydgoszcz.

WIERSZYŁOWSKI J. (1979), Psychologia muzyki, Kraków.