

ООУ „Толи Зордумис“ Куманово

Наставна програма за слободен изборен предмет
„Музикотерапија“

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	Музикотерапија
Училиште	ООУ „Толи Зордумис“ - Куманово
Автори	Оливера Салтировска - наставник по англиски јазик Милена Петковска - наставник по англиски јазик Наталија Ивановиќ - наставник по англиски јазик Весна Димитриевска – психолог Никола Трајковски – наставник по музичко образование Соња Стојчевска – наставник по одделенска настава Сузана Николиќ – наставник по географија Елизабета Јовановска – наставник по одделенска настава
Вид/категорија на наставен предмет	Слободен изборен предмет за поддршка на личниот и социјалниот развој на учениците
Одделение	VI, VII, VIII, IX одделение
Теми/подрачја во наставната програма	Тема 1. Вовед во музикотерапија Тема 2. Музика и емоции Тема 3. Креативна експресија преку музика
Број на часови	36
Опрема и средства	Инструменти, аудиоуреди, слушалки, музички записи, компјутер, проектор, аудиовизуелни содржини, уметнички материјали, материјали за релаксација, работни листови, смирувачки светла, музикограм, постери, илустрации, текстуални извори, итн.

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следниве подрачја:

I. Јазична писменост
<i>Ученикот/ученичката знае и умее</i>
<i>I-A.8 да разбира содржини на аудио пораки: да може да ги издвои, анализира, оценува/вреднува и резимира информациите од пораките и да ги искаже (писмено и усно) со свои зборови</i>
<i>I-A.10 да разбира визуелно прикажани содржини (дијаграми, табели и графикони, илустрации, анимации и др.): да може да ги издвои, анализира, оценува/вреднува и резимира визуелно прикажаните содржини и да ги објасни (писмено и усно),</i>
<i>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека</i>
<i>I-B.2 со употребата на јазикот во различни контексти и средини, и во различни форми, се овозможува ефикасна комуникација и интеракција (секогаш имајќи во предвид со кого се остварува комуникацијата)</i>
<i>B.4 содржината и начинот на изразување на сопственото мислење може да придонесе за одржување и за подобрување на комуникацијата, но и да предизвика недоразбирање и конфликти,</i>
<i>I-B.6 познавањето на мајчиниот јазик е темел на учењето и стекнувањето на знаења од сите други области (наставни предмети)</i>
II. Дигитална писменост
<i>Ученикот/ученичката знае и умее</i>
<i>IV-A.1 да ги истражува и споредува можностите на познати и нови дигитални уреди и самостојно да процени, одбере и да ги користи тие што се најсоодветни за конкретна потреба и ситуација</i>
<i>IV-A.12 да истражува можности за користење на различни модели и симулации, комбинирање статични и динамички претставувања, звук, текст и слики за да модифицира или создаде едноставни креативни мултимедиумски продукти со конкретна намена и за определена публика</i>

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека

IV-Б.1 дигиталната писменост е неопходна за секојдневното живеење - го олеснува учењето, животот и работата, придонесува за проширување на комуникацијата, за креативност и иновативност, нуди разни можности за забава

V. Личен и социјален развој

Ученикот/ученичката знае и умее

V-A.1 да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување)

V-A.2 да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба

V-A.4 да прави проценка на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите што ќе му/и овозможат развој и напредување

V-A.5 да ги препознава емоциите кај себе си и кај другите, да ги согледа последиците од сопствените емоционални реакции во различни ситуации и да користи соодветни стратегии за справување со емоциите

V-A.10 да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира дилесни карактерни особини (како честост, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина)

V-A.11 да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош

V-A.13 да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата, V-A.14 да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените загрижи и потреби на конструктивен начин

V-A.15 да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека

V-Б.1 грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје

V-Б.2 осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста

V-Б.3 сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува

V-Б.8 интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби

VII. Уметничко изразување и култура

Ученикот/ученичката знае и умее

VIII-A.1 да манифестира познавање на различните форми на уметничко изразување од сите области на културата (литературата, музиката, визуелните уметности, изведбените уметности, декоративните уметности, архитектурата, дизајнот)

VIII-A.2 да ги идентификува различните манифестации на популарната култура и нивното влијание врз развојот на естетските вредности

VIII-A.3 да ги изразува сопствените идеи, искуства и емоции користејќи уметнички или други форми на креативно изразување (индивидуални или колективни)

VIII-A.4 да ги интерпретира идеите, искуствата и емоциите изразени во уметничките продукти креирани од другите што се припадници на сопствената или на други култури, VIII-A.5 да манифестира познавање на сопствената култура и на различните начини на нејзино изразување преку литературата и визуелните уметности, музиката и танците, градбите и другите културни продукти

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека

VIII-B.1 уметноста и другите форми на културно изразување придонесуваат за разбирање и менување на светот

VIII-B.2 критичкиот однос кон различните продукти на уметноста е битен за развивање на индивидуалните и општествените естетски вредности

VIII-B.3 почитувањето и промовирањето на сопствената култура придонесува за јакнење на културниот идентитет и дигнитет

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. Вовед во музикотерапија 12 часа

Знаења/вештини:

- Разбира основи на музикотерапијата и нејзината примена.
- Препознава различни музички жанрови и нивниот ефект.
- Вежба техники на дишење, релаксација и фокусирано слушање.

Ставови/вредности:

- Развива почит кон тишината и личниот простор.
- Показува отвореност кон алтернативни начини на самосознавање.

Содржини (и поими)	Број на часови	Примери на активности:
Што е музикотерапија	2	Наставникот започнува со краток вовед, поставувајќи прашања како: „Што мислите, што е музикотерапија?“ или „Дали некогаш сте почувствувале дека музиката ве смирува?“ Учениците седат во круг. Секој добива ливче на кое треба да запише една мисла/чувство што го поврзува со музика (пример: „ме опушта“, „ме потсетува на дома“, „ме прави среќен/на“). Се прави круг на споделување. Наставникот сето тоа го запишува на табла, групирајќи зборови по значење (смирување, сеќавања, енергија итн.) Наставникот презентира PowerPoint или видеопрезентација за основите на музикотерапијата (дефиниција, историја, каде и како се применува). Учениците работат во групи – секоја група добива задача да направи мини-постер: „Музикотерапија во секојдневниот живот“ со примери (во болници, училишта, за релаксација). Секоја група го презентира постерот. Часот завршува со кратка рефлексција – учениците запишуваат една нова работа што ја научиле.

Музички жанрови и влијанија	2	Наставникот пушта кратки извадоци (1–2 минути) од 5 различни музички жанрови (класична, џез, амбиентална, етно, поп). Учениците имаат пред себе табела со колони: Име на жанр, Како се чувствував?, Кои слики/мисли ми дојдоа на ум? По секое слушање се остава време од 2 минути за пополнување на табелата. Следува дискусија: Кој жанр најмногу ги опушти? Кој им предизвика непријатност или возбуда? Зошто? Наставникот води разговор за тоа како различни жанрови влијаат различно на психофизичка состојба. Во парови, учениците прават мини-интервју: „Која музика ја слушаш кога си среќен/тажен/под стрес?“ Се завршува со вежба за фокусирано слушање: 2 минути слушање на релаксирачка музика со затворени очи и длабоко дишење.
Телесна релаксација	2	Наставникот најавува дека ќе се практикува техника за релаксација со музика. Просторот се подготвува за удобност (тишина, слабо осветлување, учениците седат или лежат удобно). Се пушта нежна, релаксирачка музика (инструментална, јога музика). Наставникот чита инструкции за прогресивна релаксација (затегање и опуштање на мускули по делови од телото). Учениците ги следат упатствата со затворени очи. По завршување, наставникот ги води низ кратка рефлексација: „Како се чувствувавте пред и по вежбата?“, „Кој дел од телото најмногу се опушти?“ Секој ученик запишува во тетратка три збора што го опишуваат неговото чувство по вежбата.
Тишина и свесно слушање	2	Наставникот објаснува дека ќе се работи на развивање на свеста за звуците околу нас. Учениците седат во тишина со затворени очи 5 минути, обидувајќи се да слушнат што повеќе звуци (од училницата, надвор, телото). Потоа, секој добива лист: Дневник за звуци со три полиња: Што слушнав?, Како се чувствував?, Кој звук најмногу ми го привлече вниманието? Се споделуваат впечатоци. Потоа се пушта композиција со звуци од природата или амбиентална музика. Учениците повторно ги пополнуваат листовите. Часот завршува со кратка водена медитација од наставникот со фокус на звук и здив.

Лична музичка плејлиста	2	Наставникот дава вовед: „Секој од нас има песни што ги слуша во различни состојби. Ајде да ги откриеме нашите!“ Учениците добиваат шаблон со категории: Кога сум среќен/а, Кога сум тажен/на, Кога ми треба мотивација, Кога сакам да се смирам. Учениците ги пополнуваат со песни што ги слушаат во тие моменти. Во парови, споделуваат дел од својата плејлиста и зошто ја избрале таа музика. Следи групна споделба: Секој ученик чита барем една песна што го претставува. Наставникот води дискусија: „Како ни помага музиката да се поврземе со себе и другите?“ Додатна активност (по желба): креирање заедничка класка плејлиста на Spotify.
Звук и дишење	2	Учениците седат во круг. Наставникот објаснува дека дишењето и звукот се тесно поврзани. Се започнува со вежби за дишење: длабоко вдишување и издишување во ритам, со затворени очи. Наставникот ги поттикнува учениците да издаваат звуци при издишување: „м-м-м“, „а-а-а“, шепот, тапкање по телото, лесно мурморење. Во круг, секој ученик импровизира свој звук или ритам, кој го повторува следниот ученик – се создава „синцир на звук“. Се практикува истата техника во групи – секоја група креира кратка „звучна композиција“ со здив и глас. Завршна рефлексција: Секој кажува која техника најмногу му помогнала да се опушти.

Тема 2. Музика и емоции 12 часа

Знаења/вештини:

- Разликува емоции предизвикани од различни музички елементи.
- Изразува чувства преку звук, тон и ритам.
- Води емоционален дневник со музички асоцијации.

Ставови/вредности:

- Развива емпатија преку споделување.
- Прифаќа различни музички вкусови и интерпретации.

Содржини (и поими) и	Број на часови	Примери на активности:
Музика и емоции	3	Наставникот пушта неколку музички композиции со различна емоција (радост, тага, страв, бес). Учениците цртаат симболи или бои што ги асоцираат со музиката. За секоја композиција, учениците ги опишуваат своите чувства на стикери. Се организира кратка дискусија: „Која музика ми предизвика најсилна реакција и зошто?“ Индивидуална активност: Секој ученик опишува еден момент од животот со музичка асоцијација.
Музички дневник на чувства	2	Секој ученик добива „музички дневник“ (тетратка/листови). Секој ден една недела учениците запишуваат која музика ја слушале и какви чувства им побудила. Наставникот чита пример и дискутира: „Дали чувството доаѓа од музиката или од нашето расположение?“ Може да се направи неделна табела со песни – чувства – ситуации.
Музика и сеќавања	2	Учениците носат песна што ги потсетува на некој момент (семејна прилика, пријателство, патување). Групна активност: секој раскажува зошто таа песна има значење за него/неа. Се креира заеднички постер „Музика на нашите спомени“. Учениците добиваат лист со музикограм кој треба да го следат со движење во ритмот на музиката.
Музика и телесен одговор	2	Наставникот пушта музика со различно темпо, гласност и ритам. - Учениците стојат или седат и реагираат телесно – движење, танц, експресија. Вежба „Пауза и движење“: Кога ќе прекине музиката, учениците замрзнуваат, потоа се движат според следниот звук. Рефлексција: Кои делови од телото најмногу реагираат на звук?
Музика и боја/форма	2	Учениците слушаат инструментална музика (на пр. класична, амбиентална). Добиваат листови со боички или темперни бои и цртаат без зборови. Секој ја претставува својата „музичка слика“ и објаснува зошто користел одредени бои/форми. Може да се направи изложба во училница.

		За својата „музичка слика“ учениците смислуваат музика со Орфови инструменти и секој ја претставува својата слика.
Споделување без зборови	1	Учениците слушаат песна без текст. Потоа преку мимика, телесна експресија или гестови го изразуваат чувството. Учениците треба да откријат која емоција се обидуваат да ја покажат. Секој ученик со Орфови инструменти изразува чувство додека останатите треба да погодат кое е тоа чувство. Завршна дискусија: Дали можеме да се разбереме и без зборови?

Тема 3. Креативна експресија преку музика 12 часа

Знаења/вештини:

- Креира ритмички и мелодиски фрази со едноставни средства.
- Соработува во група за музичко изразување.
- Комбинира движење, визуелна уметност и музика.

Ставови/вредности:

- Го прифаќа процесот на создавање без страв од грешка.
- Показува почит и интерес за туѓи креации.

Содржини (и поими) и	Број на часови	Примери на активности:
Музичка импровизација	3	Учениците стојат во круг и импровизираат ритам или звучна фраза со предмети, глас или телесни звуци (раце, стапала, уста). Игра „Музички ехо“ – еден ученик создава ритам, другите го повторуваат. - Работа во парови: еден создава ритам, другиот импровизира со движење. Ротирачки лидер: секој станува водич на импровизација.
Музика и поезија	2	Спој на кратки текстови (поезија или изразни реченици) со избрана музика. Учениците креираат „музичко читање“. Учениците комбинираат поетски стих со музички израз (ритам, тапан, хармоника, ракавици, итн.). Работат на претставување на поезија преку различни гласовни интонации и музички позадини.

		Креирање на „звучна поезија“ – групи креираат ритмички говор со избрани зборови
Движење и звук	2	Вежби каде секое движење одговара на тон или ритам. Креирање на „музички танц“. Игра „Слушни и движ се“ – наставникот пушта музика, учениците се движат според ритамот и стилот. Учениците реагираат на промена во музичка динамика (брз/бавен, тивок/гласен). Групно создавање кореографија врз база на музички фрагмент. Импровизација со реквизити (стапчиња, ленти, марами).
Групна музичка приказна	2	Учениците во групи измислуваат кратка приказна (на пример: „во шума“, „во град“, „сон“) и создаваат звучни ефекти за неа. Користат глас, тела, инструменти или предмети за да го доловат амбиентот. Ја претставуваат приказната со музика, движење и кратка наратија. Можат да менуваат улоги (наратори, музичари, актери)
Музика и визуелна уметност	2	Цртање или моделирање под влијание на музика. Учениците цртаат додека слушаат различни музички жанрови (класична, рок, етно, џез), опишуваат што ги инспирирало. Се моделира со глина или пластелин на тема „музика што се чувствува“. Работат во парови: едниот црта, другиот му пушта музика како инспирација. Се создаваат колажи инспирирани од музичка композиција.
Презентација и рефлексija	1	Групно споделување на креациите. Учениците ги презентираат своите најуспешни или најинтересни музички творби. Секој кажува што научил, што му било најзабавно, што би сменил. Пишување или цртање кратка рефлексija – „Како музиката ми помогна да се изразам?“ Игра „музички круг“: секој кажува една емоција што ја доживеал преку музика.